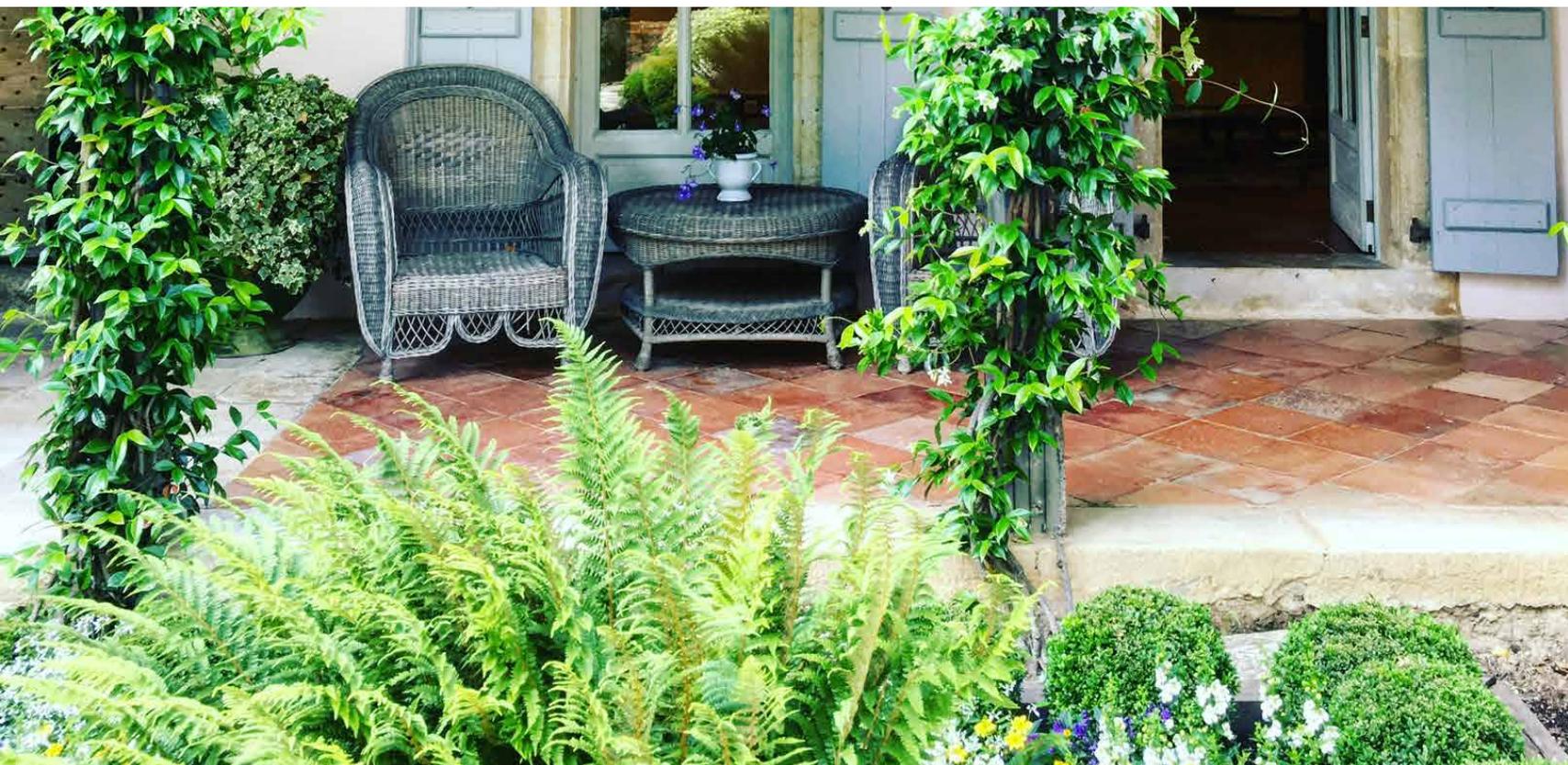
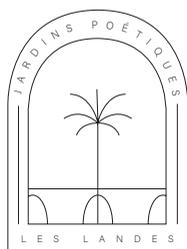




S O U R C E S

*Les Prés d'Eugénie | Eugénie-les-Bains*





SE **RESSOURCER**

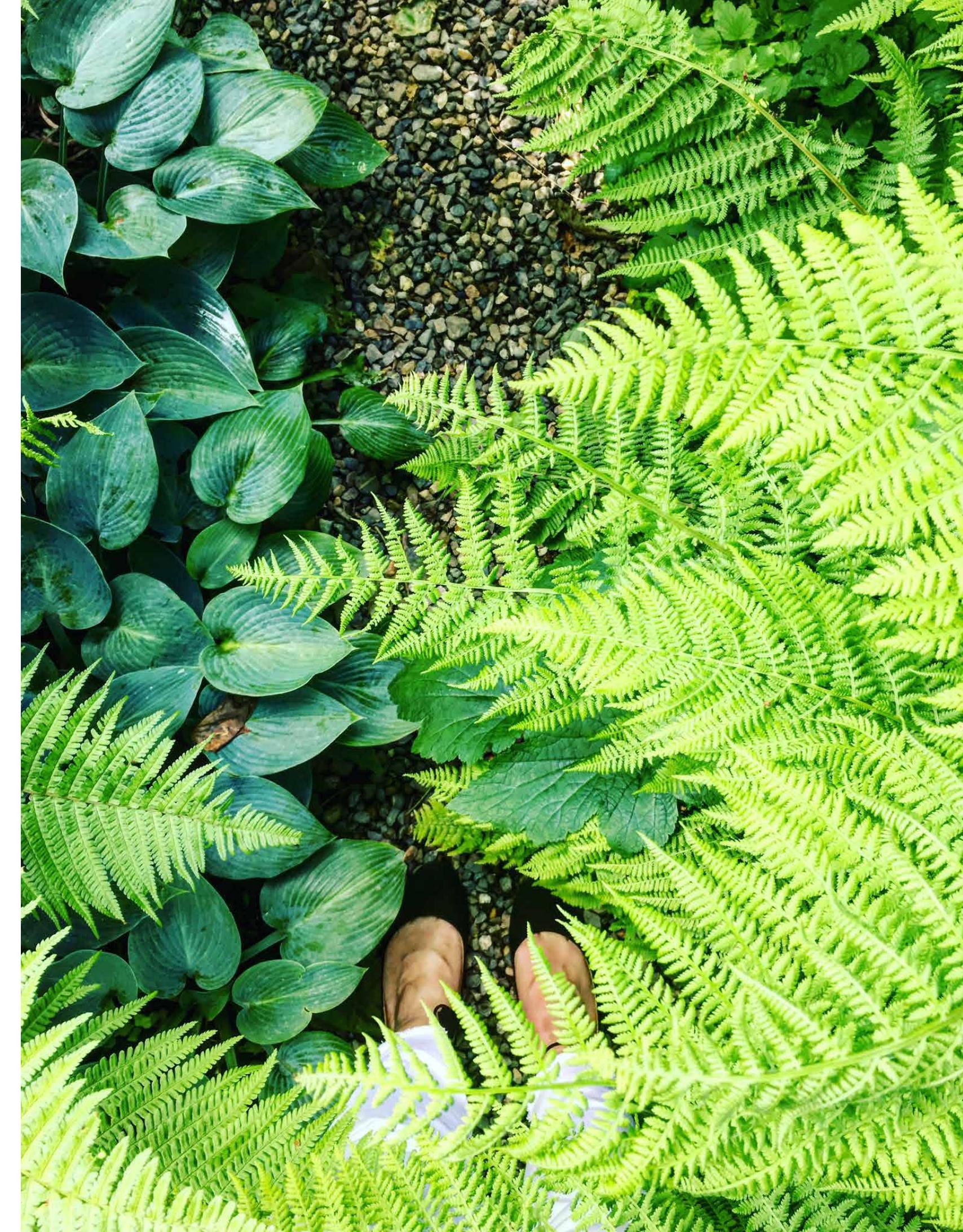
SE **RETROUVER**

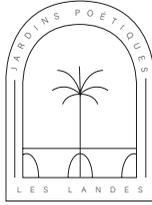
SE **RÉÉQUILIBRER**

SE **RECONNECTER**

Un retour aux **sources**  
à Eugénie-les-Bains...

SOURCES vous accompagne  
lors d'une **retraite hors du temps**  
pour faire du bien à votre corps  
et à votre esprit, durablement.





# LES PRINCIPES

## LA CUISINE BOTANIQUE®

Nos retraites détox S O U R C E S proposent  
une **détox** ou **un jeûne végétal gourmands avec la Cuisine Botanique®**,  
dont la trame inspirée des saisons  
n'oublie pas le plaisir des yeux et du goût.

Du petit déjeuner au dîner, **chaque « repas » joue la surprise**  
avec des couleurs, des saveurs diversifiées:  
un nouveau répertoire unique  
autour du bouillon, des cocktails et des bols botaniques,  
cuisinés avec des légumes frais, des herbes du jardin et des épices.

## LES SOINS & ACTIVITÉS SOURCES

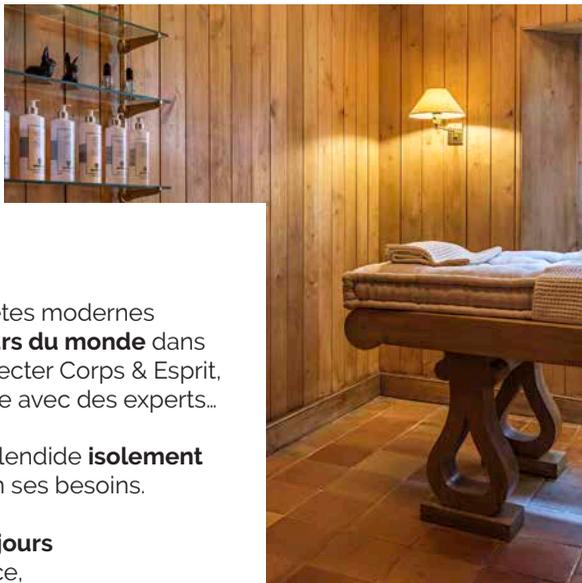
Chaque journée est rythmée par un **rituel différent**,  
aménagé selon les envies de chacun,  
mais l'**activité physique douce et la stimulation intellectuelle**  
sont toujours au cœur du processus de détox.

Tout au long de la retraite, des spécialistes de la santé sont disponibles  
**pour accompagner les « ResSourcés »**  
par des conseils et des soins:  
diététicien, hypnothérapeute, kinésithérapeute,  
sophrologue, éducateur sportif, hydrothérapeute...  
Gage de sérieux, ils concilient une **approche « alternative » de la santé**  
avec le respect des codes éthiques de la médecine  
et la **rationalité** la plus rassurante.





# UN LIEU UNIQUE



**Au cœur des Landes,**  
Les Prés d'Eugénie accueillent les esthètes modernes  
tentés par l'**envie de se retirer quelques jours du monde** dans  
une bulle privilégiée où l'on peut enfin reconnecter Corps & Esprit,  
se reposer et lire à volonté, retrouver l'équilibre avec des experts...

Une luxueuse parenthèse à vivre dans un splendide **isolement**  
**ou en connexion avec les autres**, selon ses besoins.

**Une retraite détox de 6 ou 10 jours**  
dans un hôtel 5 étoiles palace,  
lové dans un **environnement champêtre**  
où la douceur et l'élégance règnent.





Deux séjours s'offrent à vous:

1

## SEMAINE DETOX BOTANIQUE 6 JOURS - 6 NUITS

Une **semaine** entièrement consacrée à **votre ressourcement**:

- un **rituel alimentaire frugal mais hédoniste**  
qui redynamise votre corps
- des **activités physiques douces** pour stimuler votre bien-être
- des **séances d'éveil mental** et de **méditation**  
pour faire baisser la charge cérébrale
- des **rendez-vous intellectuels chaleureux**  
pour vous évader intelligemment

2

## RETRAITE JEÛNE BOTANIQUE 10 JOURS - 10 NUITS

Un **programme de prévention-santé** qui accompagne ceux qui souhaitent **(re)découvrir les bienfaits du jeûne**.

La retraite de jeûne S O U R C E S est un jeûne « compact » qui se déroule sur le rythme suivant:

- **1 jour de monodiète** -
- **5 jours de jeûne** -
- **3 jours de remontée alimentaire** -

À ce rituel alimentaire s'ajoute le **rituel d'activités S O U R C E S**: activités physiques douces, séances de relaxation des niveaux de conscience, ateliers et rendez-vous découverte gratifiants.



# LES SÉJOURS



**1****DEUX SÉJOURS**

Selon vos besoins, choisissez la formule qui vous convient et rejoignez la communauté des ResSourcés:

- **Semaine Detox:** 6 jours pour se régénérer grâce à une routine complète, mêlant Cuisine Botanique, activité physique, soins du corps et de l'esprit

- **Retraite Jeûne:** un programme de 10 jours centré sur les bienfaits du jeûne, dans un environnement sécurisant et délicieux et toujours, les activités pour nourrir votre âme et votre esprit

**2****UN HÉBERGEMENT RAFFINÉ**

- Hôtel 5 étoiles, Palace
- Chambres simples ou doubles, à partir de 30 m<sup>2</sup>
- Parc et jardins des quatre saisons
- Délicate surprise à votre arrivée en chambre
- Vaste piscine chauffée toute l'année

**3****UNE ÉQUIPE DE PROFESSIONNELS**

Des experts **reconnus et diplômés** dans différents domaines (cuisine, soins, activités sportives...)

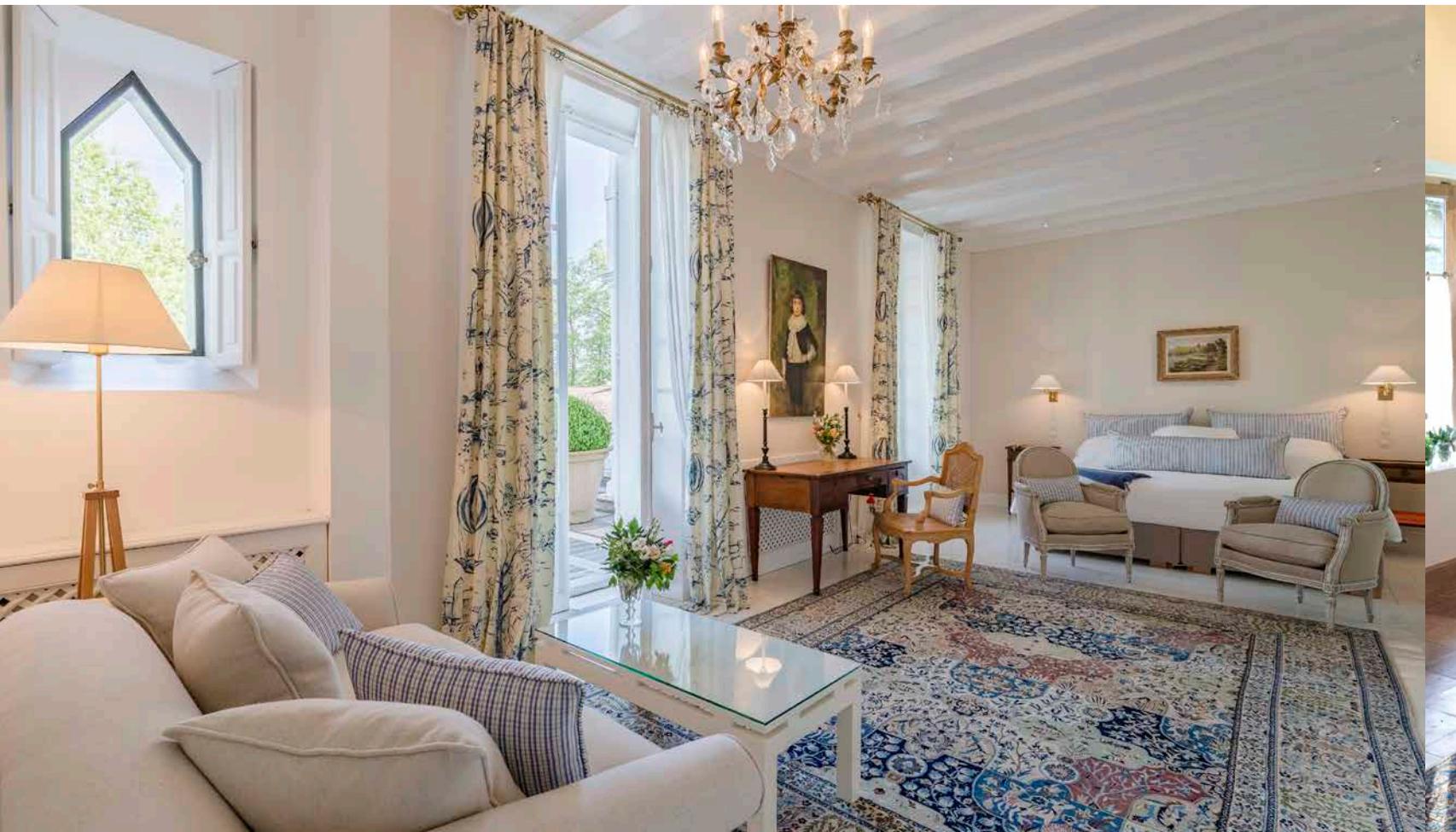
**4****UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ**

Notre équipe S O U R C E S est présente à vos côtés, **avant, pendant et après votre retraite parmi nous.**

- Deux semaines avant votre arrivée, **un entretien téléphonique** avec nos équipes pour faire le point sur vos attentes.

- La possibilité de programmer une **consultation** avec l'un des médecins exerçant dans notre établissement

- Tout au long de votre séjour, nos experts sont à votre écoute



**5**

## UN PLANNING D'ACTIVITÉS HEBDOMADAIRE

Durant votre séjour, vous alternez **activités physiques et repos**.

Différentes activités vous sont proposées:

- Yoga - Bikram stretching
- Grand Soins du Ventre
- Marches accompagnées
- Hammam thermal
- Ateliers & conférences surprise... à découvrir sur place

**6**

## LA CUISINE BOTANIQUE®

Le **semainier végétal** proposé par S O U R C E S est le fondement de la renaissance Corps & Esprit.

- **cocktails et bols botaniques** pour un plaisir chaque fois renouvelé
- palette de **bouillons et d'infusions botaniques** riches et délicieux
- tous nos mets sont préparés avec des **fruits et légumes biologiques**

**7**

## DES SOINS VARIÉS

Notre équipe de professionnels vous propose une **large gamme de soins** lors de votre séjour. Ils complètent agréablement le programme original de ceux qui veulent faire de leur séjour un moment exceptionnel.

- soins du visage Sisley
- remodelage visage Jacquet
- soin du ventre
- modelage sur mesure
- modelage énergisant aux bambous
- soins thermaux aux plantes
- drainage lymphatique
- réflexologie plantaire
- consultation de sophrologie
- consultation diététique
- consultation de médecine chinoise

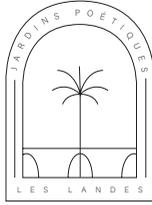
*Les soins à la carte ne sont pas inclus dans le prix du séjour.*





# PARTIR SE RESSOURCER





# MA JOURNÉE

Rien que se laisser porter par un programme où tout est prévu et organisé est déjà un repos de l'esprit...

8h

infusion botanique

9h

yoga du matin ou marche douce dans la nature

10h

temps pour soi ou soins personnalisés

12h30

déjeuner botanique

13h30

sieste

14h30

Grand Soir du Ventre

15 h

temps pour soi

17 h

ateliers découverte

19 h30

dîner botanique convivial\*

*Le programme est donné à titre indicatif. Il est susceptible d'être modifié en cas d'intempéries ou autre nécessité logistique.*

*\*Si vous souhaitez vivre cette semaine de façon « égoïste » en votre compagnie exclusive, les repas vous seront proposés en « room service »*



# NOUS REJOINDRE

Les Prés d'Eugénie – Maison Guérard,  
40320 Eugénie les Bains, Landes  
France

Téléphone : +33 (0)5 58 05 06 07

## Par la route

Autoroute A65, sortie 6, puis suivre  
«Eugénie-les-Bains» (10 km)

1h30 de Bordeaux  
2h de Toulouse

## Par le train

Gare TGV de Mont-de-Marsan  
*3h54 avec changement à Bordeaux*  
Gare TGV de Bordeaux  
*140 km – 1h30*  
Un service de navette depuis/ vers  
les gares est proposé avec supplément.

# NOUS CONTACTER

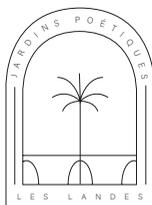
[sources-healingholidays.com](https://sources-healingholidays.com)

[hello@sources-healingholidays.com](mailto:hello@sources-healingholidays.com)



[@re.source.s](https://www.instagram.com/re.source.s)





## DETOX 6 NUITS

## JEÛNE 10 NUITS

	chambre single		chambre double		chambre single		chambre double	
	Basse Saison	Haute Saison	Basse Saison	Haute Saison	Basse Saison	Haute Saison	Basse Saison	Haute Saison
<i>Prix par personne, en euros</i>								
<b>chambre supérieure</b>	2 520	3 240	1 950	2 190	3 990	5 190	3 040	3 440
<b>chambre deluxe dans les jardins</b>	2 880	3 600	2 130	2 370	4 590	5 790	3 340	3 740
<b>suite dans les jardins</b>	3 780	4 500	2 580	2 820	6 090	7 290	4 090	4 490
<b>chambre de luxe</b>	4 140	4 860	2 760	3 000	6 690	7 890	4 390	4 790
<b>suite</b>	4 320	5 040	2 850	3 090	6 990	8 190	4 540	4 940
<b>suite royale</b>	5 760	6 480	3 570	3 810	9 390	10 590	5 740	6 140
<b>suite impériale</b>	6 660	7 380	4 020	4 260	10 890	12 090	6 490	6 890

### BASSE SAISON

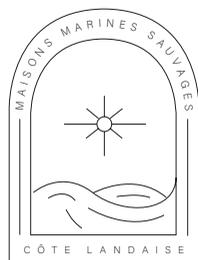
du 12 mars au 1er mai 2021  
du 22 août au 4 décembre 2021

### HAUTE SAISON

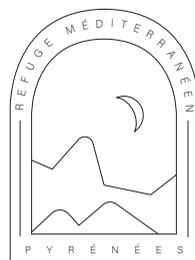
du 2 mai  
au 21 août 2021

Tarifs TTC incluant hébergement et activités, hors soins à la carte et taxe de séjour.

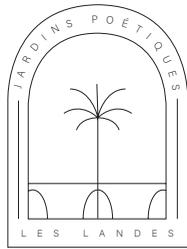
## NOS AUTRES RETRAITES S O U R C E S



Courant d'Huchet



Molitg-les-Bains



Les Prés d'Eugénie – Maison Guérard,  
40320 Eugénie les Bains, Landes  
France

+33 (0)5 58 05 06 07

[sources-healingholidays.com](http://sources-healingholidays.com)

 [@re.source.s](https://www.instagram.com/re.source.s)