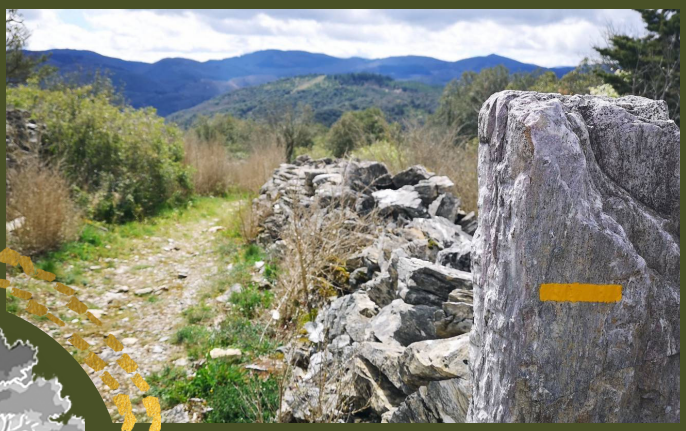


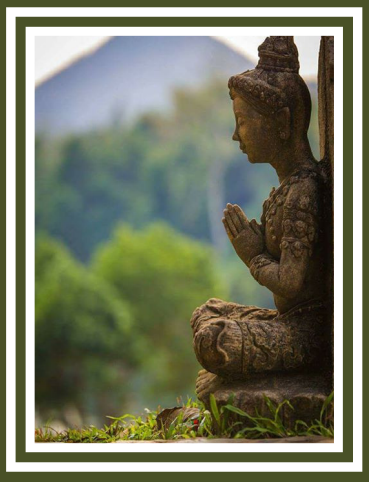
Les Gîtes de Sylilanse

Women's bootcamp
100% Féminin

Séjour de trois nuits
du vendredi 2 avril
au
5 avril 2021
(places limitées à 6 personnes)

ou

Séjour de deux nuits
du vendredi 4 juin
au
5 juin 2021
(places limitées à 6 personnes)



" Une parenthèse entre femmes pour retrouver forme et vitalité "

www.lesgitesdesylilanse.com

lesgitesdesylilanse@gmail.com

Nous avons tous besoin de liberté, de ressourcement, de nature, de respirer !!!

Dans un cadre de rêve, passez quelques jours toniques, alliant activités sportives, randonnées aux panoramas immenses, cuisine savoureuse et soins du corps relaxants et énergisants...
Une parenthèse particulière entre femmes pour retrouver forme et vitalité.

Retrouver tonus et énergie grâce à la pratique de plusieurs activités physiques exigeantes mais ludiques, tout en bénéficiant d'une cuisine simple mais goûteuse, le tout dans un cadre idyllique, et dans les conditions d'un véritable séjour haut de gamme.
Profiter d'un cadre exceptionnel, sur les plateaux Ardéchois, confort et bien être,
telle est la promesse des Women's Bootcamp.

Un programme sur mesure

Le séjour se veut complet et spécialement adapté pour une remise en forme dans les meilleures conditions.
Un hébergement en pleine nature au cœur de l'Ardèche,
des activités physiques encadrées (séances de stretch, circuits de randonnées) par une animatrice diplômé d'état et des moments de massages et de relaxation dispensés par une professionnelle d'enseignements ayurvédiques.

Les Randonnées

Les randonnées proposées sont choisies pour gérer votre effort de manière graduelle tout au long de votre séjour. Chaque parcours est différent. Au cours des circuits pédestres, vous découvrirez les trésors de la région, une grande variété de paysages et le patrimoine historique de l' Ardèche .

Une cuisine Légère

L'assiette complète à base d'ingrédients bio issus de circuit court du terroir désigne un repas qui apporte tout ce dont l'organisme a besoin. Les apports nutritionnels sont optimisés, on mange de tout, dans les bonnes quantités : fibres avec les légumes, glucides avec les féculents, protéines (animales ou végétales).

Une assiette complète, c'est également la satisfaction de manger un repas appétissant, riche en couleurs, saveurs et textures.
Un repas sain !!!.

On fait du bien à son corps, mais aussi à son moral !

Des soins bien être adaptés

Massage et détente

Les journées sont intenses et le corps est invité à fournir des efforts tout au long du séjour.
Pour vous relaxer et décontracter vos muscles, les massages vous attendent.

Des massages énergétiques issus de l'ayurveda, apporteront bien-être et détente, pour vous permettre de récupérer toute votre énergie et revitaliser votre corps.

Un cadre spacieux et apaisant

Les Gîtes de Sylilanse,
ce n'est pas par hasard qu'on y revient.

Notre promesse de bien être et de douceur, dans un cadre magnifique au cœur de l'Ardèche. Ambiance intimiste comme une invitation à la sérénité, un havre de paix.
Les Gites de Sylilanse, un hébergement de qualité, apprécié et reconnu par les amoureux de la nature.

Élégance et caractère des pierres. Harmonie de couleurs chaudes, ambiance cocooning.
Simples, claires et lumineux.

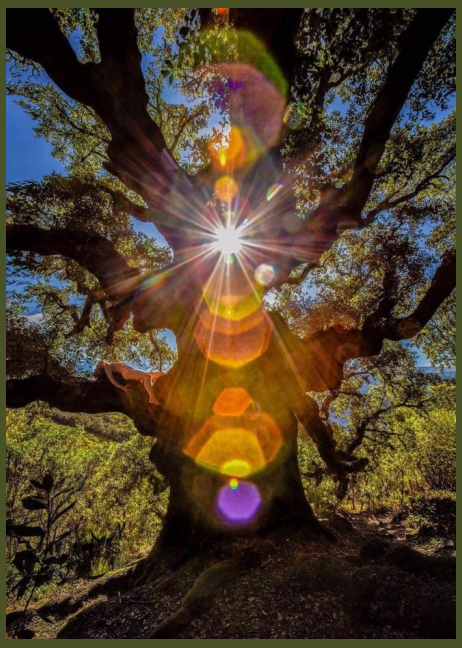
Spacieux et confortables. Chacune des participantes résidera pendant son séjour dans une chambre individuelle et profitera en toute convivialité des espaces communs.

Sylilanse vous laissera un souvenir inoubliable
et
hors du temps !!!

Tarifs et contact

Le tarif inclus :

- L'accueil
- L' hébergement en chambre individuelle dans un gîte plein de charme ou chambre à partager
- Les Repas et les petits déjeunés
- Les soins
- Les activités
- Le Jacuzzi
- La nature
- Notre bonne humeur



Séjour de 3 nuits du 2 au 5 avril 2021
1100€ par personne (chambre individuelle)
(ou 1025€ en chambre partagée)
Nombre de place limitée à 6 personnes
Fermeture des réservations avant le 14 mars 2021

Séjour de 2 nuits du 4 au 6 juin 2021
750€ par personne (en chambre individuelle)
(690€ par personne en chambre à partager)
Nombre de place limitée à 6 personnes
Fermeture des réservations avant le 16 mai 2021

Les Gîtes de Sylilanse
06 71 64 46 63
lesgitesdesylilanse@gmail.com
www.lesgitesdesylilanse.com