



JUIN 2024

MGM SERENITE à Samoëns, plénitude et bien-être à portée

À l'époque où la vie s'emballé à toute vitesse, où personne ne prend le temps de prendre le temps littéralement, Le groupe MGM Hôtels & Résidences vous invite à mettre les pieds sous la table au cœur d'un programme bien-être baptisé MGM Sérénité.

PRENDRE DE L'ALTITUDE

Et c'est à Samoëns, au cœur de l'hôtel 4 étoiles Les Suites d'Alexane, que l'expérience balbutie cet été au cours d'un programme adaptable, ajusté à vos envies. Que votre cœur balance pour l'Escapade ou l'Immersion Alpine, MGM Hôtels & Résidences met son savoir faire au service d'un art de vivre et de recevoir expérimenté prenant place comme créateur de vos séjours bien-être.

Ainsi lors d'un séjour de 3 ou 4 nuits, accompagnés par des professionnels, invitation est lancée de vous reconnecter avec l'essentiel, la nature, la liberté et surtout... vous-même. Alignement du corps et de l'esprit, apaisement et lâcher prise, tout est mis en œuvre pour vous plonger loin du stress quotidien au bon air de la montagne et ses douceurs estivales.

ET SAVOURER...

Au menu, 4 à 6 activités à picorer en fonction du programme choisi parmi les 8 suivantes :

INITIATION VTT À ASSISTANCE ÉLECTRIQUE

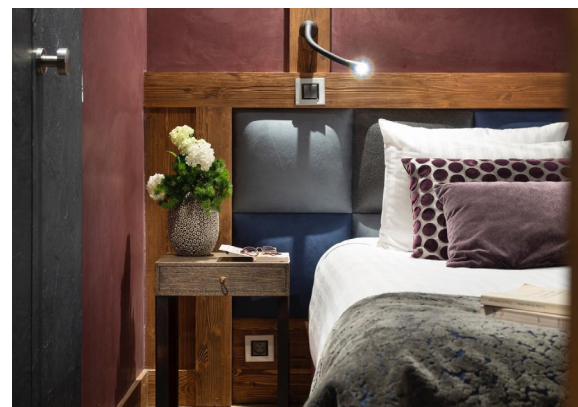
Partez à la découverte de la vallée du Haut-Giffre à travers forêts et grands espaces, encadré par un moniteur. (Adapté à tous les niveaux)

RANDONNÉE BOTANIQUE

Découvrez de manière ludique le monde des plantes sauvages comestibles, l'occasion de se connecter au vivant en mettant vos 5 sens en exergue, de déguster un goûter préparé à partir de la cueillette

MARCHE NORDIQUE

Elle se pratique à l'aide de bâtons spécialement conçus pour ce sport. En marche nordique les bâtons permettent de se projeter plus rapidement vers l'avant sollicitant l'ensemble de vos muscles. C'est un sport idéal pour garder une bonne forme physique porté par la nature.





MARCHE AFGHANE

Originellement pratiquée par les nomades Maldars sur les hauts plateaux d'Afghanistan, elle conjugue détente, relaxation et une meilleure gestion de l'effort en montagne. Elle s'appuie sur la respiration en cohérence avec vos pas et offre au randonneur une expérience quasi méditative qui permet d'aller plus en pleine conscience et sans fatigue.

RELAXATION SONORE

Bol tibétain, carillon, gong... autant d'instruments qui couplés à une respiration méditative dans un cadre bienveillant, vous transportent dans un instant de lâcher prise et de relaxation profonde. Pratiquée après une journée d'effort, cette pause viendra parfaire une détente optimale.

COURS D'AUTO-SOIN PURE ALTITUDE®

Parce que tout l'intérêt de ce séjour est de repartir avec les clés pour prendre soin de vous au quotidien, nos praticiennes du spa pourront, lors de cet atelier échanger avec vous et mettre à profit leurs connaissances et gestes à ritualiser pour répondre aux besoins de votre peau dans la durabilité.

BAIN DE FORÊT

Forme de thérapie douce par la forêt, la sylvothérapie arrive du Japon depuis les années 80 et consiste en sorties contemplatives assorties d'invitations sensorielles vécues en pleine conscience. Une reconnexion à l'essentiel.

SOINS AU SPA

Au choix un soin Pure Altitude® d'une durée de 50 minutes parmi notre gamme.



Retrouvez cette expérience du dimanche 30 juin au jeudi 4 juillet 2024, du dimanche 7 au jeudi 11 juillet 2024, du dimanche 25 au jeudi 29 août 2024 ou du dimanche 1^{er} au jeudi 5 septembre 2024 et laissez-vous porter ! MGM fera le reste...

www.mgm-hotels-residences.com

CONTACT PRESSE

Agence SOGO COM

Magali Buy

+33 (0)4 50 45 69 15 - +33 (0)6 81 87 94 32

magali@sogocom.fr