



LE GRÉCALE 4*

CORSICA WELLNESS

LÂCHER PRISE AU COEUR DU MAQUIS

ESCAPADE ENTRE COPINES A PIANOTTOLI



PRENDRE SOIN DE SON CORPS

Bouger avec des activités
ludiques et dynamiques

GASTRONOMIE SAIN ET DIETETIQUE

Découvrir les meilleurs
produits locaux cuisinés
maison

REPRENDRE LE CONTRÔLE DE SON MENTAL

Reposer son esprit et repartir du
bon pied

CORSICA WELLNESS



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 coaches 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 saine (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 Grecale** à Pianotolli Caldarellu en Corse-du-Sud, à 15 minutes de l'aéroport de Figari, pour une **expérience sensorielle exceptionnelle**.



La nature corse vous offre le cadre idéal pour prendre soin de vous : la détente du corps et de l'esprit.

LE GRECALE



Alliant souvenir, patrimoine et modernité, Le Grecale est une véritable histoire de famille

Niché au creux du maquis corse, Le Grecale abrite des villas avec piscine privative et des chambres avec jacuzzi privatif. Pour une escapade de rêve en Corse...

Le Grecale est avant tout **le rêve d'une vie**, celui d'Eugénie et Joseph. Corses d'origine, le couple en reconversion professionnelle cherche à faire découvrir leur Île de beauté avec générosité et authenticité. Ensemble, ils transforment un terrain familial en un petit hameau d'hébergements perdus dans la nature luxuriante. Animés par une démarche sincère, ils font de leur établissement un lieu paisible où l'on se sent accueilli. Une escapade hors du commun en Corse qui restera un séjour inoubliable...



Les propriétaires se sont associés à Corsica Wellness pour proposer à leurs clients des week-ends bien-être originaux.

L'occasion de prendre un moment pour soi pour couper avec la charge mentale du quotidien, retrouver son énergie, et initier un nouveau mode de vie à l'écoute de ses besoins.

Bénéficiez de toute l'expertise des thérapeutes de Corsica Wellness pour vous ressourcer, autour d'une cuisine chaleureuse et conviviale : fitness, sophrologie, découverte des sentiers... Des moments privilégiés à partager dans un adresse confidentielle qui vous ressemble, au sein d'une nature préservée.

Posez vos valises, on s'occupe de tout !



La certification « Ecolabel Européen » garantit au visiteur que tout est mis en œuvre pour limiter l'impact environnemental des hébergements touristiques: tri des déchets, économiseur d'eau, éclairage LEDS pour 80% des luminaires, contenants réutilisables ou biodégradables etc...

LES ACTIVITÉS



SOPHROLOGIE / MÉDITATION SONORE

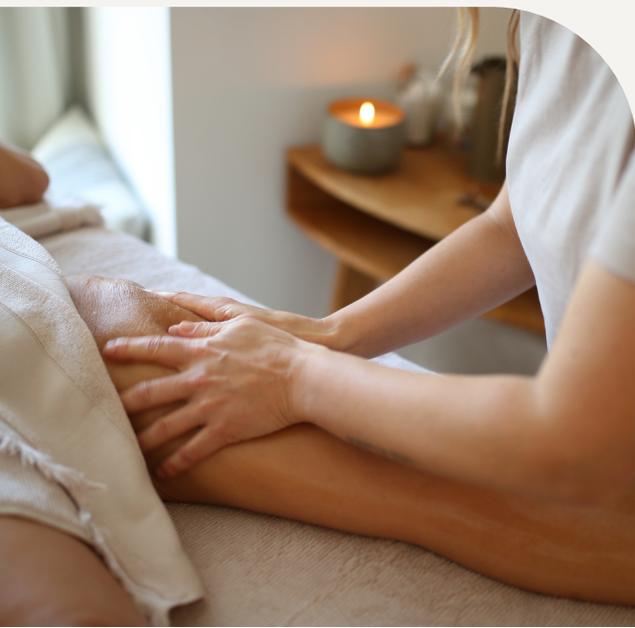
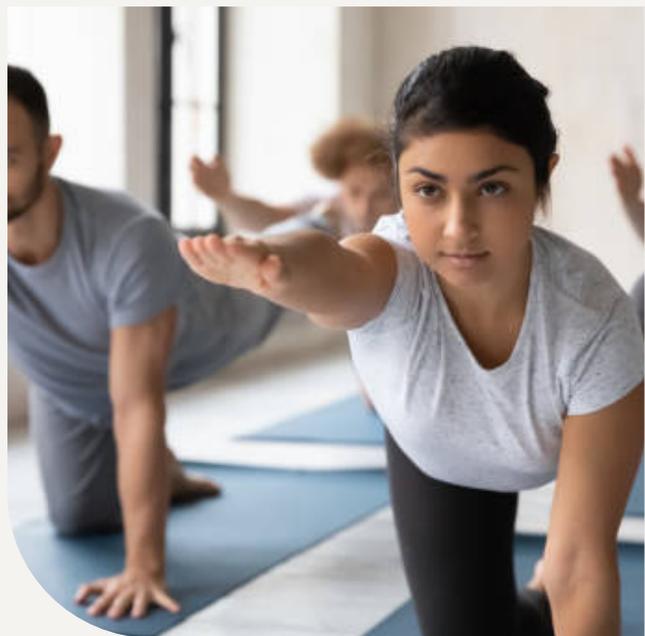
Notre sophrologue vous proposera un voyage sonore de méditation cristalline.

L'expérience d'un moment unique et intense qui permet de relâcher le mental, cette relaxation profonde par le son et les vibrations des bols en cristal, carillon et autres...vous offre un moment d'évasion pour faire le vide pour mieux se régénérer.



FITNESS/PILATES

Notre Coach Julie ,vous accompagnera dans la pratique de ces séances, le matin au réveil, idéalement à jeun, ainsi que dans la pratique de la marche sportive dans un des plus beau panoramas de la région. La méthode Pilates est une gymnastique douce qui allie une respiration profonde avec des exercices physiques. Elle vous engagera à rectifier les mauvaises postures, restituer la vitalité physique et stimuler votre l'esprit



MASSAGES

Nos thérapeutes masseuses vous proposent des massages énergétiques ou relaxants qui vous permettront de dénouer les tensions accumulées suite à la pratique de vos diverses activités et compléter ainsi l'apaisement de votre mental et retrouver une harmonisation entre le corps et l'esprit. Vous aurez aussi la possibilité de réserver des massages "à la carte".





LES ATELIERS



ATELIER HUILES ESSENTIELLES

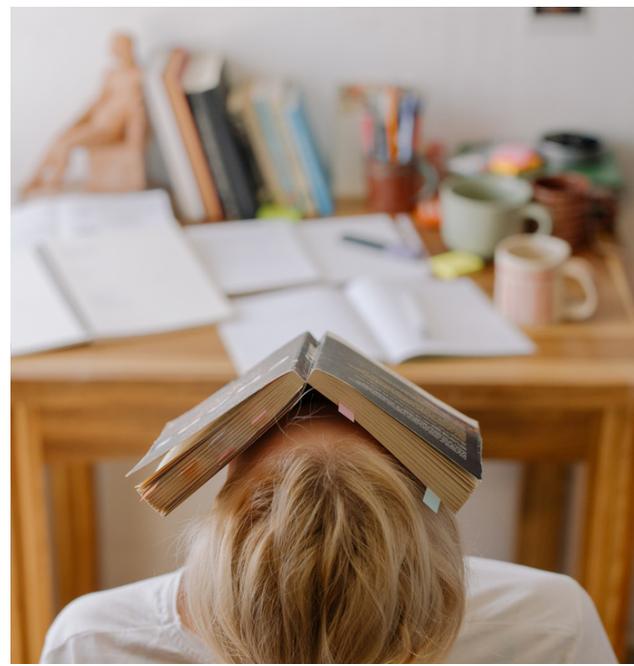
Certaines huiles essentielles permettent de réguler notre système nerveux et ont pour effet de réduire notre stress, nous apaiser, nous aider à prendre du recul ou stimuler notre concentration...

Guidée par l'amour de la nature et des plantes, Michèle Pantalacci, productrice de la marque Vitalba et aromaturge vous fera visiter son fabuleux domaine. Elle vous guidera dans l'utilisation des essences et vous conseillera dans le choix des huiles les plus bénéfiques pour votre équilibre émotionnel, selon vos problématiques personnelles.



ATELIER GESTION DU STRESS

Notre naturopathe Anne-Lise, vous proposera un atelier pour apprendre à gérer votre stress. Afin de prolonger et retrouver ce bien-être par la suite, elle vous donnera, grâce à des techniques de respiration ou des exercices de relaxation simples et faciles à renouveler, des outils à utiliser au quotidien, chaque fois que vous en ressentirez le besoin.



L'ALIMENTATION

ALLIEZ PLAISIR ET ALIMENTATION SAIN

Vous dégusterez des repas sains et équilibrés élaborés par notre diététicienne pour votre santé, mais surtout pour votre plaisir. Une cuisine chaleureuse et conviviale, sera préparée sur place à base de produits frais, soigneusement sélectionnés parmi les meilleurs producteurs locaux.

Renouez avec une alimentation saine et équilibrée, sans restriction, retrouvez les plaisirs gustatifs sans culpabilité : le secret de l'équilibre.

Des repas sains qui vous encourageront à reprendre des bonnes habitudes alimentaires, bien au-delà de votre retour à la maison.



BÉNÉDICTE CIANFARANI
Diététicienne spécialiste du sport

Simplicité, saveurs et goût des produits authentiques.

ATELIER CULINAIRE PLANTES SAUVAGES

Notre naturopathe vous accompagnera dans la réalisation de recettes healthy originales et faciles à exécuter. Un atelier autour des plantes sauvages ludique et instructif pour découvrir un nouvel univers gustatif.

Côté fun, vous pourrez ensuite déguster vos plats dans une ambiance conviviale. Vos papilles seront charmées par cette expérience originale et inédite.



LE PROGRAMME

WEEK-END "BASE " DU VENDREDI AU DIMANCHE

Extension possible 2 nuits supplémentaires

VENDREDI

Accueil des participants

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

Dîner à l'hôtel

SAMEDI

08h00 : Départ vers un panorama fabuleux entre mer et montagne

08h30 : Fitness en pleine nature*

09h30 : Petit déjeuner sur site

10h30: Retour à l'hôtel

11h15: Visite du domaine de la distillerie Vitalba pour Atelier Huiles Essentielles *

13h00 : Déjeuner healthy à l'hôtel

Après-midi libre - activités et moments privilégiés au choix (sentiers, VTT , farniente ou possibilité de soins en option, à réserver en amont)

17h00 : Massage énergétique ou relaxant 1/2h

19h30 : Atelier culinaire autour des plantes sauvages avec notre naturopathe.

20h30 : Dîner -Dégustation de vos préparations

DIMANCHE

08h00 : Pilates réveil musculaire

09h00 : Petit-déjeuner

10h00 : Atelier méditation sonore

11h30 : Départ pour une marche le long du littoral*

12h30 : Pique-nique healthy face à la mer*

Après-midi libre options au choix :

[CLIQUEZ ICI POUR VOIR LA BROCHURE](#) 

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

COMBIEN ÇA COÛTE?

WEEK-END VENDREDI-DIMANCHE TOUT INCLUS

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

Le tarif du week-end 2 jours comprend :

- Les nuitées du vendredi et samedi en chambre tout confort et salle de bain privative
- Tous les repas et boissons incluses en pension complète du vendredi soir au dimanche midi
- Un cours de Fitness
- Un cours de Pilates
- Un atelier de méditation sonore bols de cristal
- Un massage énergétique ou relaxant personnalisé aux huiles essentielles
- Un atelier cuisine healthy autour des plantes sauvages
- Un atelier huiles essentielles
- Une visite de la distillerie Vitalba
- Une marche sur le sentier du littoral et le pique-nique sur place

Tarif groupe privatif sur demande

Détails de l'offre sur notre site corsicawellness.com

Possibilité d'extension 2 jours supplémentaires jusqu'au mardi (Cf page suivante)

CONTACT

contact@corsicawellness.com

Tel : 06.81.76.69.45

RESERVATIONS

corsicawellness.com

labelinspi.com



"EXTENSION" JUSQU'AU MARDI

Programme de l'extension 2 nuits sup

DIMANCHE :

19h30 : Soirée conviviale et dîner healthy à l'hotel

LUNDI :

08h00 : Fitness

09h30 : Petit-déjeuner

10h30 : Repos / activité libre

12h30 : Déjeuner healthy à l'hôtel

Après-midi libre - activités et moments privilégiés au choix (sentiers, VTT, possibilité de soins en option à réserver ou farniente!)

18h00 : Atelier gestion du stress

19h00: Pause

20h00 : Dîner à l'hôtel

MARDI :

08h00 : Pilates réveil musculaire

09h00 : Petit-déjeuner

10h30 : Départ pour marche sportive sur le sentier du patrimoine

12h30 : Pique-nique sur site

Après-midi libre

L'EXTENSION 2 NUITS

TARIFS EXTENSION 2 JOURS

600€ pour une personne

300€ pour la deuxième personne

SOIT 900€ POUR DEUX PERSONNES



LES DATES 2023-2024

OCTOBRE

Octobre

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					

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					

● SÉJOUR CLASSIQUES

● EXTENSION SÉJOUR

Parce que le bien-être passe par un bon équilibre entre le corps et l'esprit



*Une parenthèse exceptionnelle le temps d'un
week-end en Corse
pour déconnecter et booster son équilibre
physique et mental.*

CORSICA
WELLNESS



06 81 76 69 45
04 95 78 56 87



contact@corsicawellness.com
contact@legrecale.com



corsicawellness.com
legrecale.com