



L'esquisse

HOTEL - SPA - COLMAR

spa by  
CLARINS

Feel Good Week

**Programme**

Semaine du bien-être

du 5 au 11 juin 2023



# Feel Good Week

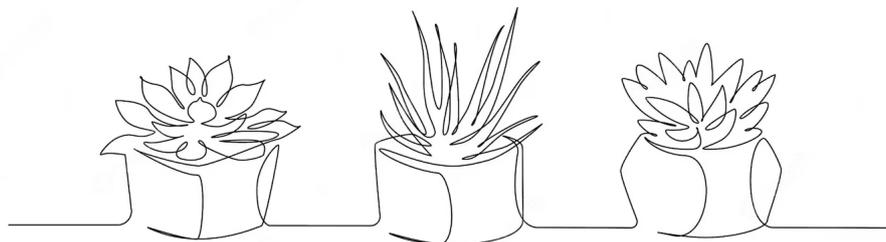
Vous détendre, vous libérer, vous dynamiser... à votre rythme, quand et où vous voulez. Ce qui compte, c'est vous, votre bien-être, votre équilibre, votre joie de vivre.

Venez profiter d'une matinée « Feel Good » à L'Esquisse.

Participez à la séance matinale du jour, puis détendez-vous dans notre Spa avant d'assister à l'atelier « Feel Good » de 11h.

Le tout vous est proposé au tarif préférentiel de 80 euros par personne »

*Peignoirs, serviettes et chaussons de bains fournis sur place.  
Sur réservation uniquement (du lundi 5 au vendredi 9 Juin 2023)  
Toutes les prestations durant la Feel Good Week sont réservées aux adultes.*



# Les soins proposés

## **Soin Jambes Légères et Mixologie Corps**

A la recherche de la solution miracle pour soulager vos jambes en fin de journée ? Venez découvrir, mercredi 7 juin, le soin « Jambes Légères by Clarins » agrémenté par toutes les mixologies possibles qui vous seront présentées lors du soin.

Destiné à améliorer les problèmes non pathologiques de la circulation sanguine et lymphatique des membres inférieurs, vous retrouverez des jambes drainées et décongestionnées.

## **Atelier Auto-Massage Visage**

Comment masser son visage pour le sublimer ?

Le jeudi 8 juin aura lieu l'atelier « Auto-Massage du Visage » qui vous apprendra comment diminuer les tensions du visage, lisser vos traits et défatiguer votre peau.

Découvrez tous les gestes ciblés pour chaque partie du visage : Décongestionner le contour des yeux, lisser les contractions au niveau du front, défroisser le contour de la bouche.

*Un Gua Sha vous sera offert en fin d'atelier*

## **Soin « Equilibrer son humeur avec une routine Clarins »**

Le vendredi 9 juin aura lieu l'atelier « Comment équilibrer son humeur avec une routine Clarins ». Nous y mêlerons l'aromathérapie, la chromothérapie et l'olfactothérapie. Notre praticienne élaborera votre diagnostic de peau personnalisé et vous fera profiter d'un soin visage de 30 minutes. Enfin, une routine complète 100% personnalisée sera créée uniquement pour vous.

## **Soin « L'Illustration du Toucher by Clarins »**

Le soin signature L'Esquisse est un soin complet du corps et du visage d'1 heure et 30 minutes.

Ce soin commence par un massage du corps, toutes les tensions superficielles et profondes du dos sont envolées, sensation immédiate de jambes légères et délassées.

Pour terminer en beauté, avec la méthode exclusive du Massage Visage Clarins sur mesure, des mains expertes vont sculpter votre visage pour en redessiner ses contours, lisser ses traits et retrouver sa peau embellie et lumineuse.



# Les ateliers proposés

## Aqua Tonic dans la piscine

Rejoignez notre Coach privé pour une séance d'aqua gym dans notre magnifique piscine de 15m de long. Cette séance tonique vous permettra d'augmenter votre tonus musculaire et respiratoire, d'améliorer votre circulation sanguine et de tonifier votre rythme cardio-vasculaire.

## Atelier Relaxation aux bols de Cristal

La sonothérapie est une méthode de relaxation par le son. Durant cet atelier, Laëtitia va utiliser le son et les vibrations pour vous apporter détente et relaxation grâce aux bols de cristal. Ce moment privilégié vous permettra de libérer vos tensions, de lâcher prise et de retrouver un état d'apaisement ainsi qu'une profonde détente.

## Atelier Yogathérapie et Médecine Ayurvédique

« S'accomplir en été »

Chaque nouvelle saison est une invitation à bousculer ses habitudes prises lors de la saison précédente. Afin de vous faire découvrir les besoins du corps et de l'esprit en été, l'atelier débutera par une partie théorique inspirée de la médecine ayurvédique.

Dans un second temps, place à la pratique d'une séance de yoga totalement en accord avec cette belle saison. Enfin, une méditation ensoleillée viendra clore cet atelier. Au plaisir de vous retrouver sur le tapis !

*Un livret explicatif vous sera remis à la fin de l'atelier*

## Atelier Perfect Morning

Rejoignez notre Coach privé pour un réveil musculaire doux au sein de notre Club Fitness.

## Atelier Mocktail

Accompagné(e)s de notre Chef Barman et Mixologue, participez à la création de mocktails à base d'ibiscus ou encore d'Aloe Vera au sein de notre magnifique Bar ; le KBar. Vous pourrez déguster vos créations en toute convivialité, pour faire du bien à votre corps et à votre esprit !

## Atelier Détox Maison et Remise en forme

Avec cet atelier vous saurez exactement comment faire une cure détox de 1 ou 2 jours en totale autonomie chez vous. Les points qui seront abordés: Savoir choisir entre une monodiète ou une cure de jus, remettre en place un rééquilibrage alimentaire durable et s'autoriser le plaisir et les excès. Rien ne sera interdit !

*Vous recevrez une méthode simple, efficace dont les résultats vous permettront de gagner de l'énergie, vous réconcilier à votre corps et déployer un bien-être total. Cette méthode a été créé par Esther SCHMITT, naturopathe et auteure publiée et vous sera transmise en toute transparence par Anne Fincker, Ambassadrice de la méthode.*

## Atelier Fleurs de Bach et Gestion du Stress

Il existe de nombreuses méthodes pour apprendre à gérer le stress !

L'une d'entre elles, simple à utiliser : les Fleurs de Bach & élixirs floraux.

Au travers d'un atelier d'une heure, vous explorerez les émotions les plus souvent rencontrées en période de Stress et les élixirs floraux appropriés pour les vivre plus sereinement. Pour mieux apprendre à se connaître soi-même, nous irons repérer ensemble certains déclencheurs du stress.

# Programme



À disposition au Spa :  
Energy balls,  
brochettes de  
fruits et  
eau aromatisée



Lundi 5 juin

9h00

**Aqua Tonic dans la piscine**

45min - Limité à 6 personnes

20€/personne

*Horaires de l'atelier : 11h - 14h - 16h*

**Atelier Naturopathie sur le thème de la Détox  
et de la remise en forme**

1h - Limité à 6 personnes

70€/personne\*

\*accès au Spa inclus pendant 1h

---

Mardi 6 juin

8h00

**Yoga matinal**

1h - Limité à 5 personnes

20€/personne

*Horaires de l'atelier : 11h - 14h*

**Atelier Yogathérapie et Médecine Ayurvédique**

1h - Limité à 5 personnes

70€/personne\*

\*accès au Spa inclus pendant 1h

*Mercredi 7 juin*

*9h00*

**Perfect Morning au Fitness**

1h - Limité à 6 personnes

20€/personne

*Horaires de l'atelier : 11h - 14h - 16h*

**Atelier Fleurs de Bach et Gestion du Stress**

1h - Limité à 6 personnes

70€/personne\*

\*accès au Spa inclus pendant 1h

*De 12h à 20h*

**Soin « Jambes Légères et Mixologie Corps »**

45min - 1 personne par soin

80€/personne



*Jendredi 8 juin*

*8h00*

**Yoga Matinal**

1h - Limité à 5 personnes

20€/personne

*Horaires de l'atelier : 11h - 14h - 16h*

**Relaxation aux Bols de Cristal**

1h - Limité à 4 personnes

70€/personne\*

\*accès au Spa inclus pendant 1h

*Horaires de l'atelier : 13h30 - 16h30 - 18h30*

**Atelier Auto-massage Visage**

45min - 3 personnes par soin

50€/personne



Vendredi 9 juin

9h00

**Aqua Tonic dans la piscine**

45 min - Limité à 6 personnes

20€/personne

*Horaires de l'atelier : 11h - 14h - 16h*

**Atelier Mocktails au Kbar**

1h - Limité à 4 personnes

25€/personne\*

*De 12h à 20h*

**Soin « Equilibrer son humeur avec une routine Clarins »**

1h - 1 personne par soin

80€/personne



Samedi 10 juin

8h00

**Yoga Matinal**

1h - Limité à 5 personnes

20€/personne

De 12h à 20h

**Découverte du soin Signature « L'illustration du Toucher »**

Tarif préférentiel de 195 euros au lieu de 235 euros

Dimanche 11 juin

9h00

**Perfect Morning**

1h - Limité à 6 personnes

20€/personne

De 12h à 20h

**Découverte du soin Signature « L'illustration du Toucher »**

Tarif préférentiel de 195 euros au lieu de 235 euros





# L'esquisse

HOTEL - SPA - COLMAR

## *Accès et réservation*

### **L'ESQUISSE HÔTEL & SPA**

2 Avenue de la Marne

68000 COLMAR, FRANCE

TÉL. +33 (0)3 67 68 20 00

Email : HB7T4-TH@accor.com

lesquisse-colmar.com

mgallery.com

▣ lesquissehotelspa

▣ L'esquisse hôtel & spa

