



GRAND HÔTEL
THALASSO & SPA

Saint-Jean-de-Luz



LE GRAND HÔTEL THALASSO SPA*****

Saint-Jean-de-Luz, Côte Basque

*Lance sa première retraite immersive **ÉNERGIE VITALITÉ & BREATHWORK**
en collaboration avec l'experte Susan Oubari.*

Du 14 mars au 18 mars 2022



*Le Grand Hôtel Thalasso & Spa***** met à l'honneur sa toute première retraite avec la pionnière du Breathwork en France, maître Reiki et coach spirituel, Susan Oubari, fondatrice de Breathe in Paris.*

Afin d'amener ses hôtes à la grande conscience, la passion, la reconnexion et un sentiment de soi réaffirmé, le Grand Hôtel Thalasso & Spa propose de découvrir sa nouvelle cure Energie Vitalité, une immersion de 5 jours du 14 mars au 18 mars 2022 destinée aux wellness-addicts.

Alors que d'autres programmes se concentrent sur le bien-être physique ou mental, la retraite 'Energie Vitalité & Breathe in Paris' repousse les limites dans des domaines moins visibles tels que le lâcher prise, la capacité à vivre en pleine santé, la conscience de son corps et de ses émotions, la stimulation des mécanismes d'auto-défense naturelle et la reconnexion.

Grand Hôtel Thalasso & Spa, un hôtel intemporel au coeur de la côte basque

Disposant de 52 chambres & suites, le Grand Hôtel de Saint-Jean-de-Luz dévoile, par sa décoration élégante aux inspirations Art Déco, le luxe discret d'un hôtel de charme 5 étoiles au cœur de Saint-Jean-de-Luz faisant face à une extraordinaire vue sur l'Océan Atlantique.

Le Restaurant AHO FINA, la Table du Grand Hôtel

Dans un cadre élégant et cosy, La table du Grand Hôtel, le restaurant AHO FINA, offre une vue imprenable sur la baie de Saint-Jean-de-Luz. Le Chef et sa brigade vous proposent une cuisine saine, savoureuse et raffinée aux accents du Sud-Ouest. Chaque produit est sélectionné auprès des producteurs et partenaires locaux de confiance. Parce que gastronomie et légèreté sont compatibles, le Chef propose, du petit-déjeuner au dîner des plats ou menus Healthy. L'équipe en salle vous réservera un accueil chaleureux dans une ambiance chic et conviviale. Le restaurant Aho Fina est ouvert du lundi au dimanche, pour le déjeuner de 12h00 à 14h00 et pour le dîner de 19h30 à 21h00, sur réservation uniquement.





Loreamar Thalasso & Spa, primé pour son excellence

Posé sur la plage avec pour seule vue l'Océan Atlantique, le Loreamar Thalasso & Spa dispose de 1 000 m² d'espaces, dédiés à la détente et au bien-être. C'est un univers exceptionnel et unique au Pays basque. Intimiste, élégante et à taille humaine, cette Thalasso Spa vous propose des soins sur-mesure, personnalisés et adaptés à vos besoins et envies. La piscine intérieure d'eau de mer chauffée offre une vue sur la baie de Saint-Jean-de-Luz et semble répondre aux vagues de l'Océan conférant à l'ensemble une atmosphère rare.

Un lieu propice au lâcher-prise où les programmes de soins sont élaborés par nos experts thérapeutiques vous réservant ainsi le meilleur en matière de remise en forme et de bien-être. En 2021, l'hôtel a remporté le World Luxury Hôtel Awards 2021 ainsi que le World Luxury Spa Awards 2021 (Meilleure Thalasso Spa du Monde et Meilleur Hôtel Spa d'Europe).

La cure Energie Vitalité

Le corps humain est conçu pour s'adapter, se défendre et s'auto-corriger en cas d'agression (traumatique, émotionnelle, toxique, virale, microbienne, environnementale...). Lorsque l'agression dépasse sa capacité de défense, l'organisme va être altéré. Cette cure globale et préventive vise à activer les énergies vitales et renforcer les défenses naturelles de l'organisme. Elle éveille les sens, elle permet de se retrouver et de se reconnecter avec soi-même. Les douleurs chroniques sont soulagées et les muscles relâchés. Le corps et l'esprit s'équilibrent procurant ainsi un bien-être intérieur.

Pour qui est faite cette retraite ?

Stress, fatigue, surmenage ou envie de se débarrasser de toxines émotionnelles, physiques ou mentales. Ce programme de pointe donnera les outils et les éléments nécessaires pour inverser le cours des choses.

Bénéfices :

- Stimule ses mécanismes d'auto-défenses naturelles.
- Améliore l'humeur et les niveaux d'énergie.
- Renforce le système immunitaire.
- Ralentit le processus de vieillissement.
- Améliore la mémoire et la capacité à assimiler de nouvelles informations.
- Soulage les douleurs chroniques.
- Accélère et approfondit l'apprentissage.
- Préviend l'inflammation systématique associée au vieillissement et aux maladies chroniques.



Susan Oubari, l'Experte du Breathwork

L'intervention de l'Experte Susan Oubari aura pour objectif de compléter le programme de soins de la cure Énergie Vitalité en proposant de découvrir les quatre piliers de Breathe in Paris – la méditation, le Reiki, le coaching et le Breathwork – autour de la thématique du lâcher prise. Le Breathwork désigne tout type d'exercices de respiration dont le but est d'améliorer la santé mentale, physique et spirituelle. Cette technique intense permet d'optimiser la santé et la performance, avec une respiration guidée qui consiste à respirer de façon contrôlée et rythmée en deux temps, par la bouche, allongé au sol sur une musique adaptée. Quand le Breathwork est associé avec la méditation, le Reiki et le coaching, l'expérience est encore plus puissante. Elle permet d'activer les énergies vitales et renforcer les défenses naturelles de l'organisme.

Les séances de Breathe in Paris by Susan Oubari

Au cours de cette retraite, Susan initiera le groupe à la technique du Breathwork et le guidera dans des séances basées sur les quatre piliers de Breathe in Paris : méditation, Reiki, coaching et Breathwork. Le Breathwork est une technique de méditation active basée sur une respiration par hyperventilation. C'est un processus puissant d'exploration et de croissance personnelle qui consiste à modifier son état de conscience pour explorer les émotions, réduire l'anxiété et le stress, améliorer le système digestif et les performances physiques. Le Breathwork est purement expérientielle et aucune séance ne se ressemble.

Qui est Susan Oubari ?

D'origine américaine, Susan Oubari a travaillé dans la mode (Italian Vogue, Harper's Bazaar, Fashion TV...) durant 27 ans à Milan, Casablanca, Vancouver et Paris. Au milieu de sa carrière, après un burn-out, elle découvre le Reiki qui sera pour elle une révélation et qui lui permettra de résister au rythme stressant de sa carrière. Elle devient alors Maître de Reiki Usui / Holy Fire® et Karuna Holy Fire®. En 2011, Susan ouvre son propre studio de Reiki et de coaching à Paris. En 2017, elle découvre le Breathwork à Los Angeles et suit la formation intensive de Jon Paul Crimi puis elle perfectionne son apprentissage avec Dan Brulé, l'une des références mondiales du Breathwork. Passionnée par cette technique encore peu connue, elle décide alors de quitter le monde de la mode pour créer Breathe in Paris, une méthode de développement personnel basée sur quatre piliers : méditation, Reiki, coaching et Breathwork. Elle devient alors l'une des pionnières du Breathwork en France. Elle a également co-écrit avec Emilie Veyretout le livre Breathwork, Respirez pour changer (Flammarion, 2020), le premier sur ce sujet en France. En juin dernier, elle a lancé son école de formation de facilitateurs de Breathwork, The Breathe in Paris School, pour diffuser et développer son approche si singulière.





L'histoire de Susan Oubari avec St Jean de Luz

« En 1988, étant étudiante de troisième année au Colby College dans le Maine, j'ai passé un an à La Sorbonne pour étudier l'histoire de l'art. Le premier mois de cette année s'est déroulé à Biarritz, où j'ai séjourné chez une famille d'accueil. Ils m'ont aidé à étudier, à développer mon français et à apprendre un tas de choses sur le pays et sa culture.

C'est à ce moment-là que mon histoire d'amour avec la France a officiellement commencée. C'est pourquoi Saint-Jean-de-Luz est un endroit qui a toujours été très spécial pour moi. Saint-Jean-de-Luz m'a donné envie de concrétiser ma relation avec la France, d'aller plus loin.

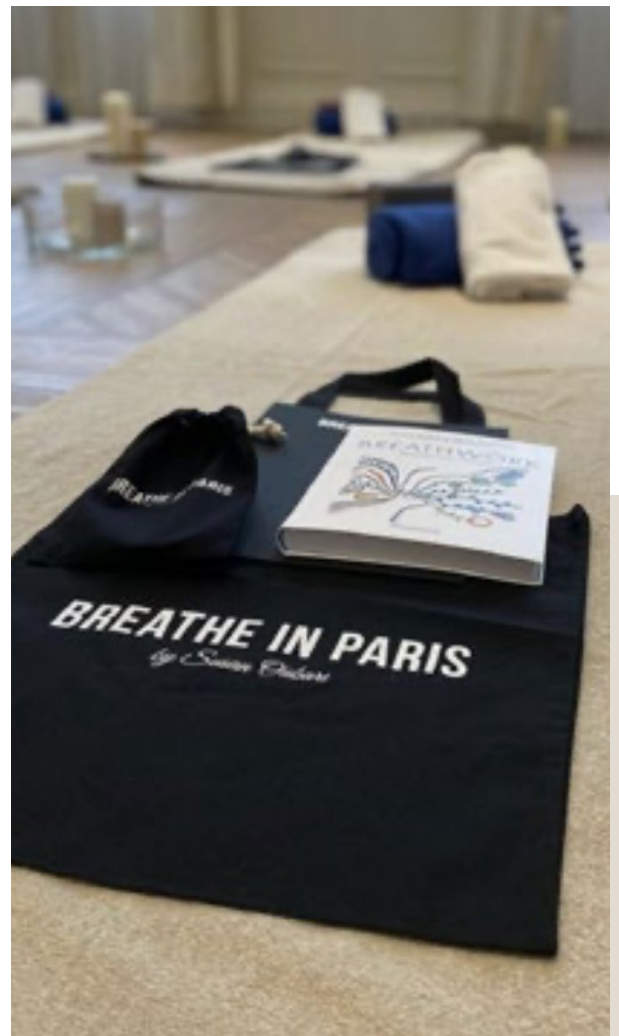
Je suis très honorée de revenir, après tant d'années, pour une retraite de 5 jours au Grand Hôtel Thalasso & Spa de Saint-Jean-de-Luz à l'occasion de cette retraite immersive unique pour moi ayant pour objectif d'offrir les clés d'apprentissage du Breathwork et le lâcher prise dans un cadre privilégié qui me tient à cœur. »

~ Susan Oubari

« En moyenne, nous respirons près de 26 000 fois par jour. Cependant, nos vies trépidantes, la pollution, nos mauvaises postures rendent notre respiration superficielle. Parfois, nous oublions même de respirer. Les cures Bien-Être proposées par le Grand Hôtel Thalasso Spa de Saint Jean de Luz et mes ateliers de Breathe in Paris ont les mêmes objectifs : identifier les sources de stress, apprendre à lâcher-prise, retrouver son énergie, éliminer les toxines, réoxygéner les organes et la peau...

Dans ce lieu propice à la détente et l'intimité, les ateliers Breathe in Paris – et surtout le Breathwork - peuvent nous aider à redécouvrir notre paix intérieure en nous reconnectant à notre intuition, notre créativité et notre source. Il n'y a rien de magique ni de mystique. Il suffit de respirer consciemment. En chacun de nous, il y a le souffle, et en chacun de nous, il y a la sérénité. Retrouver la sérénité, c'est faire la paix avec les émotions que nous portons en nous et les apprivoiser pour pouvoir s'en libérer. »

~ Susan Oubari



AU PROGRAMME

1^{er} jour

Lundi 14 Mars 2022

- | | |
|----------------------|---|
| <i>16h00</i> | Arrivée des clients au Grand Hôtel. |
| <i>17h00</i> | Verre d'Accueil des clients avec l'équipe du Grand Hôtel et Susan Oubari : présentation de la retraite « Énergie Vitalité & Breathwork ». |
| <i>17h30 à 19h00</i> | Méditation d'accueil. |
| <i>20h00</i> | Dîner en groupe avec Susan Oubari ou individuel (à la convenance des clients). |

2^{ème} jour

Mardi 15 Mars 2022

- | | |
|----------------------|--|
| <i>8h00 à 9h00</i> | « Le pouvoir de l'intention : Méditation matinale avec journaling pour poser des intentions ». |
| <i>9h00 à 12h30</i> | Soins au Loreamar Thalasso Spa. |
| <i>13h00</i> | Déjeuner en groupe avec Susan Oubari ou individuel (à la convenance des clients). |
| <i>15h00 à 16h30</i> | Atelier de Naturopathie. |
| <i>17h00 à 19h00</i> | « Le lâcher prise et la gestion du stress avec une introduction au Breathwork »
Méditation + initiation au Breathwork, décompression et coupure avec le quotidien, apprentissage de la respiration. |



Les soins Loreamar Thalasso Spa

2ème jour - Mardi 15 Mars 2022 | 9h00 à 12h30

Gommage corps Minéral
Magnésium et Calcium

20 minutes

Ce geste beauté permet d'exfolier délicatement la peau et de booster votre corps en magnésium et en calcium. L'huile de coco, très riche en acides gras essentiels, vient nourrir, lisser et assouplir la peau.

Enveloppement
Régénérant et Revitalisant

20 minutes

Soin concentré d'eau de mer intensément régénérant et revitalisant. Il apporte à la peau et au corps son exceptionnelle richesse en minéraux et oligo-éléments marins, à l'effet régénérant par stimulation du métabolisme cellulaire.

Massage Énergisant

50 minutes

Massage holistique et traditionnel, reposant sur les principes physiques et spirituels, qui mobilise l'énergie vitale dans tout l'organisme, afin de résorber les blocages et de restaurer l'équilibre énergétique. Relaxant et tonique à la fois, ce massage, très enveloppant, alterne différents rythmes et pauses, entre douceur et fermeté, superficie et profondeur. Il stabilise les émotions, participe à l'optimisation de toutes les fonctions corporelles, et favorise ainsi une profonde relaxation et une revitalisation de tout le corps.



3ème jour

Mercredi 16 Mars 2022

9h00 à 11h00

« Affronter ses peurs et gérer ses émotions » :
Séance complète et personnalisée de Breathe
in Paris (Breathwork, Reiki, méditation, et
coaching) avec journaling.

13h00

Déjeuner en groupe avec Susan Oubari ou
individuel (à la convenance des clients).

15h00 à 16h30

Soins au Loreamar Thalasso Spa.

18h30 à 20h00

Méditation avec une lecture de cartes de
Tarot personnalisée pour chaque
participant du groupe.

20h30

Dîner en groupe avec Susan Oubari ou
individuel (à la convenance des clients).





Les soins Loreamar Thalasso Spa

3ème jour - Mercredi 16 Mars 2022 | 15h00 à 18h00

Balnéothérapie aux
algues marines

20 minutes

Une immersion en eau de mer chaude accompagnée d'un hydromassage de la plante des pieds à la nuque, favorise la pénétration des oligo-éléments et sels minéraux.

Enveloppement Régénérant
et Revitalisant

20 minutes

Soin concentré d'eau de mer intensément régénérant et revitalisant. Il apporte à la peau et au corps son exceptionnelle richesse en minéraux et oligo-éléments marins, à l'effet régénérant par stimulation du métabolisme cellulaire.

Soin Revitalisation intense

50 minutes

Ce soin, tel un « super chargeur », associe les vertus revitalisantes de l'eau de mer et du magnésium marin. Les techniques de massage et les actifs agissent en synergie pour initier une profonde relaxation, une sensation de tensions libérées, un état de sérénité absolue et un bien-être incomparable. Ce soin lutte contre les effets du stress, améliore la qualité du sommeil et dénoue les tensions musculaires. Ainsi rééquilibré et ressourcé, le corps est plus fort et résiste mieux aux agressions quotidiennes.



4ème jour

Jeudi 17 Mars 2022

8h30 à 10h30

« Libérez votre courage et renforcez votre confiance » : Séance complète et personnalisée de Breathe In Paris (Breathwork, Reiki, méditation, et coaching) avec journaling

11h00 à 13h00

Soins au Loreamar Thalasso Spa.

13h30

Déjeuner en groupe avec Susan Oubari ou individuel (à la convenance des clients).

15h00 à 16h00

« Marche méditative et ancrage » : marcher en groupe en silence et en conscience pour porter attention au moment présent, aux pensées, aux émotions, aux sensations physiques et à l'environnement.

19h30

Dîner en groupe avec Susan Oubari ou individuel (à la convenance des clients).





Les soins Loreamar Thalasso Spa

4ème jour - Jeudi 17 Mars 2022 | 11h00 à 13h00

Massage Amma Assis *25 minutes*

Technique de massage de relaxation, basée sur les principes de la Médecine traditionnelle Japonaise. Par l'exercice d'une série de mouvements sur des points spécifiques situés le long des méridiens, des muscles et des articulations, ce soin – détente soulage les tensions nerveuses et musculaires, évacue les blocages corporels et participe à la réduction du stress. Ainsi, il procure à la fois une détente immédiate et une dynamisation de la personne. (Massage habillé, prévoir une tenue décontractée).

Réflexologie Plantaire et Palmaire *50 minutes*

Stimuler, masser et exercer des pressions en des points spécifiques dits réflexes des mains et des pieds, la réflexologie plantaire et palmaire permet de soulager les maux du quotidien et d'apporter bien-être et sérénité.

5ème jour

Vendredi 18 Mars 2022

9h00 à 10h00

Méditation finale et exercices de respiration pour intégrer et ancrer les outils découverts pendant la cure et appréhender son quotidien avec un nouveau regard.

12h00

Finger Food en présence de l'équipe du Grand Hôtel et de Susan Oubari.

Fin de la retraite - Possibilité de prolonger le séjour pour les nuits du vendredi 18 et/ou samedi 19 mars avec ou sans programme de soins.

TARIFS & CONDITIONS GENERALES DE VENTES

TARIFS DE LA RETRAITE (par personne)

- En chambre supérieure vue ville = 3 421 €*
- En chambre supérieure vue océan = 3 741 €*

(*hors taxes de séjour)

A noter : la cure Energie Vitalité classique est proposée en format 3 jours au tarif de 800 euros hors hébergement et en format 5 jours au tarif de 1400 euros hors hébergement.

CE SÉJOUR COMPREND :

- 4 nuits en chambre Supérieure vue ville ou Supérieure vue Océan
- La Pension Complète Healthy incluant les petits-déjeuners, déjeuners et dîners (eau, café/ thé inclus).
- 8 soins + 1 atelier de Naturopathie au Loreamar Thalasso Spa
- 8 séances de Breathe in Paris (Breathwork, Reiki, Méditation et Coaching)



CONDITIONS GÉNÉRALES :

- 4 nuits en chambre Supérieure vue ville ou Supérieure vue Océan.
- Offre disponible du 15 janvier au 20 février 2022 pour un séjour prévu du 14 au 18 mars 2022.
- Sous réserve de disponibilités.
- Hors taxe de séjour.
- Possibilité sur demande de réserver une autre catégorie de chambre, de prolonger le séjour et/ou de réserver une journée supplémentaire de soins.
- Annulation sans frais jusqu'à 7 jours avant la date d'arrivée. Passé ce délai, une pénalité équivalente à la totalité du séjour sera appliquée. Toute interruption de séjour en cours entraînera le paiement intégral de la prestation réservée
- Afin de garantir votre séjour, un montant d'arrhes de 30% est requis au moment de la réservation. Ces arrhes seront remboursées si votre demande d'annulation de séjour intervient avant la politique d'annulation communiquée ci-dessus.
- Le règlement peut s'effectuer par virement bancaire, par chèque, ou par carte bancaire.
- Le règlement du solde et des éventuels extras s'effectuera le jour du check-out.
- Séjour garanti si le nombre de participants est atteint (7 personnes)

INFORMATIONS IMPORTANTES ET CONTRES INDICATIONS :

Il est important de savoir que le Breathwork n'est pas de la relaxation, mais un défi physique, mental et émotionnel. Cette pratique est déconseillée pour certaines personnes : celles qui ont des antécédents de maladies cardiovasculaires, de glaucome, de décollement de la rétine, de maladie mentale grave, de convulsions, une ostéoporose avancée, des blessures physiques ou chirurgies récentes importantes, de l'asthme (amener votre inhalateur) et aux femmes enceintes. En cas de doutes, il est recommandé de demander l'avis d'un médecin ou de contacter Susan Oubari directement via email susan@susanoubari.com. Le Breathwork se pratique allongé. Il est conseillé de porter des vêtements confortables et chauds (chaussettes et pull). Le Breathwork est plus efficace le ventre vide, il est préférable de ne pas avoir mangé dans les deux heures qui précèdent. Les petits déjeuners peuvent se composer d'une boisson et de pain en petite quantité pour les séances matinales.

RENSEIGNEMENTS & RESERVATIONS

Auprès du service réservation, par téléphone au 05 59 26 35 36 ou par mail reservation@luzgrandhotel.fr.



LE GRAND HÔTEL THALASSO SPA****

Saint-Jean-de-Luz, Côte Basque

43, boulevard Thiers

Saint-Jean-de-Luz

www.luzgrandhotel.fr

www.susanoubari.com

Contact Presse

Bureau de Presse Pascale Venot

Nastasia Brzezinski

nastasia@pascalevenot.fr

06 17 94 26 10

