



— DOMAINE DE —  
**GRESSAC**

# Women's Bootcamp

*Domaine de Gressac*

*Au sein d'un domaine d'exception, passez une semaine tonique alliant activités sportives, randonnées aux panoramas immenses, une cuisine gastronomique et des soins du corps relaxants et énergisants... Une parenthèse particulière entre femmes pour retrouver forme et vitalité.*



## Un programme sur-mesure *Pour les femmes*

Le stage « Women's Bootcamp » est **destiné aux femmes**. Le programme se veut **complet** et spécialement **adapté** pour une **remise en forme** dans les meilleures conditions.

Un **hébergement haut de gamme** en pleine nature au cœur du Gard provençal, des **activités physiques encadrées** (séances de stretching, renforcement musculaire, circuits de randonnées, etc.) par un **animateur diplômé**, des **moments de massages** et de relaxation dispensés par un professionnel Diplômé d'État et surtout une **cuisine légère et volontairement ajustée** pour vous soutenir dans l'effort et **rééquilibrer votre organisme**.

Voici le **programme de 5 jours** de remise en forme dans un domaine d'exception entièrement privatisé pendant la durée du stage.

## Des parcours étudiés

### *Découvertes et respiration*

Les **randonnées** proposées sont choisies pour gérer votre **effort de manière graduelle** tout au long de votre semaine. Les animations de la première journée sont destinées à **évaluer votre condition physique** et vous permettre de **faire évoluer votre niveau** progressivement.

Un **animateur diplômé** vous initiera à la marche nordique (**Nordic Walking**) et active pour optimiser votre performance. Chaque parcours (entre 7 et 18 km) est différent.

Au cours des circuits pédestres, vous **découvrirez les trésors de la région**, une grande variété des **paysages** et le **patrimoine historique** de la région : la Chartreuse de Valbonne, La-Roque-sur-Cèze (un des plus beaux villages de France), la vallée de la Cèze, la Baume des Fades, le village de Tharaux, etc.



## Des soins bien-être adaptés

### *Massage et détente*

Les journées sont intenses et le corps est invité à fournir des efforts tout au long de la semaine. Pour **vous relaxer et décontracter vos muscles**, nos **esthéticiennes et masseuses diplômées** vous attendent.

Les gestes enveloppants et fluides des **massages californiens**, des **massages énergétiques** issus de l'ayurveda, **réflexologie plantaire**, effleurement et pétrissage apporteront bien-être et détente.

Des soins aux techniques différentes selon votre envie ou votre besoin du moment, sont proposés pour vous permettre de **recupérer toute votre énergie et revitaliser votre corps**.

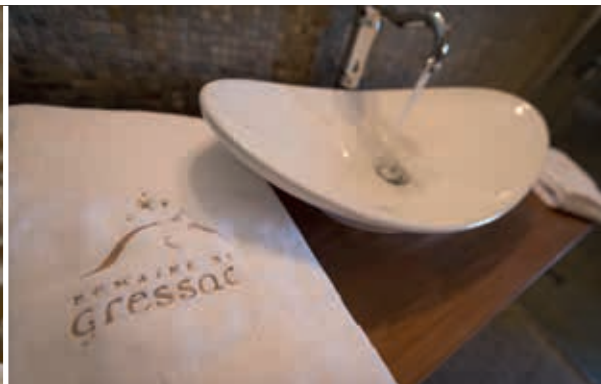
## Une cuisine légère

### *Faible en calories*

Pour être efficace, le stage « Women's Bootcamp » propose une **cuisine diététique et bio**. D'inspiration méditerranéenne, les repas sont à base d'ingrédients volontairement issus de circuit court du terroir pour une **alimentation équilibrée et savoureuse**.

Au détour d'un plat, des saveurs exotiques et colorées se glissent dans les menus pour pimenter et exciter vos papilles grâce aux épices préparées en cuisson douce.

Du **petit-déjeuner au repas du soir en passant par les encas** (de randonnées), des saveurs provençales et gourmandes **volontairement faibles en calories** vous accompagneront dans cette **semaine revitalisante**.



## Un cadre spacieux et apaisant

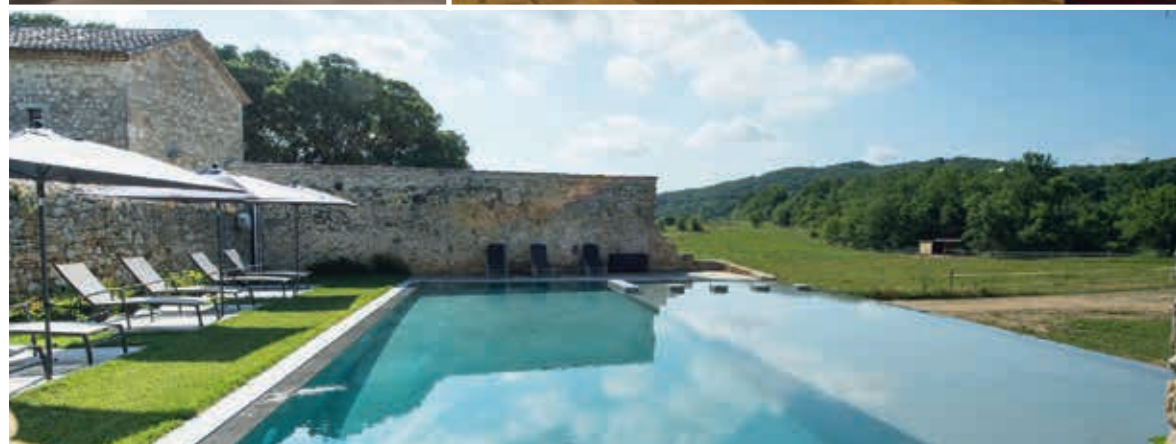
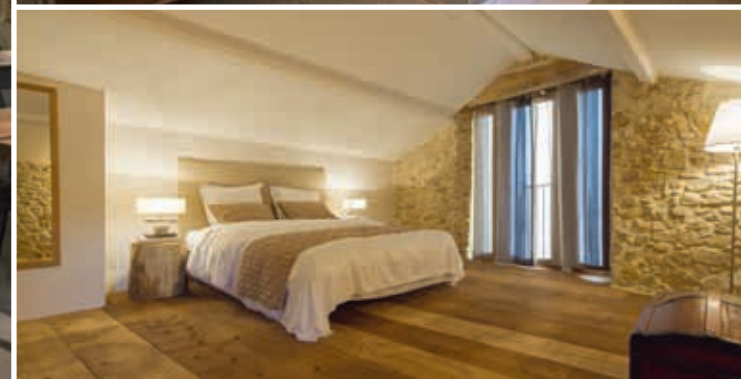
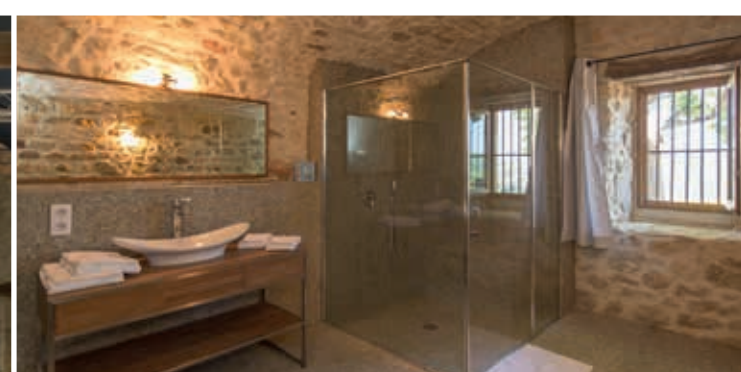
*Espace et paix*

Situé au cœur d'un **site protégé** appartenant au réseau « **Natura 2000** », le Domaine de Gressac respire le calme et la sérénité. Depuis 1970, cette propriété cultive des vignes bio sur 115 hectares et, à présent, élève des chevaux de Pure Race Espagnole.

Les **appartements, rénovés avec des matériaux nobles en préservant l'authenticité des lieux**, ouvrent directement sur la nature par les terrasses ou jardins attenants.

**Spacieux et confortables** : des grands lits moelleux, salle de bains, salon, cuisine entièrement équipée, chacune des participantes résidera pendant son séjour dans une **chambre individuelle** et profitera en toute convivialité des pièces communes.

Vous trouverez sur le domaine de Gressac tout le confort moderne tel que télévision, blu-ray, wifi, Nespresso, etc.



## La journée type

*Énergie, forme, vitalité*

| Réveil musculaire | Petit-déjeuner forme et énergie |  
| Randonnées entre 7 et 18 km | Déjeuner revitalisant |  
| Massages et détente sur le Domaine |  
| Stretching - Gym douce | Dîner léger et gourmand |

## Une formule adaptable

*Selon vos besoins et vos envies*

| En couple | en famille | entre amis |  
| Séjour plus court | programme sur-mesure |

Pour recevoir le programme complet et nous faire part  
de vos suggestions :

T. +33 (0)4 66 72 90 36 | E-mail : [info@gressac.com](mailto:info@gressac.com)



Randonnées



Œnologie



Vélo - Cross - Moto

## Des séjours sur-mesure

*Faites votre programme*

**Vous êtes coach sportif, adhérent d'une association ou d'un groupe ?** Vous souhaitez proposer à vos clients et amis (8-20 personnes) une **expérience sportive, ludique, divertissante inédite** en profitant de **nos infrastructures avec la privatisation du domaine**, contactez-nous pour un devis personnalisé.



Kayak



Week-end Truffles



Stage Éthologie





**Coordonnées GPS**

Long. : E 04° 29' 10.3668"

Lat. : N 44° 11' 31.3296"



---

Domaine de Gressac - 30 630 Verfeuil - T. +33 (0)4 66 72 90 36 - [info@gressac.com](mailto:info@gressac.com)  
[www.gressac.com](http://www.gressac.com)