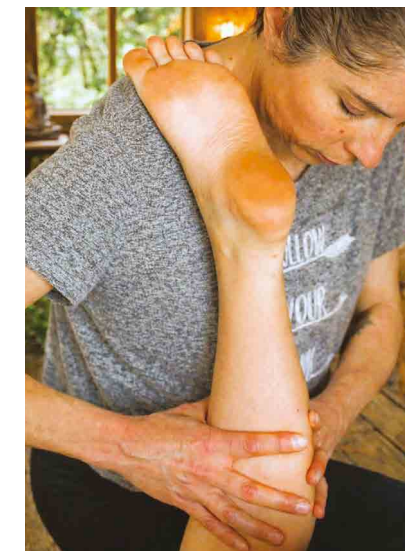


SANCY RESORT

UNE DÉTOX DE PRINTEMPS

FACE AUX VOLCANS

Et si vous vous offriez une détox de printemps au Sancy Resort, face à l'un des plus beaux panoramas du massif du Sancy ? Une douce parenthèse pour accompagner le corps dans son renouveau printanier, dans un écrin de nature brute et sauvage, idéal pour ralentir et lâcher prise.



Avec le retour des beaux jours, l'envie de relancer l'énergie se fait naturellement sentir. Niché au cœur de la Vallée Verte, le Sancy Resort consacre ainsi tout le mois d'avril à la détox de printemps. En semaine, la résidence de tourisme 3 étoiles bien-être et de moments de détente au spa. Et bonne nouvelle : nul besoin d'avoir réservé un appartement pour y participer. À 1200 m d'altitude, dans un environnement façonné par le cirque glaciaire de Moneaux et à deux pas de la réserve naturelle nationale de la vallée de Chaudefour, le décor est exceptionnel. Dans ce décor préservé, la biodiversité est exceptionnelle : pas moins de 976 espèces animales ont été recensées, du chamois au papillon Apollon, sans oublier une flore d'une richesse remarquable. Un cadre parfait pour se reconnecter à l'essentiel.

LE TEMPS DU RENOUVEAU

À l'approche du printemps, la détox s'impose comme un rituel pour retrouver énergie et vitalité. Le Sancy Resort lance pour la première fois un programme inédit d'un mois d'ateliers bien-être, organisés à la fois dans la résidence et au cœur des paysages volcaniques du massif du Sancy. Une invitation à relancer son métabolisme, à ralentir le rythme, respirer profondément et se reconnecter à l'essentiel.



DES RITUELS POUR RELANCER LE CORPS

Tout au long du mois, plusieurs ateliers inspirés de différentes traditions de soins invitent à rééquilibrer le corps et l'esprit.

Le **yoga kundalini** ouvre le bal avec des séances accessibles à tous, axées sur le mouvement et la respiration. Il sera aussi possible de tester le yoga du visage avec de la réflexologie plantaire.

Le lâcher-prise passe aussi par des massages drainants ou par les vibrations du **Voyage sonore** (bols tibétains, gongs et carillons).

LA NATURE COMME ALLIÉE DÉTOX

Le programme s'ouvre sur l'extérieur avec plusieurs activités de pleine nature. Des marches méditatives, enrichies par des mouvements de qi gong, invitent à redécouvrir la montagne autrement. Des sorties guidées permettent également de découvrir les plantes sauvages médicinales et comestibles du massif du Sancy.



BIEN-ÊTRE ET ALIMENTATION CONSCIENTE

La détox passe aussi par l'assiette. La chef Carole Lavota, engagée dans le mouvement slow food, anime des ateliers de cuisine ayurvédique, inspirés de la tradition indienne. Autre temps fort très attendu : l'atelier de lactofermentation, pour apprendre à transformer légumes et condiments en véritables concentrés de probiotiques.



Et entre deux activités, place à la détente : spa, jacuzzi et massage prolongent l'expérience détox.

Entre ateliers, pratiques corporelles et immersion dans la nature, ce mois dédié à la détox offre ainsi une véritable parenthèse de renouveau. Une invitation à se reconnecter à soi, à l'énergie du printemps. **Pour connaître tout le programme : sancy-resort.com**

SANCY RESORT

Village des Moneaux
63790 Chambon-sur-Lac
Tél. : 04 73 73 22 97
sancy-resort.com

