

NATURA BIEN-ÊTRE EN CARLADEZ SE RESSOURCER À BROMMAT



Le très beau site de Natura bien-être en Carladéz



Du vert, du violet, du parquet, des baies vitrées qui donnent sur la forêt de hêtres, une grande terrasse, les bassins pour la balnéo, une salle de musculation, un salon d'esthétique et de massages, une salle pour la sophrologie, le qi gong... Le nouveau centre de remise en forme (qui appartient à la commune de Brommat, dans le Nord-Aveyron), est un lieu qui promet apaisement, équilibre, douceur de vivre... C'est ce vers quoi Daniel Froment, à la tête de Natura Bien être en Carladéz, a voulu tendre depuis février 2011. La formule a visiblement séduit : pour la première nouvelle saison, plus de 5 000 entrées ont été enregistrées.

Des formules

→ Ces techniques de bien-être douces peuvent être bénéfiques à quiconque se sent stressé, ou a besoin de recharger ses batteries... Elles sont également particulièrement bien adaptées lorsque, l'âge aidant, la plasticité musculaire diminue, les articulations se compriment...

Plusieurs formules sont proposées. La durée peut être variable : à la journée, en week-end ou sur cinq jours. Le contenu également, chacun selon ses besoins ou ses envies pouvant y trouver de quoi se satisfaire et se faire du bien. Ainsi, la version cocooning promet une profonde détente :

SE POSER,
RESPIRER,
S'ASSÉDIR PERMET
D'ACCÉDER À UN
ESPACE DE
BIEN-ÊTRE EN SOI



l'anti-stress, comme son nom l'indique, aide à retrouver un stress positif tandis que la formule dite « active » permet de travailler sur l'harmonie corps-esprit, la vitalité et l'efficacité. Des stages thématiques, donc, autour de ces techniques de relaxation, du lâcher-prise, de la ré-éducation posturale. Il est également possible de venir au centre pour profiter ponctuellement du bassin de 15 mètres pour la nage, des deux jacuzzis, des jets massants, du sauna et du hammam...

En soi

→ Après de Daniel Froment intervient Patricia Repellin, co-auteur d'un livre à paraître : Mes recettes anti-âge (éd. First).

« Les personnes âgées, dit-elle, communiquent peu, ne s'écoutent pas, n'entendent pas leurs petites douleurs ». Pour elle, « se poser, respirer, s'asseoir » permet d'accéder à « un espace de bien-être en soi » à tout âge.

De fait, participer ne serait-ce qu'à une des séances qu'elle propose dans la belle salle parquée permet de trouver en soi un peu de cette sérénité qu'elle affiche. « Les bras se défilent, dit-elle, le thorax s'ouvre, le visage s'éclaire ». C'est un constat et non seulement un souhait.

A noter que de nombreuses possibilités d'hébergement sont offertes aux alentours, pour les individuels comme pour les groupes.

Natura bien-être

Pleau

12600 BROMMAT

Tél. 05 65 66 22 11

Internet : www.naturabieneetreencarladéz.fr

ouverture : mi-février