

HOTEL
MINERA
◆ ◆ ◆ ◆



ÉVASION BIEN-ÊTRE EN BALAGNE

Un horizon de sérénité face à la mer

CORSICA WELLNESS

PRENDRE SOIN DE
SON CORPS

REPRENDRE LE
CONTRÔLE DE SON MENTAL

GASTRONOMIE
SAINE ET
DIETETIQUE

Corsica Wellness

QUI SOMMES-NOUS ?

L'ADN de nos séjours bien-être

À la recherche d'un séjour bien-être qui offre une fusion des besoins du corps et de l'esprit, la fondatrice de **Corsica Wellness** imaginait en 2021 des séjours bien-être haute définition dans un cadre **convivial et intimiste**, organisé autour d'une équipe de coachs et thérapeutes bienveillants, pour partager des moments **d'exception** au cœur des plus beaux paysages de l'île de beauté.

Le concept repose sur l'apprentissage du **lâcher prise**, comme une bulle de ressourcement de quelques jours à travers **trois piliers fondamentaux** :



L'ACTIVITÉ SPORTIVE
(Yoga, pilates, marche...)



LE REPOS DU MENTAL
(Sophrologie, hypnose...)



L'ALIMENTATION SAIN
(Élaborée par notre diététicienne)

Ces 3 axes constituent désormais l'ADN de notre séjour bien-être que nous vous proposons aujourd'hui au sein de l'hôtel **Le Minera** à Monticello en Balagne, pour une **expérience sensorielle inédite**.



Le Minera ★★☆☆



Un panorama éblouissant avec une vue époustouflante sur la mer...

Un hôtel intimiste apaisant où la nature et le calme dominant.



Corsica Wellness s'associe à l'hôtel **Minera** à Monticello, afin de vous proposer un séjour d'exception.

L'hôtel représente une nouvelle génération d'établissements **4 étoiles** qui marient une approche "lifestyle" à un service haut de gamme personnalisé au sein d'un environnement **exceptionnel**. Cet endroit offre une expérience unique pour revitaliser à la fois **vos corps et votre esprit**.



Les suites de l'hôtel, 8 au total, sont imprégnées d'influences culturelles et originales, fusionnant ainsi les charmes de l'île de beauté avec ceux de l'Amérique latine.

Cette fusion, savamment orchestrée par Marie-Claire, la propriétaire, se reflète à la fois dans son **design unique** et son approche culinaire. Chaque détail a été soigneusement pensé pour vous offrir un **séjour mémorable** dans un cadre qui invite à la satisfaction et à la détente.



Son emplacement privilégié à l'abri de la foule en fait un lieu propice à la **déconnexion** et au **lâcher prise**. Un lieu atypique par excellence où le mélange improbable de modernité, de souvenirs surgis du passé et de voyages ont créé une atmosphère chaleureuse.

Venez tenter **l'expérience bien-être ultime** pour prendre soin de vous dans ce cadre enchanteur, où le temps est suspendu sur la Méditerranée.

Les activités

PRENDRE SOIN DU CORPS ET DE L'ESPRIT



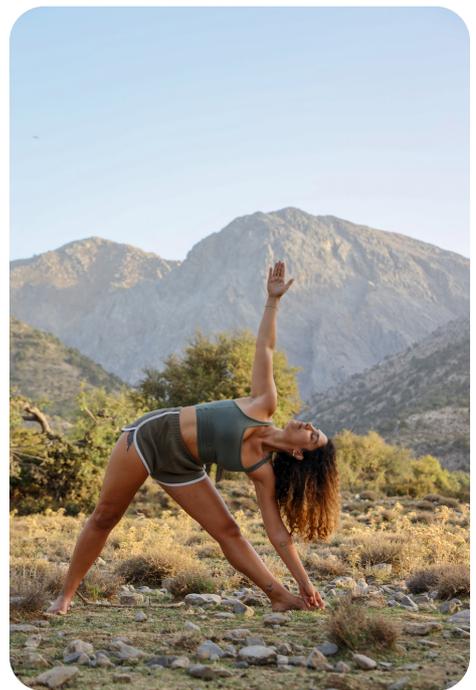
MARCHE SPORTIVE

La marche sportive est une activité physique polyvalente qui offre de nombreux avantages pour la santé physique et mentale, car elle peut être pratiquée à divers niveaux d'intensité, ce qui la rend accessible à un large public. Notre coach professionnelle Sabine, vous accompagnera dans cette pratique, tout en vous faisant découvrir l'un des plus beaux panorama de Corse.



YOGA

Nous vous proposons une expérience apaisante conçue pour vous aider à trouver l'harmonie entre votre corps et votre esprit. Au cours de cette séance de Yoga vous serez guidé(e) par Maya, professeure de yoga certifiée, qui vous aidera à explorer les multiples aspects de cette ancienne discipline. Le yoga pour la sérénité intérieure se concentre sur la connexion profonde entre la respiration consciente, les postures fluides et la méditation, créant ainsi une expérience holistique de bien-être.



MASSAGES

Nos thérapeutes masseuses Sou et Pietra vous proposeront des massages énergétiques ou relaxants permettant de dénouer les tensions accumulées suite à la pratique de vos diverses activités et de compléter ainsi l'apaisement de votre mental afin d'atteindre une harmonisation parfaite entre le corps et l'esprit. Vous aurez aussi la possibilité de réserver des massages "à la carte".



Les ateliers

PRENDRE SOIN DU CORPS ET DE L'ESPRIT



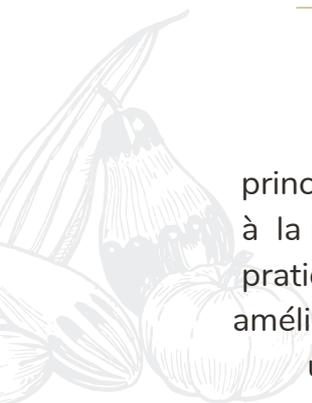
ATELIER AROMATHÉRAPIE

L'aromathérapie est une pratique de médecine alternative qui utilise des huiles essentielles extraites de plantes pour améliorer la santé et le bien-être. Elles sont choisies en fonction de leurs propriétés aromatiques et de leurs avantages potentiels pour la santé. Notre aromathérapeute Lilla, viendra vous faire découvrir les essences issues de la distillerie familiale Astratella, et saura vous guider dans le choix de de celles-ci, en fonction de vos attentes et besoins.



ATELIER NATUROPATHIE ET NUTRITION

Nous vous proposons un atelier de naturopathie afin de vous enseigner les principes de base de la naturopathie appliqués à la nutrition, et vous transmettre des conseils pratiques d'Elisabeth, notre naturopathe, pour améliorer votre santé et votre bien-être grâce à une alimentation saine et à des approches naturelles.



Les soins à la carte

À RÉSERVER EN AMONT DE VOTRE SÉJOUR



MASSAGE HOLISTIQUE 1h00 - 80€ proposé par Petra

Le massage holistique est un massage complet du corps, procurant un état de bien-être globale par la détente musculaire, le drainage tissulaire et relaxation profonde.

LE MASSAGE CRÂNIEN 30 min - 30€ proposé par Elisabeth

Un soin de détente puissant, aux répercussions positives sur l'ensemble du corps.

Il libère des tensions physiques de la tête, de tout le corps, des blocages émotionnels et psychiques. Doux, précis et bienveillant, il soulage les maux de tête, les douleurs de dos, les douleurs musculo-squelettiques, agit sur le système digestif, sur le sommeil, l'état de stress.

LE MASSAGE CHI NEI TSANG 50 min - 50€ proposé par Elisabeth

Le massage Chi Nei Tsang est une forme de massage **thérapeutique** qui trouve son origine dans la médecine traditionnelle **chinoise** taoïste. Ce massage se concentre sur la région de l'abdomen et vise à assouplir et détendre toutes les tensions de la zone abdominale, libérant les toxines apportées par les troubles **émotionnels** et **physiques**. Le Chi Nei Tsang est considéré comme une approche holistique de la santé qui intègre le corps, l'esprit et l'énergie.



🌿 LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE ————— 60 min - 65€

proposé par Soumaya

Bien plus qu'un simple massage des pieds, la réflexologie plantaire est une pratique **thérapeutique** aux multiples **vertus**. Reposant sur le fait que chaque zone du pied renvoie à une partie du corps, elle agit à la fois sur l'esprit et le corps.

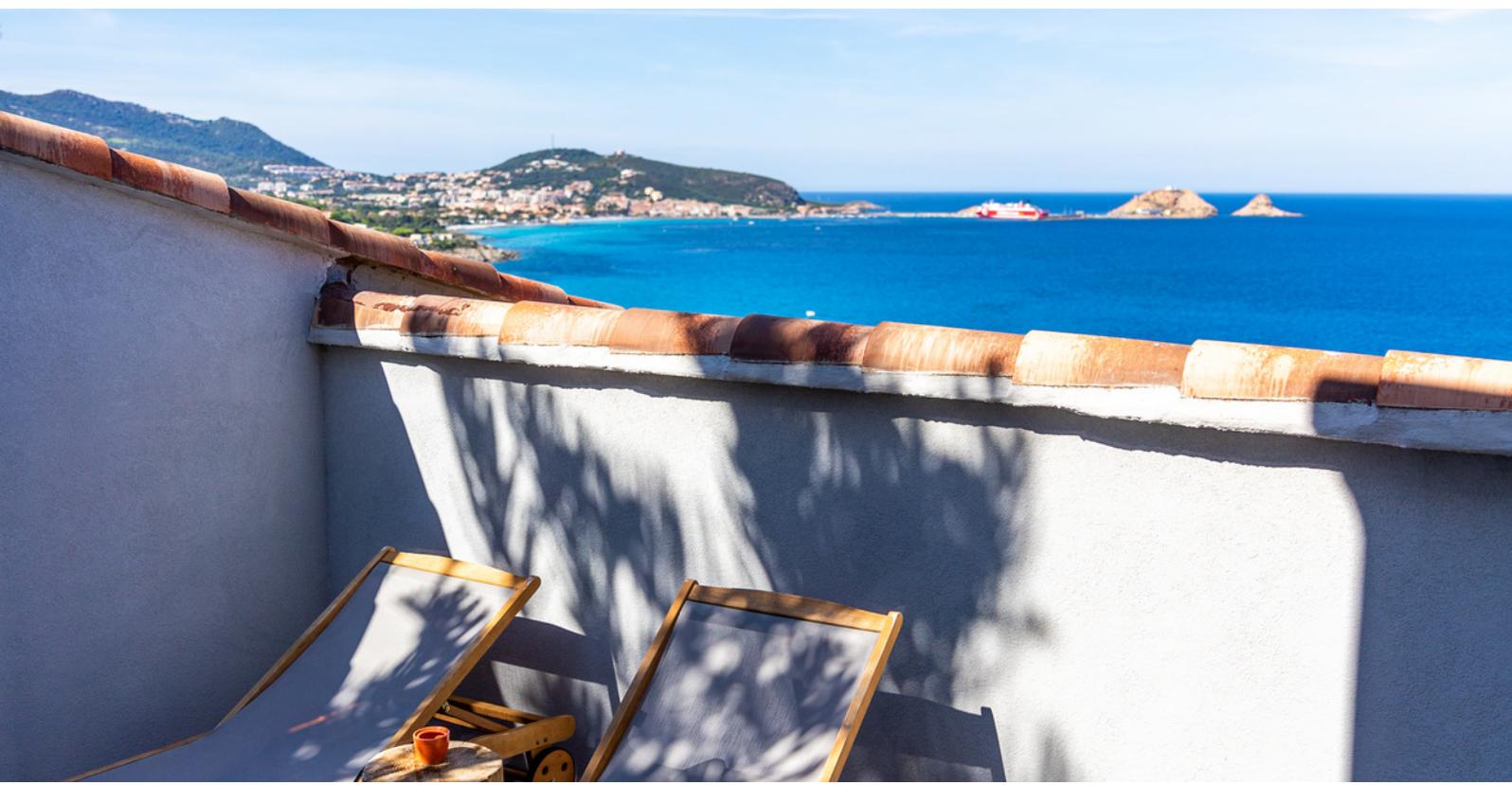
De manière générale, elle permet de **stimuler** et **renforcer** l'ensemble des fonctionnalités du corps, à savoir : le système immunitaire, le système respiratoire, le système digestif et le système nerveux. Cette technique de massage est particulièrement indiquée pour lutter contre le stress dont les effets peuvent entraîner de nombreux troubles (insomnie, troubles digestifs, maux de tête...)

🌿 LE TURBINADA MASSAGE ————— 1h00 - 95€

proposé par Soumaya

Le massage Turbinada est **révolutionnaire** car il est nouveau et très différent ! Le massage est originaire du **Brésil**, il s'agit d'un traitement manuel **performant** car il donne des résultats significatifs dès la première séance. Il est remodelant et drainant donc amincissant mais il est aussi tonifiant, relaxant et apporte un réel **bien-être** musculaire et général.

Pendant près **d'une heure**, le massage consiste à ramollir, déloger, décoller, drainer et éliminer les amas graisseux et la cellulite afin de relancer **la circulation lymphatique** et sanguine. Idéal en cas de rétention d'eau.



L'alimentation

ALLIEZ PLAISIR ET ALIMENTATION SAINE



BÉNÉDICTE CIANFARANI
Diététicienne spécialiste du sport

Vous dégusterez des repas sains et équilibrés élaborés par notre diététicienne pour votre santé, mais surtout pour votre plaisir.

Joignant simplicité et saveurs avec des produits de saison rigoureusement sélectionnés auprès des meilleurs fournisseurs régionaux, notre programme alimentaire s'attache avant tout à mettre en avant le goût des produits authentiques.

Renouez avec une alimentation healthy, sans restriction, pour retrouver les plaisirs gustatifs sans culpabilité qui vous encourageront à reprendre des bonnes habitudes alimentaires, bien au-delà de votre retour à la maison.

Simplicité, saveurs et goût des produits authentiques.



Le programme

WEEK-END DU VENDREDI AU DIMANCHE

VENDREDI

Accueil des participants

Présentation des activités du week-end et moments d'échange autour du programme

Dîner à l'hôtel

SAMEDI

08h00 : Yoga

09h00 : Petit-déjeuner

11h00 : Marche sportive*

13h30: Pique-nique en extérieur*

Après-midi libre - activités et moments privilégiés au choix

17h00 : Atelier aromathérapie

18h00 : Massage 30mn

20h30 : Dîner

DIMANCHE

08h00 : Yoga

09h00 : Petit-déjeuner

11h00 : Atelier naturopathie et nutrition

13h30 : Déjeuner



*En cas de météo défavorable, ces activités peuvent être modifiées.

Combien ça coûte ?

WEEK-END DU VENDREDI AU DIMANCHE

WEEK-END
VENDREDI-DIMANCHE
TOUT INCLUS

1 100 € pour une personne
1 800 € pour deux personnes

Le tarif du week-end 2 nuits comprend :

- Les nuitées du vendredi et samedi en chambre tout confort et salle de bain privative
- Tous les repas healthy et boissons incluses en pension complète du vendredi soir au dimanche midi
- Deux cours de yoga
- Un atelier naturopathie nutrition
- Un atelier aromathérapie
- Un massage de 30 minutes
- Une marche sportive ainsi que le pique-nique sur place

Tarif groupe privatif sur demande

Détails de l'offre sur notre site corsicawellness.com

CONTACT

contact@corsicawellness.com
06.81.76.69.45

RÉSERVATIONS

corsicawellness.com
labelinspi.com

Les dates 2023-2024

NOVEMBRE *Novembre*

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

MARS *Mars*

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

AVRIL *Avril*

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

MAI *Mai*

LUN	MAR	MER	JEU	VEN	SAM	DIM	
			1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12	
13	14	15	16	17	18	19	
20	21	22	23	24	25	26	
27	28	29	30	31			

HOTEL
MINERA
◆◆◆◆



Une escapade en Corse, hors du commun,
pour vous déconnecter et revitaliser votre
bien-être physique et mental.



06 81 76 69 45
04 95 78 56 87



contact@corsicawellness.com
info@hotel-minera.com



corsicawellness.com
hotel-minera.com