



SIX SENSES

SIX NOUVELLES RETRAITES WELLNESS

Échappez au stress de la vie quotidienne et laissez votre corps et votre esprit se détendre. Nos retraites de bien-être, dirigées par des experts, sont conçues pour vous offrir l'espace nécessaire pour vous reconnecter à votre paix intérieure et vous épanouir une fois de retour dans le monde extérieur. De l'immunité à la longévité en passant par le yoga et la découverte de soi, votre journée vous plongera dans des activités guidées, des thérapies et des ateliers. Le temps ralentira jusqu'à ce que vous commenciez à sentir la joie remonter de vos orteils.



Retraite d'écriture en pleine conscience avec Albert Flynn DeSilver

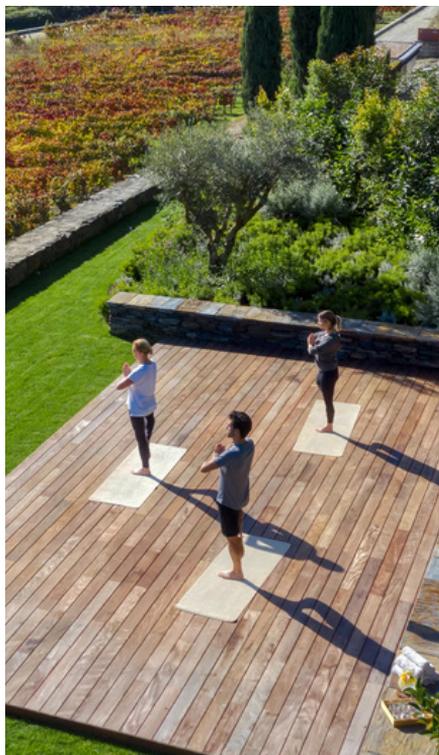
Six Senses Douro Valley
Du 6 au 9 mars 2025

Six Senses Douro Valley se trouve dans la magnifique vallée du Douro, classée au patrimoine mondial de l'UNESCO. Avec ses 71 chambres, la quinta, ou domaine viticole, date de la fin du XIXe siècle, lorsqu'elle était connue sous le nom de Quinta Vale de Abraão.

Les clients sont invités à rejoindre Albert Flynn DeSilver pour une retraite immersive de trois nuits dédiée à l'écriture en pleine conscience. Ce programme unique allie méditation, écriture créative et poésie pour stimuler sa créativité et approfondir sa connexion à l'écriture. En abandonnant les récits limitatifs, vous apprendrez à libérer votre voix créative et à laisser émerger des histoires authentiques, tout en cultivant curiosité, jeu et ouverture. Parfait pour les écrivains de tous niveaux, ce séjour nourrit votre imagination et vous aide à vous épanouir grâce aux conseils personnalisés d'Albert. Une opportunité idéale pour enrichir votre bien-être tout en développant votre potentiel narratif.

À partir de 4618 € par personne en chambre simple Quinta Deluxe

A partir de 7375 € pour deux personnes en chambre double Quinta Deluxe



Bénéfices

- Cultiver la pleine conscience à travers l'écriture.
- Stimuler sa créativité et approfondir sa pratique.
- Apprendre à s'affranchir des récits limitatifs pour explorer son plein potentiel narratif.

Ce qui est inclus

- Trois nuits d'hébergement en chambre Quinta Deluxe
- Repas en pension complète à l'exclusion des boissons alcoolisées
- Un massage personnalisé de 60 minutes
- Un atelier Alchemy Bar de 60 minutes
- Une séance d'accueil avec Albert Flynn DeSilver
- Trois séances de méditation avec Albert Flynn DeSilver
- Cinq séances d'écriture avec Albert Flynn DeSilver
- Un atelier Kokedama
- Un atelier de peinture sur carreaux
- Un cours quotidien de Yoga / Pilates
- Accès à notre programme hebdomadaire d'activités gratuites comprenant la méditation, le fitness, la guérison par le son, la randonnée, etc.
- Accès au spa Six Senses avec utilisation du hammam et du centre de remise en forme
- Accès à la bibliothèque et au WiFi illimité
- Boisson de bienvenue et bouteille d'eau Six Senses dans la chambre
- Service du Guest Experience Maker (GEM) pendant toute la durée de votre séjour



Mon Ikigai : Un voyage vers un but

Six Senses Kocatas Mansions Istanbul

Du 5 au 8 avril 2025

Le Six Senses Kocatas Mansions d'Istanbul est situé dans le prestigieux quartier de Sariyer, dans le quartier européen de la ville. Le vaste terrain magnifiquement aménagé jouit d'une position élevée et offre une vue imprenable sur le Bosphore, au moment où celui-ci entame sa dernière courbe vers la mer Noire.

Les visiteurs pourront explorer leur raison d'être lors d'une retraite de trois nuits au Six Senses Kocatas Mansions à Istanbul, inspirée de la philosophie japonaise de l'ikigai. Guidée par Niki Smirni et Francesc Miralles, auteur du best-seller Ikigai : The Japanese Secret to a Long and Happy Life, cette expérience immersive permet d'aligner ses passions, ses compétences et ses objectifs de vie. À travers des pratiques de pleine conscience, des ateliers de transformation et un cadre naturel apaisant, cette retraite offre aux voyageurs l'espace idéal pour se recentrer, se ressourcer et tracer un chemin vers un épanouissement durable.

Trois nuits à partir de 2900 € par personne en partageant une chambre Courtyard ou Bosphorus.

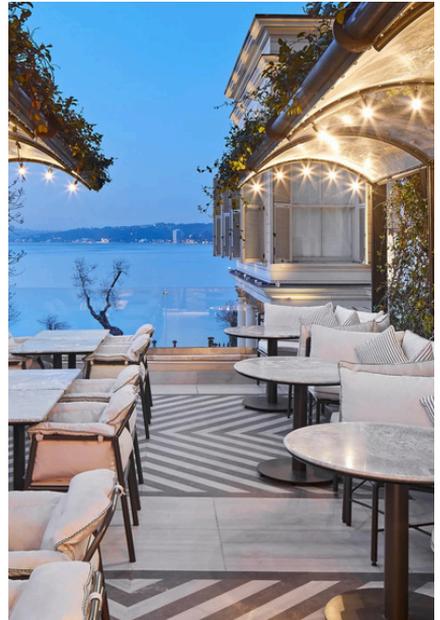
Trois nuits à partir de 3900 € par personne en chambre simple Courtyard ou Bosphorus.

Bénéfices

- Découvrir une connexion plus profonde avec son vrai moi
- Apprendre à intégrer l'ikigai dans sa vie quotidienne pour réussir et s'épanouir
- Découvrir un nouveau sens de l'objectif
- Comprendre comment suivre son propre chemin
- Aligner son but sur ses objectifs de vie
- Faire l'expérience d'un rajeunissement holistique grâce à des expériences de bien-être
- Manger, découvrir et s'amuser ensemble

Ce qui est inclus

- Trois nuits d'hébergement en chambre Courtyard ou Bosphorus
- Demi-pension - petit-déjeuner et dîner
- Séances de groupe quotidiennes le matin et l'après-midi avec Niki Smirni et Francesc Miralles
- Repas de groupe
- Accès à notre programme hebdomadaire d'activités gratuites, y compris le yoga, la méditation, le fitness, la guérison par le son, la randonnée, etc.
- Accès au Six Senses Spa qui comprend une piscine à débordement, un sauna, un hammam et des thérapies spécifiques.
- Accès au WiFi illimité
- Le service Guest Experience Maker (GEM) pendant toute la durée de votre séjour.



La retraite multisports

Six Senses Kaplankaya Du 30 avril 2025 - 4 mai 2025

Kaplankaya se trouve juste au nord de Bodrum. Lors de l'arrivée à l'aéroport international de Milas-Bodrum (BJV), les visiteurs pourront terminer leur voyage en voiture, en yacht ou en hélicoptère - le trajet dure respectivement 50, 60 ou 10 minutes.

Afin de plonger dans un mélange dynamique de fitness, de bien-être et d'aventure, avec des activités conçues pour dynamiser votre corps, défier ses limites et inspirer son âme.

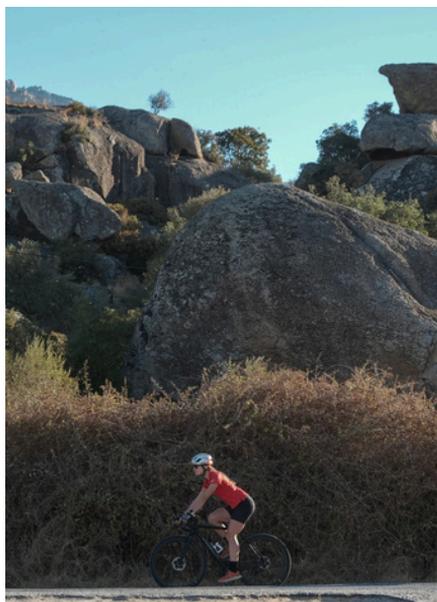
Dirigée par Vicent Beltran, entraîneur de sports d'endurance, et Altay Ozcan et Rikki Roath, fondateurs de Roots Adventure Travel, cette retraite combine des cours de cyclisme, de course à pied et de natation, ainsi que des ateliers pour comprendre comment s'entraîner activement aux sports d'endurance dans la vie de tous les jours.

Les points forts sont l'exploration de la beauté naturelle de la région à vélo et à pied, la natation dans la mer bleue cristalline, les cours quotidiens de mouvement, y compris le yoga et le travail sur la respiration, les classes de maître et les discussions de groupe. Pour explorer tout ce que cette magnifique région a à offrir, y compris certains des secrets les mieux gardés de la mer Égée, seront combinés les sports de plein air, le temps passé dans la nature, les visites de sites anciens et les excursions culturelles avec la relaxation, le confort, la cuisine nutritive et le temps passé dans le spa primé-aah.

Quatre nuits d'hébergement en chambre King supérieure vue mer :

Occupation simple 6055 €

Occupation double 5215 €



Bénéfices

- Établir un programme d'endurance avec des entraîneurs expérimentés au niveau international
- Explorer la beauté et les points culturels de la région à vélo et à pied
- Séances techniques de natation, de cyclisme et de course à pied
- Sentiment d'un nouvel état d'esprit par rapport à l'entraînement et au bien-être
- Amélioration de la résilience et de la motivation
- Mobilité et flexibilité accrues, mentalement et physiquement
- Meilleure compréhension de l'équilibre entre les différentes activités de remise en forme
- Conseils nutritionnels pour les séances d'entraînement
- Fixation d'objectifs et approche de coaching

Ce qui est inclus

- Quatre nuits d'hébergement dans une chambre King supérieure avec vue sur la mer
- Petit-déjeuner, déjeuner et dîners nocturnes comprenant des repas délicieux et nutritifs (sans alcool)
- Cours de maître en cyclisme, course à pied et natation avec Vicent Beltran
- Des randonnées guidées sur mesure pour explorer les ruines anciennes et les sites historiques.
- Séances quotidiennes de mouvement avec des praticiens du yoga
- Un crédit de 175 EUR pour le spa
- Accès à un programme hebdomadaire d'activités gratuites comprenant du yoga, de la méditation, de la remise en forme, de la guérison par le son, etc.
- Accès au spa Six Senses avec utilisation du hammam et du centre de remise en forme
- Accès à la bibliothèque et au Wi-Fi illimité
- Eau dans votre chambre tous les jours
- Taxes et frais





La retraite familiale sans limites avec Ben Greenfield

Six Senses Crans Montana
Du 28 mai 2025 - 1er juin 2025

Bénéficiant d'une position privilégiée juste au-dessus de la télécabine principale de Crans, tout a été conçu dans un souci de calme, de confort et de commodité.

Au-delà du bien-être physique, cette retraite offre des perspectives inestimables sur les stratégies d'optimisation pour les familles, les couples et les individus. Que les visiteurs cherchent à renforcer les liens familiaux, à s'épanouir en tant que couple ou en tant qu'individu, à acquérir des compétences pratiques pour mener un style de vie équilibré, ou simplement à s'évader dans la tranquillité de la nature, la retraite familiale Boundless de Ben Greenfield dans les majestueuses montagnes suisses est un voyage extraordinaire vers le rajeunissement collectif et individuel. Cette retraite vous embarque dans une aventure qui mêle nutrition, exercice, approche holistique du bien-être et joie.

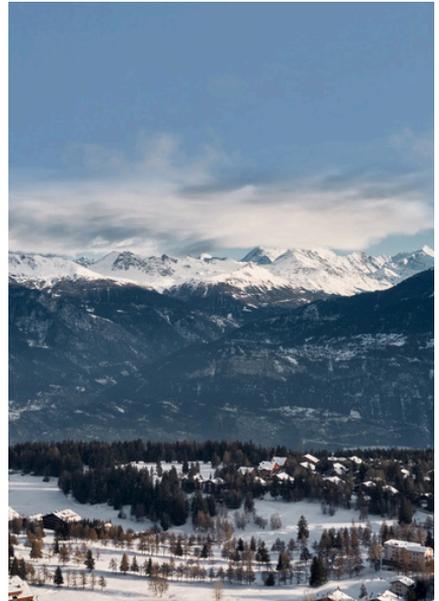
A partir de 8200 € par personne, 9630 € par couple, 9100 € par famille (un adulte et un enfant), 10 000 € par famille (un adulte et deux enfants), 10 530 € par famille (deux adultes, un enfant) et 13 970 € par famille (deux adultes, deux enfants).

Bénéfices

- Apprendre des stratégies pour améliorer son bien-être physique et mental
- Approfondir les liens personnels au sein d'une communauté de soutien
- Découvrir de nouvelles habitudes quotidiennes et des stratégies en matière de nutrition et d'exercice physique
- Découvrez les meilleures pratiques pour profiter des plongées dans le froid qui peuvent aider à restaurer la santé de la barrière hémato-encéphalique, à augmenter la longévité des cellules et à renforcer la fonction immunitaire.
- Découvrez comment intégrer un travail respiratoire apaisant dans les routines quotidiennes pour abaisser la tension artérielle, réduire le rythme cardiaque et améliorer la tolérance au stress.
- Apprenez à intégrer des mouvements essentiels tout au long de la journée, même si vous travaillez à un bureau.

Ce qui est inclus

- Quatre nuits en pension complète dans une chambre supérieure avec terrasse
- Pension complète (petit-déjeuner buffet, menu du déjeuner et du dîner)
- Activités et cours quotidiens avec Ben (randonnées, étirements, conférences...)
- Atelier Earth Lab
- Atelier Alchemy Bar



Reconnectez-vous avec votre corps et votre esprit grâce à la puissance du Pilates, sous la direction experte de Kirsten King.

Six Senses Fiji
Du 12 - 16 juin 2025

Le Six Senses Fiji est situé sur l'île vierge de Malolo, entourée d'eaux cristallines et de paysages luxuriants. Avec 24 villas et résidences spacieuses, cette retraite idyllique est un mélange parfait d'architecture traditionnelle fidjienne et de confort, offrant aux clients une expérience immergée dans la nature.

Ce voyage commence chaque matin par une séance de Pilates sur la plage, suivie d'un petit-déjeuner nourrissant, d'activités de bien-être et de la possibilité de profiter de la nature sur une île tropicale paradisiaque. Les clients pourront découvrir la touche rajeunissante des traitements ayurvédiques et baigner dans les pouvoirs curatifs de la méditation sonore. À quelques pas des "Hideaway Pool Villa", les visiteurs pourront profiter d'eaux chaudes et cristallines et de plages privées de sable blanc. En choisissant cette retraite, les clients prennent un engagement profond envers leur propre bien-être.

Hideaway Pool Villa à partir de 4250 € par personne
Hideaway Pool Suite à partir de 4900 € par personne
Beachfront Pool Villa à partir de 5102 € par personne
Hideaway Pool Suite à deux chambres à partir de 4575 € par personne

Prix basés sur l'occupation de quatre personnes

Four-Bedroom Oceanview Pool Residence à partir de 5360 € par personne
Résidence de quatre chambres avec piscine en bord de mer à partir de 6156 € par personne



Bénéfices

- Pilates quotidien avec Kirsten King pour se reconnecter et transformer l'esprit et le corps
- Mouvements au bord de la plage pour s'immerger dans la nature
- Repas nourrissants axés sur la cuisine locale, issue d'un approvisionnement et d'une culture durables.
- Guérison par le son et méditation pour connecter l'esprit, le corps et l'âme
- Une expérience immersive de la culture fidjienne et de l'hospitalité unique.
- Renforcement de la force, de la définition et de la tonicité des muscles grâce à des mouvements fonctionnels.

Ce qui est inclus

- Quatre nuits d'hébergement
- Petit-déjeuner quotidien, dîner de trois plats par jour et dîner d'adieu au bord de la mer le dernier soir.
- Transferts partagés par terre et par bateau depuis et vers l'aéroport
- Séances quotidiennes de Pilates avec Kirsten King
- Introduction privée à la projection Wellness au spa
- Un massage signature de 60 minutes
- Service GEM (Guest Experience Maker) 24 heures sur 24 tout au long du séjour
- Utilisation des installations du complexe, de la piscine principale, de la zone humide du spa, du court de tennis, de la salle de sport et des sports nautiques non motorisés.
- Deux fois par jour, service de préparation et de rafraîchissement des chambres d'hôtes
- Eau potable en bouteille

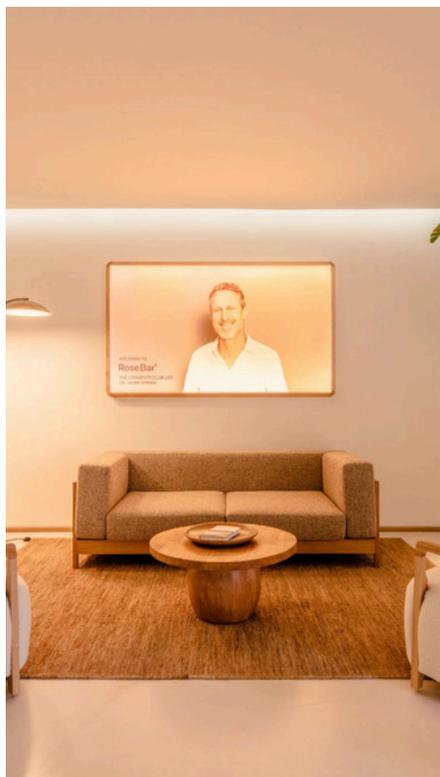
Young Forever avec RoseBar

Six Senses Ibiza programme Wellness 6 jours

Young Forever est un programme immersif et expérientiel qui découvre les causes profondes des effets du vieillissement et révèle ce que les clients peuvent intégrer dans leur vie quotidienne pour ralentir le processus. Activer ses interrupteurs de longévité au RoseBar Longevity et laisser Young Forever montrer aux visiteurs comment reprendre le contrôle de leur santé et commencer à vieillir à l'envers.

Si les voyageurs veulent se sentir plus jeune, augmenter leur énergie, devenir plus fort et prolonger leur santé et leur durée de vie, ce programme est fait pour eux. Si ils sont à la recherche d'un programme complet comprenant des changements alimentaires, des compléments alimentaires, de l'exercice, des traitements de longévité et des pratiques saines à intégrer dans leur vie quotidienne, les médecins leur montreront comment surmonter le vieillissement au RoseBar Longevity.

Prix par personne : 4800 €



Bénéfices

- Apprendre à recadrer sa façon d'aborder le vieillissement
- Mouvement quotidien, méditation et pratiques spirituelles
- Gestion saine du stress
- Régime anti-inflammatoire et détoxifiant favorisant la longévité
- Pratiques avancées de longévité
- Réinitialisez votre biologie
- Aidez à réparer votre ADN

Ce qui est inclus

- Wellness Screening
- MD Consultation
- Nutritional Consultation
- Supplements
- Full Board Meal Plan
- Dr. Hyman Digital Seminars and Longevity Panel
- Infrared Sauna
- Cold Therapy
- Personal Training
- Glutathione Boost
- Bespoke Nutrient Formulation
- NAD 250mg Drips
- Ozone
- Red Light Therapy
- Energy Medicine
- HBOT
- Cell Gym
- Glucose Monitor + Consultation

