



SÉJOURS BIEN-ÊTRE



Un lieu de charme à 1h de Paris, au coeur du Vexin

Un endroit calme et ressourçant



✿ Une oasis à proximité de Paris

Au coeur du Parc Naturel Régional du Vexin, à 70 km environ au nord-ouest de Paris, le Moulin de Pont Rû vous accueille entre plaines et rivière pour un séjour ressourçant.

Composé d'un ensemble de bâtiments du XVIIIème siècle, sur environ 650m² habitables et près de 4000m² de terrain, le bâtiment principal est un ancien moulin à eau et la propriété est entourée d'une rivière, l'Aubette.

✿ Au coeur de la verdure

Verger, bassin, espace boisé, potager en permaculture, et terrasses "détente" s'articulent sur le parc arboré au rythme des cours d'eau et des ponts qui assurent le passage entre les différents jardins.

Des soins quotidiens

Nous pensons que le massage doux et bienveillant est une arme de régénération massive par excellence pour **renforcer le corps** et apaiser l'esprit.

Nos masseurs vous proposeront ainsi de contribuer au rétablissement de votre bien-être et de votre santé, en mettant leur bienveillance, leurs compétences et leur intuition à votre service et en vous prodiguant des soins personnalisés.

Chaque jour, vous bénéficiez
d'1h de soin corporel

*soit 4 massages pendant la semaine
et 2 pendant le week-end*

Ces soins ne représentent aucun supplément,
ils font partie intégrante du séjour
et sont compris dans son prix.



Un accompagnement naturopathique

Spécificités semaine

✿ A votre arrivée

Une fiche de soins vous est remise et une 1ère consultation individuelle avec Emmanuel, votre naturopathe, est effectuée. Ce premier entretien a pour objectif d'établir votre bilan de vitalité et de personnaliser au mieux votre séjour.

✿ Durant votre séjour

Deux ateliers et conférences naturopathiques vous sont proposés pour aborder ensemble les grands axes de la naturopathie et repartir avec des clés concrètes à mettre en place chez vous.

✿ Avant votre départ

Un bilan de fin de séjour est effectué de manière collective pour faire le point sur les différentes approches expérimentées lors de la semaine et vous fournir tous les conseils nécessaires pour poursuivre votre chemin vers la pleine santé !

Spécificités week-end

Deux conférences-ateliers sont assurées par Emmanuel afin d'aborder les différents piliers d'une alimentation saine. Vous repartirez ainsi avec des clés de compréhension de votre corps et des outils essentiels à mettre en place dès votre retour.



Des espaces bien-être à disposition



✿ Une salle de pratique de 60 m2

Avec cheminée, parquet et portes vitrées donnant sur le jardin pour savourer l'atelier corporel chaque matin, les temps de relaxation/méditation et autres cours de pratique.

✿ Une caravane sauna à disposition

Durant vos temps libres de l'après-midi pour vous apporter encore davantage de relaxation et de détoxification.

✿ Des activités complémentaires

- Pratiques corporelles, ateliers créatifs, relaxologie, cohérence cardiaque, temps de partage et de repos.
- Une bibliothèque enrichie en livres de développement personnel, cuisine, spiritualité...
- Des chemins forestiers à proximité pour profiter de la nature environnante

Un hébergement de qualité

Outre la salle de pratique, le lieu dispose de différents espaces communs comme la salle de pause, un salon et une bibliothèque.

✿ Pour l'hébergement

Le lieu dispose d'une vingtaine de couchages répartis en chambres individuelles, chambres doubles et chambre de trois à cinq personnes.

Dans ce dernier cas, les chambres sont, dans la mesure du possible, unisexes.



Une alimentation biologique de saison

A votre disposition chaque jour, une sélection de tisanes biologiques et de tisanes avec plantes aromatiques du jardin.

Une nourriture physiologique, adaptée aux besoins de chacun, cuisinée avec amour par notre chef, avec des aliments biologiques et de saison.

Des jus vous seront également proposés afin que vous puissiez en expérimenter les bienfaits.



Des intervenants à votre écoute



Benoît Feryn

Pour Benoît, le massage doux et bienveillant est une arme de régénération massive par excellence pour renforcer le corps et apaiser l'esprit. Si le massage n'est pas la solution miracle à tous les problèmes du monde, il est une humble et puissante contribution au rétablissement du bien-être et de la santé, la fondation de l'expression de nos plus belles qualités humaines.

Au cours de ses voyages, Benoît a appris les techniques des massages californien et thaïlandais dans les pays où sont nées ces pratiques. Il les marie à sa bienveillance et son intuition pour prodiguer des massages personnalisés aux besoins du moment.

Quelle que soit la forme du massage choisi, Benoît accompagne chacun dans la libération des tensions qu'il est prêt à lâcher et apporte un nouvel équilibre corporel pour une détente durable.



Caroline Geiss

Depuis plusieurs années, Caroline consacre sa vie à des recherches basées sur le bien-être et le développement personnel ce qui lui permet de mieux comprendre les capacités de l'être humain, du monde et de l'univers.

Au cours des dernières années et au terme de diverses épreuves, le travail de synthèse de l'ensemble des méthodes de bien-être et de développement personnel lui a permis de cibler ses priorités. Pour elle, il est essentiel de voir le processus de la guérison dans sa globalité. Aujourd'hui, elle propose donc différentes techniques de libérations des perturbations émotionnelles de façon originale, authentique et claire.



Emmanuel Poulain

A 20 ans, Emmanuel découvre la naturopathie et se passionne pour ce domaine. Après avoir expérimenté ses bienfaits et réformé de nombreuses choses dans son hygiène de vie, il décide d'approfondir et de valider ses compétences au sein de l'Institut Supérieur de Naturopathie (ISUPNAT) à Paris.

Diplômé en 2017, il se spécialise dans la nutrition et accompagne dès lors les personnes dans la perte de poids, en créant un programme de cure sur mesure. Loin des régimes restrictifs classiques, il souhaite avant tout transmettre les clés de compréhension du corps humain afin que chacun puisse se réapproprier les clés de sa santé.

Soutenus par le reste de l'équipe



Ambre-Mairy



Alan



Nathalie

Planning et tarifs 2019

Formules semaine

Du dimanche 18h au vendredi 16h

Du 24 au 29 mars

Du 19 au 24 mai

Du 7 au 12 juillet

Formules week-end

Du vendredi 18h au dimanche 17h

Du 24 au 26 mai

Du 5 au 7 juillet

Semaine + Week-end

Vous avez la possibilité de coupler une semaine et un week-end afin de prolonger votre séjour en mai et en juillet.

Tarifs semaine

Chambre à plusieurs - 1 350€

Chambre à deux - 1 450€

Chambre individuelle - 1 490€

Tarifs week-end

Chambre à plusieurs - 590€

Chambre à deux - 610€

Chambre individuelle - 650€

Ce tarif comprend :

- Votre hébergement selon l'option choisie
- Les soins quotidiens
- L'ensemble des repas
- L'accès aux espaces détente sur les créneaux définis
- Les activités complémentaires décrites dans le programme.

Il ne comprend pas le transport de votre domicile au lieu du séjour.

Infos & contact

Nous contacter

contact@sensorialys.com

Tel : 09 66 85 17 18

Adresse du séjour

2 Moulin de Pont-Rû,
95710 Bray-et-Lû

Coordonnées GPS :

Latitude : 49.14424531670189

Longitude : 1.6709387962951041

Inscription

En ligne sur
www.sensorialys.com
ou par téléphone.



Venir en transport en commun depuis Paris

RER A, direction Cergy-le-Haut jusqu'au terminus où une navette vous conduira jusqu'au Moulin.

Navette aller à 18h
depuis la gare de Cergy-le-Haut.
Navette retour à 17h du Moulin
jusqu'à la gare de Cergy-le-Haut.

*Merci de bien vouloir réserver ce service
lors de votre inscription au séjour.*

Infos légales

SAS Sensorialys
Siret : 82859990200016
APE : 7912Z
N° TVA intracom :
FR21828599902

*Mises à jour et corrections ainsi que conditions
générales de vente sur www.sensorialys.com*