

Capoupakap et ELLE Provence

Ce n'est pas une illusion, ELLE Provence nous fait l'honneur d'avoir sélectionné les Croisières Detox dans son carnet des bonnes adresses ! Au programme Détente, Farniente, Méditation, Sport et programme gourmand ! Un week-end pour lâcher prise, pour se ressourcer, un week-end pour se revivifier au vent méditerranéen de **Mars à Octobre**. A partir de Novembre, la croisière déménage et s'installe dans les Cévennes, à l'abri d'une immense bâtisse aux murs épais et aux grandes cheminées. On parcourt les sentiers forestiers, on escalade les rochers et on vous emmène à la découverte des merveilles cachées des villages de pierres.

UN WEEK-END EN MER

Quand Léona, coach de Fit Your Dreams, monte sur un bateau avec les marins de Capoupakap Croisières, ça forme un joyeux équipage ! On largue les amarres à l'Estaque et on se laisse embarquer pour un week-end détox (250 € la journée, 500 € le week-end).

Au programme : oxygénation en profondeur, le nez au vent, réveil et renforcement musculaire, stretching, yoga, circuit training sur les plages croisées en cours de route... Le week-end est ponctué de repas sains et gourmands grâce aux conseils prodigués par Léona. Celles qui n'ont pas le pied marin peuvent opter pour un week-end détox cocooning au sein d'une maison cévenole de charme.

Tél. : 06 33 23 50 28 (Léona). fityourdreams.com et capoupakap.fr

