



Séminaires « bien-être »

Un lieu d'exception, un appel à la détente...



Un cadre authentique qui mêle charme et expérience hors du commun. Participez à un **séminaire au vert**, à la recherche d'un meilleur accomplissement de soi.

La Gentilhommière est le lieu parfait pour se ressourcer en plein cœur de la nature.

Un déjeuner vous attend autour de produits locaux frais avec possibilité selon différents régimes végétariens, végétaliens, sans gluten, etc (sur demande).

Gestion du stress, des émotions, cohésion au travail...

Un intervenant qualifié pour des groupes (nous consulter) vous propose des séances sur journée(s) ou demi-journée avec des programmes adaptés.

La journée ressource



Dans le cadre d'une **journée de travail** « classique » ou « à thème », prenez le temps de **vous ressourcer** et découvrez des méthodes adaptées très efficaces sur le « bien-être ».

- Accueil avec assortiment de thés, infusions et café, muffins, macarons, cupcakes, ...
- Mise à disposition d'une salle de réunion et matériel (vidéoprojecteur, écran, paper board...)
- Pause permanente de boissons (jus de fruit, eau, thé, café...)
- Buffet champêtre (voir détails ci-dessous) ou déjeuner assis (en fonction du nombre de convives) avec boissons incluses
- Une pause boisson avec thés, infusions, jus de fruits et pâtisseries maison
- Initiation à la sophrologie (1h30)

2 jours de parenthèse « bien-être »



Séjournes dans notre hôtel sous le signe du dépaysement...

1^{ère} journée :

- Assortiment de thés, infusions et café d'accueil, muffins, macarons, cupcakes, ...
- Mise à disposition d'une salle de réunion et matériel (vidéoprojecteur, paper board, écran)
- Pause permanente de boissons (jus de fruit, eau, thé, café...)
- Déjeuner « inattendu » : 3 plats boissons incluses (hors apéritif)
- Après-midi « bien-être » (relaxation, gestion du stress au travail, respiration positive, maîtrise des émotions et anxiété,)
- Pause boissons avec thés, infusions, café, jus de fruit et pâtisseries
- Un dîner aux saveurs raffinées de la région 3 plats boissons incluses (hors apéritif)
- Hébergement en chambre individuelle

2^{ème} journée :

- Petit-déjeuner buffet
- Réunion
- Déjeuner buffet ou repas assis : 3 plats boissons incluses (hors apéritif)

Exemple de Buffet (Boissons comprises)



~

Boulettes de lentilles corail parfumées au curcuma

Mini burgers végétariens (tofu, pousse d'épinards, graines de millet et champignons de Paris)

Tartare de tomates et fraises en verrine, jus de roquette au basilic et tuile de parmesan

Bruschettas aux poivrons rouge grillés

Rillettes de carottes, poivrons et cumin sur toast

~

Promenade des pains de campagne et son fromage frais

~

Café gourmand : Tartelette « Himalaya » meringuée au citron, tartelette tatin sauce soja et gâteau au chocolat

Boissons : 1 bouteille de vin pour 3 personnes, 1 bouteille d'eau minérale pour 2 personnes, 1 café

Conditions particulières

~

La réservation est considérée comme ferme et définitive à la date de réception d'un acompte de 30% du montant estimatif total. Le nombre de personnes qui sera confirmé par écrit ou par téléphone 48h avant votre manifestation servira de base de facturation.

Toute annulation faite à moins de 15 jours de la date de manifestation entrainera le non remboursement de l'acompte versé.

Le nombre de chambres exact devra être confirmé 48h avant la date de la manifestation. L'hôtel se réserve le droit de facturer un dédommagement correspondant au manque à gagner pour les chambres ou couverts non annulés par écrit dans les délais cités.

Les tarifs indiqués sont fermes pour 3 mois à compter de la date de notre devis. Passé ce délai, ils sont susceptibles d'être modifiés en fonction des conditions économiques.

La Gentilhommière se réserve le droit de demander des dédommagements à ses clients qui auraient détérioré les locaux, le mobilier ou le matériel.

Toute décoration, montage spécial et technique, doit être soumis à la Direction, pour acceptation.

Les chambres sont disponibles à partir de 14 heures et sont à libérer le matin à 12 heures.

Le règlement du solde de la facture doit intervenir à réception de notre facture.

N'hésitez pas à nous contactez pour toute demande de devis.

Nous vous attendons...

Signature du client :
(précédée de la mention « lu et approuvé »)

Monsieur Gerard FOURNIER
Directeur de la Gentilhommière

