



Programme de la saison

Réservez vos séances dès maintenant et prenez soin de vous avec un programme hivernal diversifié : **en septembre**, commencez la rentrée avec du **yoga** et de la méditation pour débiter la journée en harmonie ; en **octobre**, découvrez le **Qi Gong** pour cultiver calme et souplesse ; en **novembre**, laissez-vous surprendre par la **boxe** pour révéler votre force intérieure. Et tout au long de l'hiver, une **Master Class make-up** avec Joe Ghannam vous dévoilera les secrets d'un maquillage rajeunissant. Une saison placée sous le signe de la vitalité, du bien-être et du partage.

RESERVATION'S

+377 93 15 13 70

spa.givenchy@metropole.com



SEPTEMBRE

Renaissance Equinox

Envie de bien démarrer vos journées de septembre ? Rejoignez Florence pour des séances de yoga revitalisantes, suivies de méditation et de respiration profonde, le tout pour célébrer l'équinoxe d'automne en beauté ! C'est l'occasion idéale de vous reconnecter à la nature et de faire le plein d'énergie positive, dans un cadre ultra zen.

Chaque lundi , vendredi, et samedi de septembre
à 10h00

Tarif : 60 € par personne

OCTOBRE

Serenity in Motion

Venez découvrir le Qi Gong avec Nadège, une pratique chinoise ancestrale qui booste votre énergie (Qi) tout en vous relaxant. Avec des mouvements doux, des respirations profondes et un soupçon de méditation, c'est la recette idéale pour chasser le stress et faire le plein de sérénité. Idéale pour les mois plus frais, cette activité améliore la souplesse et l'équilibre. Parfait pour se recentrer et apaiser l'esprit.

Mardi 1er, 8, 15 et 22 octobre

de 10h00 à 11h00

Tarif : 60 € par personne





NOVEMBRE

Boxe & Empowerment

Plongez dans l'univers de la boxe avec des séances d'initiation spécialement conçues pour révéler votre force intérieure. Adaptées à tous les niveaux, ces sessions vous enseignent les bases de ce sport dynamique, tout en améliorant votre endurance et votre agilité. Encadrées par Louis, ces séances offrent une expérience unique pour tonifier votre corps et renforcer votre confiance, le tout dans un environnement stimulant et inspirant.

Jeudi 7, 14, 21 et 28 novembre

de 17h00 à 18h00

Tarif : 60 € par personne

Master Class Make up

Envie d'un coup de jeune ? Apprenez à maîtriser les astuces maquillage qui vous feront paraître plus fraîche et éclatante que jamais !

ejoignez-nous pour une session animée par le talentueux Joe Ghannam de MonteCarlo_makeup. Venez vous amuser, découvrir de nouveaux looks, et repartez avec des techniques pro pour sublimer votre visage !

Mardi 24 septembre

Jeudi 17 octobre

Jeudi 14 novembre

sessions de 90 minutes en groupes restreint

de 18h00 à 19h30

Tarif : 80 € par personne

