

SEJOURS BIEN-ETRE

“Préservez votre santé en vous relaxant, en mangeant sainement et avec des vacances dynamiques” c'est ce que recommande Pat Penny, expert bien-être chez Potential Energy en Ariège, France.



Devenir plus sportif! Perdre du poids! Se sentir bien! (et le rester)
Appeler +33 (0)5 61 96 17 66 ou envoyer un email à
info@potential-energy.co.uk

Il est peut être temps de faire quelque chose de différent, dans un endroit différent. POTENTIAL ENERGY séjours bien-être est situé aux pieds des Pyrénées et offre une réelle opportunité pour vous reposer sans exclure vos amis ni votre famille, cette région offre des activités appropriées à chacun.



Nous nous sommes associés à Kay et Mike Isaacs, propriétaires de la chambre d'Hôtes La Maison de Roquefort www.maisonderoquefort.com afin de vous proposer des séjours dynamiques. Hébergé dans une charmante demeure, vous bénéficierez d'un grand choix d'activités adapté à tous nos visiteurs quelque soit leur condition physique. Grâce au magnifique climat que nous avons en Ariège, ces séjours sont disponibles toute l'année.

Sur cette page vous trouverez une sélection de nos offres, incluant les prix des logements pour les basses saisons (Sept-Mai) et les hautes saisons (Juin-Aout). Le prix des chambres sont indiqués sous chaque séjour et sont par personne, basés sur deux personnes partageant une chambre à [La Maison de Roquefort](http://LaMaison.deRoquefort). Pour plus d'intimité, une chambre single est à votre disposition avec un surcout de 10 euros par nuit, incluant l'utilisation de la salle de bain principale. La chambre de Princess avec salle de bain et toilette privés est à 5 euros supplémentaires.

Les programmes POTENTIAL ENERGY ont été conçus pour vous inspirer et vous motiver et pour avoir une approche équilibrée concernant votre santé et votre condition physique. Nous nous sommes impliqués dans tous nos programmes et avons plus de 20 ans d'expérience dans le coaching ainsi que dans le domaine du bien être. Nous avons également nos brevets de secouriste obtenus en France. Pour plus d'informations, visitez www.potential-energy.co.uk ou envoyez votre email à info@potential-energy.co.uk.

<p style="text-align: center;">Court séjour à partir de €79,00 par personne seulement*</p> <p style="text-align: center;">*(10% de réduction sur les activités lorsque deux personnes ou plus réservent ensembles)</p>	<p style="text-align: center;">Long séjour à partir de €209,00 par personne seulement*</p> <p style="text-align: center;">*(10% de réduction sur les activités lorsque deux personnes ou plus réservent ensembles)</p>
<p>DAY TRIPPER: (Excursion 1 journée)</p> <p>Profitez d'une journée divertissante et enrichissante en faisant le point sur votre condition physique tout en participant à une activité de votre choix. INCLUS:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Analyse personnel de votre état physique. * Activité "relax" d'une demi-journée à choisir entre: randonnée, vélo (location disponible), tennis, marche nordique, swiss ball, équilibre, agilité, séance d'entraînement avec des poids légers. <p>PRIX DE L'ACTIVITE: €64.00 par personne</p> <p>LOGEMENT: Une nuit et petit déjeuner à La Maison de Roquefort (€15.00 en hiver et €24.00 en été). Repas: €20.00 par personne.</p> <p>WEEKEND ESCAPADE: (2 jours)</p> <p>Envie d'air pur pour recharger vos batteries ! De relaxation, de bonne cuisine et besoin de se faire dorloter! Arrivez le vendredi à l'heure du diner et planifiez votre week-end. INCLUS:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Deux demi-journées d'activités. Rejoignez nous pour des ballades à vélo (location comprise), randonnée, tennis, marche nordique, course à pied... Explorer l'histoire du pays cathare. * Massage. <p>PRIX DE L'ACTIVITE: €99.00 par personne</p> <p>LOGEMENT: 3 nuits à La Maison de Roquefort (€45.00 en hiver et €72.00 en été). Repas: €20.00 par personne.</p> <p>MANGER SAINEMENT: (2 jours)</p> <p>La <i>science</i> de la nutrition est compliquée, <i>l'art</i> de bien manger est simple! Découvrez comment manger sainement pour votre santé et comment l'adapter à votre hygiène de vie. Manger sainement et faire de l'exercice sont étroitement liés, ainsi ce pack propose des options pour des activités légères. INCLUS:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Deux demi-journées d'atelier "manger sainement." * Conseils pour des recettes saines et simples, tout en observant la préparation de votre repas du soir. * Deux demi-journées de randonnée et de vélo (location comprise). <p>PRIX DE L'ACTIVITE: €129.00 par personne</p> <p>LOGEMENT: 3 nuits et petit déjeuners y compris un dîner de 3 cours chaque nuit à La Maison de Roquefort (€90.00 en hiver et €117.00 en été).</p> <p>NB: Toutes les activités et le logement sont à payer séparément: logement et repas à La Maison de Roquefort et les activités à Potential Energy.</p>	<p>MARCHE ET CYCLISME POUR ACTIVITE SPORTIVE ET DIVERTISSANTE (3 jours)</p> <p>Explorer le pays cathare avec nous à pied ou à vélo, visitez Roquefixade, Montségur, le Lac Montbel, Mirepoix. Profitez d'une pause, accompagnée de délicieuses pâtisseries, prenez le temps de vivre en savourant un déjeuner local typique INCLUS:</p> <ul style="list-style-type: none"> * 3 jours de randonnée / vélo (location comprise) selon votre niveau. * Conseils en fitness, techniques et astuces, etc. * Massage. <p>PRIX DE L'ACTIVITE: €149.00 par personne</p> <p>LOGEMENT: 4 nuits et petit déjeuners à La Maison de Roquefort (€60.00 en hiver et /€96.00 en été). Repas: €20.00 par personne.</p> <p>BOOSTER D'ENERGIE (5 jours)</p> <p>Quelque soit vos raisons pour devenir plus actif, peu importe votre âge ou votre condition physique, vous pouvez atteindre votre but. Dans une ambiance motivante mais détendue, nous pouvons vous montrer comment. INCLUS:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Analyse individuelle et ludique de votre condition physique. * Conseils nutrition. * Atelier santé et fitness. * Activités qui vous correspondent: randonnée, vélo, marche nordique, entraînement avec des poids légers etc. * Massage. * Idées et suggestions pour faire perdurer le succès lors de votre retour. <p>PRIX DE L'ACTIVITE: €399.00 par personne</p> <p>LOGEMENT: 6 nuits et petit déjeuners et diners à La Maison de Roquefort (€150.00 en hiver et €204.00 en été).</p> <p>SERVICES SUPPLEMENTAIRES: En plus des activités listées ci-dessus, nous proposons des services supplémentaires afin d'assurer une expérience pleinement satisfaisante et gratifiante. Voici quelques exemples:</p> <ul style="list-style-type: none"> * Analyse santé et condition physique €30.00 * Cours de tennis (1h00): €20.00 * Conseils d'équipement fitness avec cours et planning (1heure): €20.00 * Massage relaxation: €30.00 * Accueil à l'aéroport (environ 200km environnant): €50.00 aller * Panier repas (exclus Booster d'énergie): €6.00 * Location de vélos (entre €15.00 et €30.00 par jours) chez www.velomondo.com <p>Des nuits supplémentaires sont possibles à La Maison de Roquefort. Pour plus de détails appelez+33 (0)5 61 01 21 29 ou consultez: www.maisonderoquefort.com/pricesandbooking</p>

Investissez dans votre santé maintenant!

Dans ce décor spectaculaire aux pieds des Pyrénées, dans une ambiance charmante typiquement française au cœur des villages pittoresques et des magnifiques monuments cathares, nous vous offrons un séjour mémorable pour vous et vos collègues ou famille. Vous pouvez ainsi combiner des sorties dans la nature avec des conseils bien-être innovants, vous permettant de créer une hygiène de vie équilibrée et réaliste en incorporant des activités dans votre style de vie. Vous pouvez choisir le type d'activités et leur fréquence en sélectionnant la formule la mieux adaptée. Vous pourrez même vous récompenser en vous offrant un massage relaxant et ravivant.

Votre logement à [La Maison de Roquefort](#)

Appelez le +33 (0)5 61 01 21 29 ou envoyez un email à: enquiries@maisonderoquefort.com



A La Maison de Roquefort nous sommes fiers de la beauté et de la tranquillité de notre paysage. Les jours d'été sont longs et reposants, habituellement 24°C à 30°C et les nuits sont fraîches. Le printemps et l'été sont les saisons préférées des habitants de la région: à cette époque la nature est pleine de vie et de couleurs.

La paix et la tranquillité des jours d'hiver souvent ensoleillés permettent d'admirer le ciel étoilé la nuit. La neige est pratiquement garantie sur les montagnes aux alentours durant l'hiver et elle se dépose occasionnellement sur les branches des arbres et dans les champs autour de nous. Les photos de cette publication ont toutes été prises sur place.



Les tarifs "par personne" listés dans chaque pack sont pour deux personnes partageant une chambre à La Maison de Roquefort dans les chambres Kings, Queens ou Princes, incluant le partage de la salle de bain. Si vous souhaitez avoir une totale intimité pour la chambre Princess, avec douche et toilettes privés, un supplément de €15.00 sera demandé par personne et par nuit.

Le règlement des chambres à La Maison de Roquefort doit être arrangé avec les propriétaires Kay et Mike Isaacs. Des nuits supplémentaires peuvent être arrangées au préalable avec Kay et Mike, vous permettant de vous relaxer et de profiter de votre séjour dans cette magnifique région du Sud de la France.

Quatre chambres décorées avec goût sont disponibles à La Maison de Roquefort, afin connaître les disponibilités pour une vie plus saine, appelez Kay ou Mike au 0033 (0)5 61 01 21 29 ou envoyez un email à enquiries@maisonderoquefort.com