

Retraites bien-être pour le corps et l'âme

Lesvos

Rajeunissement de l'âme et du corps



8 Jours / 7 Nuits

Rajeunissement de l'âme et du corps

Lesvos

Retraites bien-être pour le corps et l'âme





JOUR 1

Arrivée à Lesbos & bienvenue au séjour du bien-être et détente

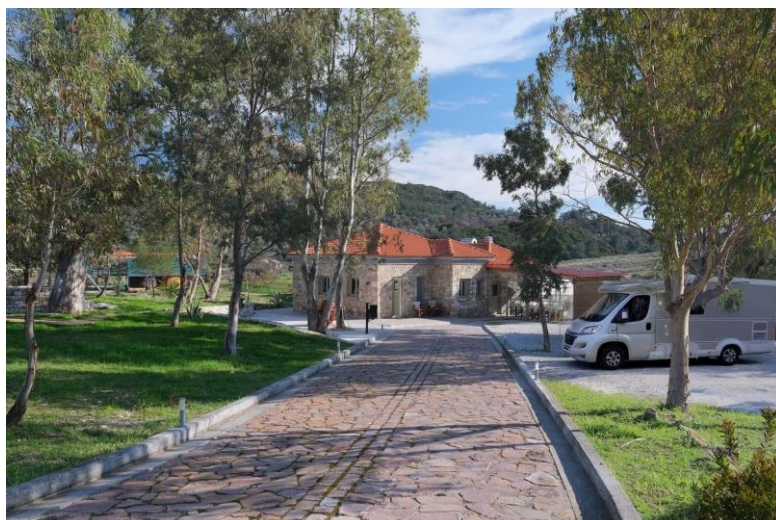
- La journée d'arrivée commence par un accueil chaleureux et le check in à la retraite de bien-être.
- Par la suite, rencontre avec un nutritionniste et consultation privée. Conseils sur une alimentation saine et stratégies de réduction de la graisse corporelle.
- Le soir, le premier de sept dîners sains marque le ton culinaire du séjour.
- Nuitée à Mytilène (Lesvos).

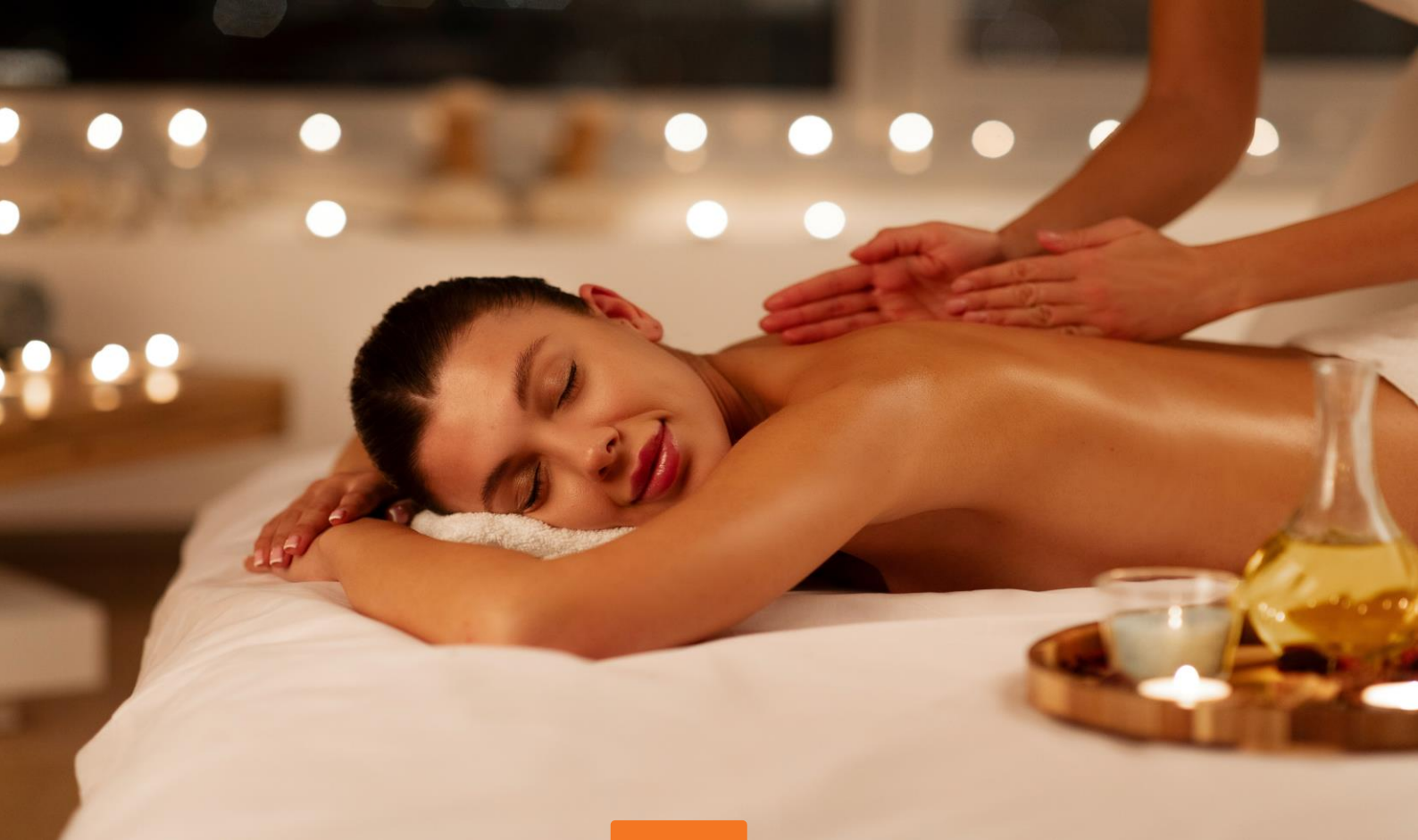




Eau et chaleur

- Commencez votre séance quotidienne, en alternant entre l'hydrothérapie dans la piscine intérieure chauffée et un sauna ou un hammam, guidé par un physiothérapeute professionnel. Cette séquence favorise la détox et soulage les tensions musculaires.
- Dans l'après-midi, rendez-vous aux sources chaudes de Polichnitos où vous vous immergerez dans les eaux intensément riches en minéraux, connues pour leurs effets curatifs.
- La soirée se termine par un dîner nutritif et solide.
- Nuitée à Mytilène (Lesvos).

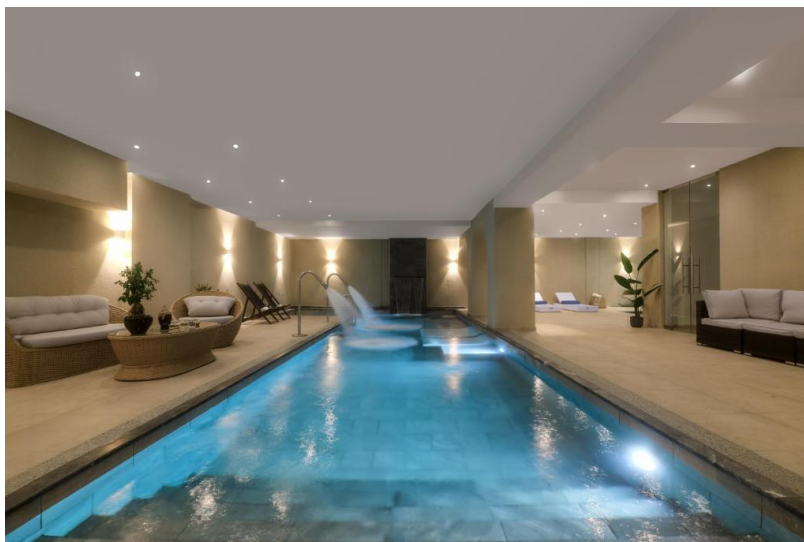




JOUR 3

Mouvement et massage

- Après le petit-déjeuner, profitez d'une expérience combinée de piscine et de séance de vapeur.
- On commence le jour avec la première de trois séances de massage, profondément apaisantes pour tout le corps. Une expérience thérapeutique immersive qui libère les tensions musculaires accumulées et stimule la circulation sanguine, favorise le drainage lymphatique et active le système nerveux parasympathique, guidant le corps dans un état de calme profond et d'équilibre émotionnel..
- Un dîner sain complète idéalement la journée.
- Nuitée à Mytilène (Lesvos).





JOUR 4

La médecine de la nature

- Après une séance d'hydrothérapie le matin, partez à la découverte du jardin botanique de Panagia, où vous découvrirez les herbes indigènes de l'île et leurs propriétés curatives.
- Par la suite, on part pour une randonnée guidée à travers la charmante région d'Agiassos, où vous vous promenez le long de sentiers forestiers ombragés entourés de châtaigniers, d'herbes sauvages et d'une flore vibrante. Vous montez doucement à travers les collines vallonnées tandis que l'air vif de la montagne revigore les sens ! Les vues panoramiques à couper le souffle sur les paysages verdoyants de l'île et l'horizon lointain de la mer Égée offrent des moments d'émerveillement et de connexion avec la nature.
- La journée se termine par un repas riche.
- Nuitée à Mytilène (Lesvos).





JOUR 5

Relaxation Approfondie

- Une autre séance de bien-être rythme la journée.
- Retournez dans la zone spa pour votre deuxième massage relaxant. L'exposition répétée à la forte chaleur du sauna et aux éléments hydro élimine les toxines et favorise la clarté.
- Le diner sera un repas détoxifiant qui aide à éliminer les toxines et à améliorer votre santé globale.
- Nuitée à Mytilène (Lesvos).



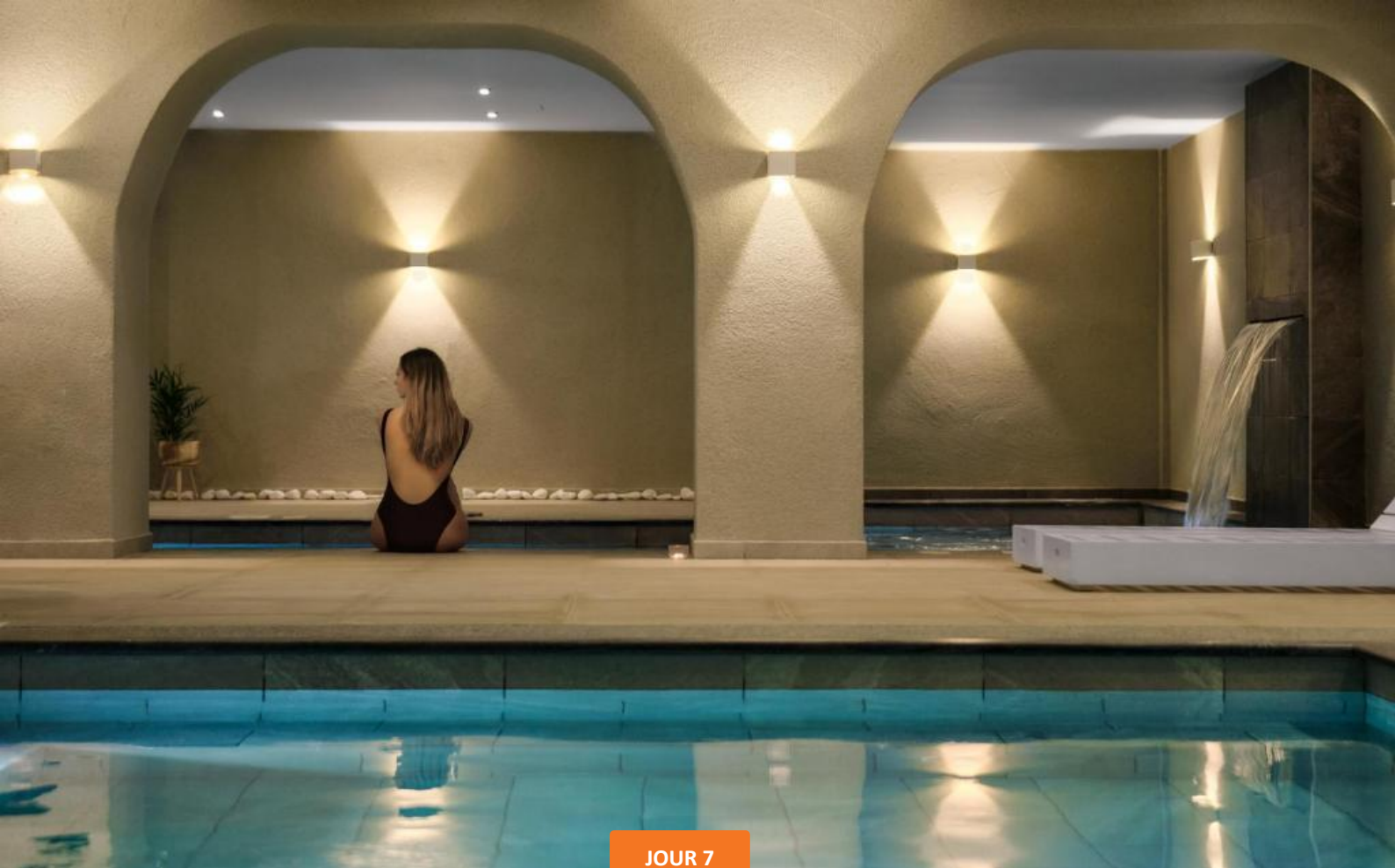


JOUR 6

Renouveler et reconnecter

- Le corps commence à être plus léger et plus fort. Vous recevez votre troisième et dernier traitement de massage.
- Une deuxième visite aux sources thermales de Polichnitos offre une autre série de thérapie minérale pour approfondir au processus de renouvellement.
- La journée se termine par un dîner sain et nutritif.
- Nuitée à Mytilène (Lesvos).





JOUR 7

Intégration

- La dernière séance au spa marque l'aboutissement de ce voyage de bien-être immersif et les bienfaits d'une semaine consacrée au self-care et au ressourcement.
- Le corps et l'esprit sont maintenant parfaitement alignés ! Savourez votre dernier repas du soir : une célébration soigneusement élaborée de la nourriture et du bien-être qui reflète la transformation intérieure – plus légère, rééquilibrée et profondément restaurée.
- Nuitée à Mytilène (Lesvos).





JOUR 8

Départ de Lesbos

- Profitez de vos dernières heures matinales sur l'île.
- Après avoir dégusté un dernier petit-déjeuner sain, préparez-vous pour le départ, en quittant non seulement votre hébergement, mais aussi un voyage transformateur.
- Vous repartez avec plus que des souvenirs - vous portez un profond sentiment de rajeunissement dans votre corps, un nouvel équilibre dans votre rythme quotidien et une paix intérieure durable qui continuera à vous nourrir longtemps après la fin de votre séjour sur l'île.
- En fonction du vol de correspondance international ou domestique, transfert à l'aéroport de Mytilène.



Le prix comprend

- 7 nuits d'hébergement à l'hôtel à Lesbos (5* Mythical Coast Retreat)
- Petit-déjeuner quotidien
- Une consultation personnalisée avec un nutritionniste professionnel
- Des dîners sains quotidiens, conçus sous la supervision d'une nutritionniste
- Séances quotidiennes de bien-être dans la piscine d'hydrothérapie, suivies d'un sauna ou d'un hammam, accompagnées d'un physiothérapeute qualifié
- Trois massages relaxants du corps entier pendant votre séjour
- Accès illimité au sauna et au hammam pour des rituels détox quotidiens
- Deux séances de bains thérapeutiques aux sources chaudes de Polichnitos « Hippocrate », y compris les transferts de/vers l'hôtel
- Visite du jardin d'herbes de Panagia et randonnée dans la nature à travers les sentiers luxuriants d'Agiassos
- Transferts privés à, de/vers l'aéroport avec chauffeur professionnel
- Toutes les taxes

* Afin de garantir la meilleure expérience possible à tous les participants, l'itinéraire et l'ordre des soins de bien-être sur l'île de Lesbos peuvent être changer.

Pas inclus

- Vols internationaux et domestiques
 - Autres visites optionelles
 - Autres repas ou boissons
 - Autres transferts
 - Taxe sur la résilience climatique (payée directement à l'hôtel par les clients)
 - Pourboires (facultatif)
 - Toute dépense personnelle
-
- En cas d'augmentation de la TVA ou d'autres taxes, y compris les droits d'entrée, les tarifs sont susceptibles d'être modifiés sans préavis.
 - Les tarifs peuvent être modifiés lors de périodes spéciales telles que les dates du Marathon Authentique, Noël, le Nouvel An, Pâques, les congrès internationaux, les conventions et les salons.
 - Nous vous informons que les clients devront s'acquitter directement auprès de l'hôtel d'une « taxe de résilience climatique », par nuitée et par chambre. Cette taxe est reversée directement à l'État, sans aucune intervention de l'hôtel ni des agences de voyages. Les clients de l'hôtel devront s'acquitter de cette taxe directement auprès de l'hôtel ; elle n'est pas incluse dans notre offre ci-dessus.



COSMORAMA LTD

14, Sina & Akadimias str, 106 72 Athens-GR

Tel: +30 210 36 42 707

E-mail: incoming@cosmorama-travel.gr

Branch office

10, Agias Sofias Street, 54 622 Thessaloniki-GR

DMC.cosmorama-travel.gr

