

# Parenthèse au Potager

*Du 19 au 21 mai 2026*



# Les Parenthèses du Château

Au cœur d'un château en Provence, entre mer et jardins,  
Les Parenthèses du Château sont une collection de séjours bien-être imaginés au fil des saisons. Chaque Parenthèse est une immersion unique, pensée comme une respiration : un moment pour ralentir, se reconnecter à la nature et retrouver le goût de l'essentiel dans un cadre d'exception.

Au fil de l'année, trois expériences se dessinent :

- **Parenthèse au Potager – Printemps du 19 au 21 Mai 2026**
- **Parenthèse dans les Vignes – Été Indien du 22 au 24 Septembre 2026**
- **Parenthèse en Famille – Automne - du 20 au 22 Octobre 2026**

Des séjours intimes, conçus comme des parenthèses hors du temps.

## Parenthèse au Potager du 19 au 21 Mai

Au printemps, le Château s'éveille pleinement, son potager biologique de plus de 2 000 m<sup>2</sup> devient le cœur battant de la maison : un lieu vivant, cultivé en circuit court, où poussent les herbes aromatiques, les légumes de saison et les parfums du sud.

C'est ici que naît la Parenthèse au Potager, une immersion pensée pour renouer avec la nature, le rythme des saisons et la simplicité des choses essentielles.

Entre mer et jardins, cette première Parenthèse invite à ralentir et à vivre pleinement la Provence dans ce qu'elle a de plus vrai.

Au fil de trois jours, vous vivrez une parenthèse douce et sensorielle, guidée par la nature et le rythme du lieu :

- Une balade ethnobotanique au Cap Lardier avec une guide spécialisée, pour découvrir la richesse du littoral méditerranéen
- Des moments de détente au Spa by Clarins du château
- Une séance de Yoga & Méditation au coucher du soleil, pour relâcher et respirer pleinement
- Un Atelier au cœur du potager autour des plantes aromatiques du domaine
- La création de tisanes personnalisées à partir des récoltes du jardin
- Des repas de saison, inspirés du potager et du terroir local
- Un soin au choix d'une heure vient compléter cette expérience de bien-être.

# Le Programme

## 19 mai – Arrivée au Château

Accueil à partir de 16h & Installation au château  
Accès au Spa by Clarins & Massages (sur réservation)  
Dîner en bord de mer au restaurant : *La Pinède*

## 20 mai – Une Journée au rythme de la Nature

Petit-Déjeuner face à la palmeraie centenaire du Château  
Balade Ethnobotanique au Cap Lardier  
Déjeuner en bord de mer : *La Pinède Plage*  
Temps libre & Accès au Spa  
Yoga & Méditation  
Dîner au Bistro Provençal du Château : *La Bastide*

## 21 mai – Matinée au Potager

Petit-Déjeuner face à la palmeraie centenaire du Château  
Atelier de Naturopathie au Potager & Découverte des plantes aromatiques  
Création de tisanes personnalisées  
Déjeuner au Restaurant : *Le Jardin*  
Fin de la Parenthèse en début d'après-midi  
Consultation de Naturopathie Privé en option

# Les Intervenants



## ALEXIA - GUIDE NATURALISTE

Alexia est Guide naturaliste, passionnée par le lien entre le corps et le vivant. À travers ses balades Ethnobotaniques, elle vous invite à explorer la nature autrement : reconnaître les plantes, comprendre leurs usages et vous reconnecter à votre environnement avec sens et curiosité.

Entre transmission, mouvement et observation, ses expériences offrent une parenthèse, où le corps, le souffle et la nature se rencontrent dans une approche sensible, accessible et profondément ressourçante.

## LÉA - PROFESSEURE DE YOGA

Léa est diplômée du BPJEPS AGFF depuis 2013 et certifiée en Pilates et Yoga. Elle s'est spécialisée au fil des années dans l'accompagnement des femmes enceintes, des séniors, le Pilates Reformer ainsi que la relaxation sonore.

À travers une approche bienveillante et énergique, elle accompagne chacun avec respect du rythme et du niveau, afin de favoriser progression, confiance et bien-être durable.



## LÉNA - NATUROPATHE

Léna est passionnée par la santé des femmes, elle les accompagne à chaque étape de leur vie et les aide à mieux comprendre leur corps, notamment lors des grands changements hormonaux. Formée en naturopathie et spécialisée en bien-être féminin à l'ISUPNAT, elle propose une approche globale et naturelle à travers des accompagnements personnalisés pour retrouver équilibre, énergie et confiance, avec simplicité, douceur et bienveillance.



# Inclus & Non-Inclus

## CE SÉJOUR COMPREND (hors hébergement)

- L'ensemble des expériences du programme
- Accès au spa du château
- 1 soin Clarins (1h)
- Séance de yoga & méditation
- Atelier de naturopathie
- Balade ethnobotanique guidée
- Tous les repas (petits-déjeuners, déjeuners et dîners – hors boissons)

## HÉBERGEMENT

Les nuitées au château ne sont pas incluses dans la Parenthèse.

Elles sont proposées en supplément, selon la catégorie de chambre et les disponibilités.

## TARIF

800€ par personne (hors hébergement)

## RÉSERVATION

Les places sont limitées afin de préserver l'intimité de l'expérience.

Réservez confirmée à réception d'un acompte.

Séjour non remboursable, avec possibilité de report selon disponibilité.

Réservez : *Merci d'indiquer Parenthèse au Potager*

- par téléphone
- par email



Spa by **CLARINS**



collectif **Be**