

4 jours de douceur
du 30/12/24 au 02/01/25



ESCAPADE

BIEN-ÊTRE

AUTO-MASSAGE
VISAGE

&

BARRE AU SOL
MÉTHODE TARANTO

Redécouvrir son corps et apaiser son esprit
en compagnie de Céline et Sabrina.



MÉTHODE
TARANTO

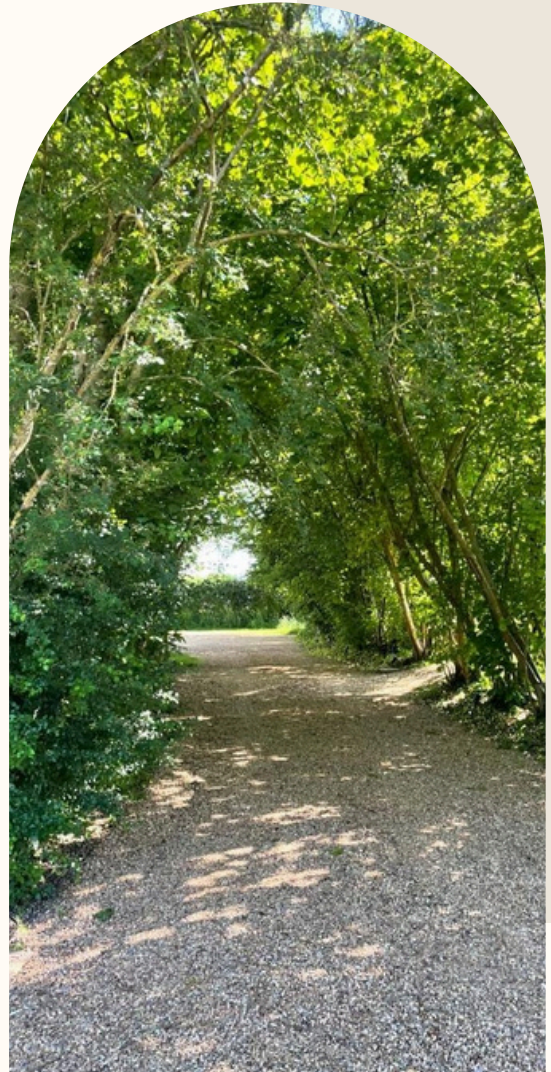
Le séjour

Céline et Sabrina vous proposent une parenthèse inattendue dans un écrin de verdure à 1h40 de Paris.

Au gré d'ateliers encadrés et personnalisés, vous bénéficierez, de manière privilégiée, de leur expertise du corps et ressortirez apaisée des tensions accumulées au quotidien.

Les bienfaits de votre escapade bien-être :

- Amélioration de la qualité du sommeil.
- Réduction du stress et de l'anxiété, soulagement et libération des tensions musculaires.
- Meilleure conscience de soi et de son corps.
- Amélioration de l'Humeur et de la Santé Mentale.



Ressourcez-vous grâce à 6 ateliers concoctés sur mesure afin de soulager vos tensions musculaires et apaiser votre esprit.

Vous serez accompagnées par Sabrina et Céline, expertes dans leur domaine respectif, qui sauront prendre soin de vous.

Votre professeure de Barre au sol - Méthode Taranto

Eprise de danse depuis toujours, Céline, dès l'obtention de son BAC, a débuté son cheminement vers la découverte du corps humain.

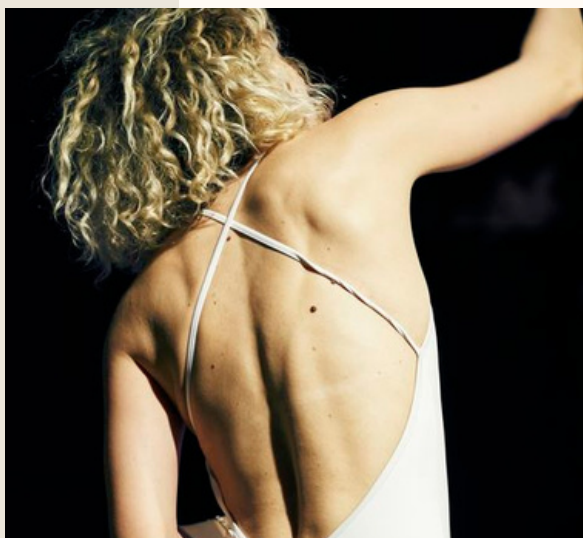
En perpétuelle recherche d'évolution, elle affine son savoir en suivant de nombreuses formations en anatomie, notamment à l'institut Blandine Calais Germain et l'institut De Gasquet, deux références en la matière.

Tantôt danseuse, chorégraphe, elle explore de manière autodidacte de nombreuses disciplines du mouvement, alliant exercices de respiration, renforcement musculaire, étirements et mobilité.

Toutes ses compétences lui permettent de créer dès 2012 une approche singulière de cette discipline à travers la méthode Taranto que vous pouvez découvrir via le podcast éponyme :

<https://podcast.ausha.co/methode-taranto-le-podcast>) ou en suivant les cours de Céline au « Studio Méthode Taranto & Co » situé dans le 3ème arrondissement de Paris.

« La discipline de la barre au sol, telle que je l'ai conceptualisé est accessible à toutes. Quelque soit votre niveau, votre souplesse, vous vous sentirez libérée des tensions musculaires et l'esprit plus léger ! »



Céline, 36 ans, 12 ans d'expérience

Votre professeure d'automassage du visage

Le parcours de Sabrina est pour le moins atypique ! Après l'obtention d'un Bac+5 dans la finance et 6 années d'exercice dans le contrôle de gestion, Sabrina fait volte-face et se reconvertit dans le domaine de l'esthétique. Après une année de formation à l'école Catherine Sertin en 2011, où elle termine major de sa promotion, Sabrina se lance sur le chemin qui conduira ses mains jusqu'à vous.

Son diplôme en poche, elle engrange de l'expérience en exerçant dans de nombreux établissements de prestige, SPA, hôtels et palaces parisiens auprès d'une clientèle exigeante.

Puis passionnée par les soins du visage et du corps, elle poursuit sans cesse sa formation par la découverte de nouvelles techniques telles que le soin Kobido du maître Shogo Mochizuki, l'Holigymlift de Sandrine Framzelle, le Gua Sha de Cécilia Braden, ou encore le drainage lymphatique Méthode Renata...

Aujourd'hui Sabrina est à la tête de l'institut « Studio SH » dans le 4ème arrondissement de Paris, spécialisé dans le bien-être du visage et du corps.

« L'écoute, la personnalisation, l'expertise, la sensorialité, le toucher, l'atmosphère, la chaleur, l'environnement, chaque détail compte pour un lâcher-prise total ! »



Sabrina, 44 ans, 13 ans d'expérience

Les ateliers

LA BARRE AU SOL - Méthode Taranto par Céline

Avec la barre au sol « Méthode Taranto » vous pratiquez une discipline accessible à toutes qui se déroule uniquement au sol et en douceur. Elle se décline par la succession d'exercices de respiration, d'étirements et de renforcement musculaire.

Cette discipline est inspirée des échauffements de danse, du yoga, du fitness et de l'enseignement de Peter Goss .!



Vous utiliserez plusieurs accessoires tels que les sangles, la brique ou encore des bolsters pour les différents ateliers.

Les Fondamentaux

Les fondamentaux de cette discipline sont **la douceur, l'adaptation en fonction de chaque pratiquante, de son vécu et bien évidemment la correction permanente des postures par votre professeure.**

Donc aucune inquiétude à avoir dans l'abord de cette discipline !



Les ateliers

L'AUTO-MASSAGE DU VISAGE par Sabrina

Dans ces ateliers, vous apprendrez des exercices d'automassage à pratiquer chez soi sous forme de rituels du matin ou du soir afin de lifter, tonifier, repulper les muscles du visage, lisser les traits et prévenir les signes de l'âge..

Après un diagnostic de peau, Sabrina vous enseignera les gestes qui vous correspondent et à reproduire chez vous pour chasser les tensions du visage, défroisser la peau et atténuer les signes de fatigue.



Durant ces ateliers les techniques apprises seront personnalisées en fonction des besoins de chacune.

Les Fondamentaux

L'auto-massage est une technique accessible et efficace pour améliorer votre bien-être quotidien.

En intégrant de manière régulière l'auto-massage, vous pourrez bénéficier de nombreux avantages pour votre santé physique et mentale.



Afin de prolonger votre détente...



Possibilité en option de vivre un moment suspendu grâce à un massage du visage ou du corps (ou les 2 !).

Un massage bien-être conçu pour détendre le corps et l'esprit et soulager vos tensions musculaires.

Grâce à des techniques d'effleurages, de pétrissages, de frictions, de pressions, de percussions et bien d'autres nous allons pouvoir personnaliser votre soin pour un lâcher prise global.

Comment réserver ?

Réservez votre soin par mail studiosabrinahuneau@gmail.com ou directement sur Planity Sabrina Huneau.

Du kobido au drainage Renata

Massage visage 100% kobido (30min, 1h)	50 € 100€
Massage corps drainant Renata (1h)	130€
Massage Corps Personnalisé (30min, 1h)	50 € 100€

Le lieu

Bienvenue dans votre cocon !

Ce domaine est né du désir de créer un lieu de vie à l'esprit familial, dédié au bien-être et au partage de connaissances, dans un cadre propice au ressourcement, aux échanges et à la vie en commun.

Ce lieu de vie est situé à 1h40 de Paris, au cœur des paysages verdoyants des collines du Parc du Perche.



Ce lieu souhaite procurer à ses hôtes un bien-être durable au-delà du séjour.

Grâce à la présence de chacun, la maison est pleine de vie.

Une escapade sur-mesure

Les chambres



Les chambres sont chaleureuses et confortables, offrant les conditions nécessaires au repos.
Les draps en lin et le linge de toilette sont fournis.



Un vrai cocon de bien-être et de douceur afin que vous vous sentiez comme chez vous.

La salle de pratique

Cet espace authentique et minimaliste est le cœur de la maison.

Ouvert sur la nature, son atmosphère sereine et lumineuse accompagne idéalement tout type de pratique posturale, corporelle et de bien-être.



Pour la pratique de barre au sol, la salle est équipée de tapis, bolsters, briques, sangles, chaises et couvertures.

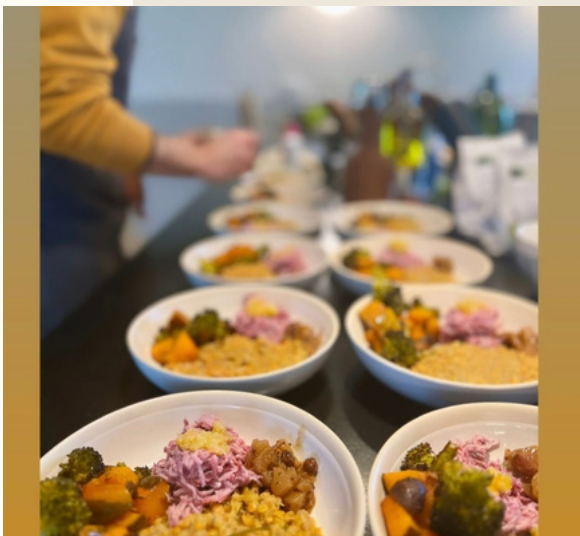
Elle peut accueillir jusqu'à 12 tapis de pratique.

La salle de pratique est chauffée par le sol.



Les repas

Dédiée au bon et au beau, la cuisine a été pensée et équipée comme un atelier pour l'élaboration d'une alimentation saine.



Les menus sont préparés à partir de produits frais, bio, locaux et de saison. Ils sont végétariens en tenant compte d'éventuelles intolérances alimentaires.

Le programme



Jour 1 : 30/12/24

A partir de 15h : Check-in

17h : tea time et présentation du séjour

19h30 : dîner

21h-22h30 : Atelier auto-massage
par Sabrina : votre routine du soir

Jour 2 : 31/12/24

8h30 : thé, fruits, encas

9h00-10h30 : Atelier de barre au sol -
Méthode Taranto par Céline

11h : Brunch

14h-16h : Randonnée

17h-18h30 : Diagnostic personnalisé et auto-
massage par Sabrina

19h30 : Dîner du réveillon

Jour 3 : 01/01/25

10h00-11h30 : Atelier auto-massage réveil en
douceur par Sabrina

12h : Brunch

14h : temps libre ou massage en option

17h30-19h : Atelier de barre au sol - Méthode
Taranto par Céline

19h30 : Dîner

Jour 4 : 02/01/25

8h30 : thé, fruits, encas

9h00-10h30 : Atelier de barre au sol Méthode
Taranto par Céline

11h : Brunch

15h : fin de notre escapade

Ce planning est donné à titre indicatif et peut être amené à être adapté en fonction des nécessités sur place (ex: météo, excursion de groupe, etc.).

Les tarifs

Le lieu dispose de différents types de chambres, et le prix varie en fonction de votre choix :

Chambre de 2 lits, sdb privée
-Lit simple 890 €

Chambre de 2 lits, sdb partagée
-Lit simple 790 €

Chambre de 3 lits, sdb partagée
-Lit simple 740 €

Le prix comprend :

L'hébergement pour 3 nuits
La pension complète
Le bar à boissons chaudes à volonté
Les ateliers de barre au sol
Les ateliers d'automassage visage
La soirée du réveillon

Le prix ne comprend pas :

Le transport
Le massage en option
Les assurance personnelles



Comment réserver ?

Via le site www.methode-taranto.com

NOUS VOUS ATTENDONS !

Vous l'avez rêvé, nous l'avons fait !



Conditions générales de vente

1. Domaine d'application

Les présentes conditions régissent la vente des prestations commercialisées par Sabrina HUNEAU (ainsi que SABRINA HUNEAU SASU) et Céline TARANTO (ainsi que CT CORP et Méthode Taranto). Toute inscription à l'une des immersion escapade bien-être, proposée par Sabrina HUNEAU (ainsi que SABRINA HUNEAU SASU) et Céline TARANTO (ainsi que CT CORP et Méthode Taranto) implique l'acceptation sans réserve par l'acheteur des présentes conditions générales suivantes, qui prévalent sur toute autre document.

2. Objet du contrat

Pour réserver une escapade organisée par Sabrina HUNEAU (ainsi que SABRINA HUNEAU SASU) et Céline TARANTO (ainsi que CT CORP et Méthode Taranto) les clauses ci-dessous trouvent application :

La proposition

Les informations données sur les différentes prestations proposées, aux transports, aux escapades, aux conditions de paiement et conditions d'annulation constituent l'offre préalable au sens de l'article L211-8 du code du tourisme. Toutes les prestations proposées seront celles convenues entre les parties. Pour toutes les activités, chaque participant doit s'assurer avant tout engagement auprès de son médecin, de son aptitude physique à suivre les activités proposées de sorte que la responsabilité de Sabrina HUNEAU (ainsi que SABRINA HUNEAU SASU) et Céline TARANTO (ainsi que CT CORP et Méthode Taranto), ainsi que celle de ces partenaires, ne puisse être engagée en cas d'incident ou d'accident.

Les modalités de réservation

Il est précisé que l'application de l'article L121-21 et suivant du code de la consommation portant sur le droit de rétractation ne trouve pas application en matière de vente de séjour bien-être.

Le règlement de l'escapade s'effectuera par achat de produit via le site www.methode-taranto.com.

L'inscription ne sera définitive qu'après, réception du paiement et confirmation par e-mail de la part de Sabrina HUNEAU (ainsi que SABRINA HUNEAU SASU) ou Céline TARANTO (ainsi que CT CORP et Méthode Taranto).

La remise des documents de l'escapade et toute information relative au séjour réservé s'effectue par courrier électronique. Le client devra communiquer lors de son inscription, une adresse électronique, valable et consulter régulièrement sa boîte mail.
Information importante :

Si le nombre de participants est atteint au jour de l'inscription et de la réservation du paiement, un mail de confirmation définitif est adressé aux participants, lequel pourra ensuite réserver son moyen de transport.

Si le nombre minimal de participant n'est pas atteint lors de la réception de l'inscription et du règlement un mail de confirmation d'option sera adressé sous réserve du seuil minimal de participant.

Si 21 jours avant la date du séjour, le nombre minimal n'est pas atteint, nous envoyons un mail d'annulation du séjour et procédons au remboursement des inscrits.

Conditions générales de vente

Si le nombre de participants est inférieur au nombre minimum requis, Sabrina HUNEAU (ainsi que SABRINA HUNEAU SASU) et Céline TARANTO (ainsi que CT CORP et Méthode Taranto) pourront alors proposer aux clients de maintenir l'escapade en contrepartie d'une majoration "petit groupe" du prix initial. Le surcoût éventuel de cette formule "petit groupe" sera communiqué à l'utilisateur qui pourra l'accepter ou le refuser.

En cas d'acceptation, ce surcoût fera l'objet d'une facturation complémentaire. Ce supplément sera remboursé si d'autres participants venaient à s'inscrire pour l'escapade avant la date de départ et que le nombre initial de participant minimum requis était atteint.

En cas de refus du surcoût proposé, la réservation de l'utilisateur sera annulée sans frais et le montant versé sera alors intégralement remboursé.

Le prix et les modalités

Ne sont pas compris dans le prix : le transport et tous les frais liés à ce dernier, les massages, les assurances tant responsabilité civile que assurance annulation.

Le descriptif de chaque escapade mentionne les prestations incluses et non incluses ainsi que les montants des suppléments s'il y a lieu.

Tout séjour commencé est dû dans sa totalité.

Tous nos tarifs sont TTC.

Le non-paiement du prix de l'escapade à l'échéance autorisera Sabrina HUNEAU (ainsi que SABRINA HUNEAU SASU) et

Céline TARANTO (ainsi que CT CORP et Méthode Taranto) à considérer l'immersion comme annulée du fait du client au jour du départ et en conséquence à facturer à ce dernier l'intégralité des frais d'annulation normalement dus à cette date, soit 100 % des frais.

3. Modification de l'offre

A l'initiative de Sabrina HUNEAU (ainsi que SABRINA HUNEAU SASU) et Céline TARANTO (ainsi que CT CORP et Méthode Taranto)

Toute modification apportée par Sabrina HUNEAU (ainsi que SABRINA HUNEAU SASU) et Céline TARANTO (ainsi que CT CORP et Méthode Taranto) et ne touchant pas à un élément essentiel du séjour (Ex : dates, hébergement, fournisseur des repas, professeurs, etc.) ne pourra en aucun cas justifier une quelconque demande d'indemnisation ou une quelconque demande d'annulation de la part du participant.

Toutes modifications de l'escapade, dont Sabrina HUNEAU (ainsi que SABRINA HUNEAU SASU) et Céline TARANTO (ainsi que CT CORP et Méthode Taranto) est à l'origine et entraînant un surcoût sera soumis pour acceptation préalable au client.

Le séjour sera remboursé en cas de refus du participant de prendre en charge le coût supplémentaire.

En cas d'acceptation de ce dernier, il s'engage à faire un virement bancaire à Sabrina HUNEAU ou Céline TARANTO du montant du surcoût pour confirmer son accord et recevra par retour un mail de confirmation de sa participation au séjour.

Conditions générales de vente

A l'initiative du participant

Toutes modifications des conditions de réservation (chambre, activités,...) est soumise à l'accord préalable de Sabrina HUNEAU (ainsi que SABRINA HUNEAU SASU) et Céline TARANTO (ainsi que CT CORP et Méthode Taranto) et ne pourra générer de remboursement pour quelques causes que ce soit.

Si les demandes de modification peuvent être acceptées par Sabrina HUNEAU (ainsi que SABRINA HUNEAU SASU) et Céline TARANTO (ainsi que CT CORP et Méthode Taranto) et génèrent un coût supplémentaire, le participant s'engage à virer dès réception de la nouvelle facture les frais supplémentaires.

Toutes activités ou engagements non consommés pendant le séjour du fait du client ne donneront lieu à aucun remboursement.

Tout séjour écourté, pour quelque raison que ce soit ne donnera lieu à aucun remboursement.

4. Annulation-résiliation

En cas d'annulation du séjour par le participant

Toute demande d'annulation devra être faite par mail à l'adresse suivante : barreausolct@gmail.com. La réponse à cette demande fera foi. Cette annulation ouvrira droit à la perception par Sabrina HUNEAU (ainsi que SABRINA HUNEAU SASU) et Céline TARANTO (ainsi que CT CORP et Méthode Taranto) à un dédommagement, lequel est fixé :

_ Plus de 90 jours avant le départ, vous bénéficiez d'un remboursement à 100%.

_ Entre 90 et 60 jours avant le départ seront retenus 30% du montant total TTC.

_ Entre 60 jours et 30 jours avant le départ, seront retenus 50% du montant total TTC.

_ A 30 jours et moins avant le départ, seront retenus 100 % du montant total TTC.

En cas d'annulation du séjour par Sabrina HUNEAU (ainsi que SABRINA HUNEAU SASU) et Céline TARANTO (ainsi que CT CORP et Méthode Taranto)

En cas d'annulation du séjour par Sabrina HUNEAU (ainsi que SABRINA HUNEAU SASU) et Céline TARANTO (ainsi que CT CORP et Méthode Taranto), tous les versements seront intégralement remboursés mais aucune indemnisation ne pourra être demandée à quelque titre que ce soit.

Tous les frais engagés par le participant n'ouvriront droit à aucun remboursement.

Informations liées au COVID-19 ou à une quelconque pandémie :

Dans un contexte COVID-19, si les mises en place par le gouvernement ne nous permettent pas de faire l'immersion car confinement, l'escapade sera annulée et reportée à une date ultérieure. De ce fait nous rembourserons le séjour.

Nous invitons nos participants à être le plus responsable possible.

Si des symptômes apparaissent avant le départ, nous vous prions de vous faire tester et de nous informer de la situation.

Dans le cas d'un test positif chez le participant avant le séjour, il conviendra d'une annulation tardive.

Conditions générales de vente

N'étant pas un cas de force majeure (article 1218 du Code Civil), le participant ne pourra prétendre à un remboursement ou quelconque dédommagement.

5. Documents

Une pièce d'identité pourra être demandée pour toute première participation à une escapade organisée par Sabrina HUNEAU (ainsi que SABRINA HUNEAU SASU) et Céline TARANTO (ainsi que CT CORP et Méthode Taranto). Le participant veillera à avoir des documents d'identités en cours de validité au moment du séjour et qui correspondent à son titre de transport et tout document liés à la situation sanitaire s'il y a lieu.

Le non-respect par le participant des obligations administratives et/ou sanitaire de franchissement des frontières qui aurait pour conséquence notamment un refus d'embarquement ou une interruption de l'escapade ne pourra justifier un quelconque remboursement ou dédommagement

6. Responsabilité pour les objets apportés

Sabrina HUNEAU (ainsi que SABRINA HUNEAU SASU) et Céline TARANTO (ainsi que CT CORP et Méthode Taranto) déclinent toute responsabilité en cas de perte ou de vol de vos effets personnels, en particulier dans le cas de bijoux, document ou argent liquide et toute responsabilité pour des dommages résultant directement ou indirectement de l'utilisation, des infrastructures du lieu accueillant l'escapade.

7. Assurances

Aucune assurance n'est comprise dans le prix du séjour. Il est fortement recommandé et il appartient au participant de souscrire, à ses frais, à toute assurance.

En cas d'annulation de l'escapade par le participant, la prime d'assurance n'est jamais remboursable et la souscription à une assurance n'est en aucun cas remboursable.

Toute déclaration de sinistre doit se faire directement auprès de la compagnie d'assurance par le participant en respectant les termes du contrat d'assurance souscrit.

8. Contestations-Litige

Le présent acte est soumis aux droits français. Toute réclamation concernant les conditions de l'escapade doit être faites sans délai, sur place ou par écrit, auprès de l'organisatrice de l'escapade à l'adresse e-mail suivante : barreausolct@gmail.com

Une réponse vous sera apportée dans les meilleurs délais.

9. Force majeure

Les parties seront exonérées de leurs obligations dans le cas d'une circonstance constitutive d'un cas de force majeure, tel que défini par l'article 1218 du Code civil, qui empêcherait leur exécution. Les obligations des parties seront alors suspendues de plein droit sans indemnité à compter de la date de survenance de l'évènement. La partie qui invoque une telle circonstance, devra en avvertir l'autre partie immédiatement par tout moyen, notamment par téléphone ou par courrier électronique.

Conditions générales de vente

Sont considérés comme des cas de force majeure tous faits ou circonstances irrésistibles et imprévisibles, inévitables et qui ne pourront être empêchés par ces dernières, malgré tous les efforts raisonnablement possibles, définis comme tel par la jurisprudence française et notamment, le blocage des moyens de transports, d'approvisionnements, tremblements de terre, incendies, tempêtes, inondations, foudre, épidémies, guerres, et l'arrêt des réseaux de télécommunication.

Si la prestation ne pouvait pas être effectuée ou continuée par les organisatrices, Sabrina HUNEAU (ainsi que SABRINA HUNEAU SASU) et Céline TARANTO (ainsi que CT CORP et Méthode Taranto), le contrat serait résolu et le participant ne pourrait alors prétendre à un quelconque dédommagement ou à une quelconque indemnité de la part de Sabrina HUNEAU (ainsi que SABRINA HUNEAU SASU) et Céline TARANTO (ainsi que CT CORP et Méthode Taranto) qui verseront cependant toute somme non dépensée et qu'elles détiendraient encore, ou dont elles auraient obtenu le remboursement au nom et pour le compte du participant.

10. Acceptation des conditions générales de vente

Je déclare avoir pris connaissance, et j'accepte les conditions générales de vente dans leur ensemble. Afin d'approuver ces conditions, la souscription à l'escapade équivaut acceptation.