



LE SPA NORDIQUE
Institut de bien-être au coeur de la forêt

SPA NORDIQUE
ACTIVITÉS FITNESS TENT





Abonnement fitness

Tarifs des cours collectifs



Cours collectif de 50 min.

Séance à l'unité : **15.50 €**

Carte abonnement de **10 séances** : **139.50 €** (1 séance offerte)



Pour l'achat d'une carte abonnement, la **10^{ème} séance vous est offerte** ainsi qu'un **modelage sur lit de flottaison massant de 20 min** (valeur 15€).

Carte valable 1 an après achat.

Inscription

Planning des activités et inscription obligatoire **au moins 1 jour** avant le cours sur www.domaine-hirtz.com

Merci de vous présenter à l'accueil du Spa Nordique au **moins 15 min** avant le début de la séance. Votre carte abonnement devra être présentée avant chaque cours dès votre arrivée au Spa Nordique.

Séance annulée en-dessous de 5 personnes ou en cas d'intempérie pour les activités extérieures.



Envie de vous détendre au Spa Nordique avant ou après votre séance ?

Profitez d'un tarif préférentiel sur l'accès Spa de 4h (35€ au lieu de 45€) le jour de votre cours collectif.

Cours collectifs Fitness Tent

Planning et inscription aux séances sur www.domaine-hirtz.com

Les activités détente

MASSAGE THAI

Le thai yoga massage est une thérapie asiatique ancienne, pratiquée en Thaïlande. Son essence, très proche de celle du Yoga, ramène de la fluidité dans le corps, tout en calmant l'esprit. Le massage est comme une danse sacrée entre le donneur et le receveur, même si seul l'un des deux est actif, il invite tous deux à rentrer en état méditatif, pour inviter le corps à se régénérer.



AVEC
DAMIEN EISSEN

YOGA DUO PARENT ENFANT

Les bienfaits du yoga sont indéniables au niveau de la concentration, de la souplesse, de la détente, de la connaissance de soi et de la qualité de vie. Les cours en duo suivent la méthode Yoga-mini.



AVEC
MARIE-PAULE ERMEL

RECUPERATION ACTIVE AU STRESS

Dans cet atelier collectif sont transmis des outils simples à mettre en œuvre pour retrouver un état de sérénité et de bien être rapidement, aussi bien pour la gestion émotionnelle que la gestion des problématiques musculo-squelettique, digestives, de sommeil et de santé globale !



AVEC
THIERRY BATOT

Les techniques utilisées sont les suivantes : circuits énergétiques, étirements fondamentaux, auto-massage, techniques de respiration, auto-hypnose, aromathérapie, auto-magnétisme et forum en question réponse individualisé.

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE ATELIER DE CHI NEI TSANG YOGA

Yoga adultes sous différentes formes, avec thématique possible (mal de dos / stress ...) ou cours traditionnels. Atelier de réflexologie plantaire. Atelier de CHI NEI TSANG (massage du ventre taoïste)



AVEC
LESLEY BRICCHI

ACCROYOGA

L'accroyoga est une pratique dynamique qui allie la sagesse du yoga, la force et l'élégance de l'acrobatie et le contact bienveillant du massage thaïlandais. Ces trois héritages forment la base d'une pratique avec des partenaires qui cultive la confiance, le jeu et la communauté.



AVEC
DAMIEN EISSEN

BODY ZEN

Cet atelier vous propose des exercices et postures réalisés en musique avec douceur et fluidité. Ces séances apportent une amélioration de la mobilité, de la souplesse, de l'équilibre mais également le renforcement des muscles profonds.



AVEC
SANDRINE PETARD

SYLVOTHERAPIE

Séances originales de sylvothérapie, qui permettent d'amplifier la stabilité intérieure, d'améliorer l'équilibre du corps énergétique et de faciliter le lâcher prise. Apprenez comment vivre l'instant présent tout en retrouvant votre dynamisme et en favorisant la fluidité dans vos pensées et dans votre corps. La relaxation reliée aux arbres nous permet de nous reconnecter à nos racines et à notre vraie nature.



AVEC
GERALDIN SIRLIN

RELAXATION BOL TIBETAÏN

La méditation guidée vous permettra de lâcher prise tout doucement et de vous mettre en condition pour vivre un moment de totale plénitude grâce aux ondes positives et bienveillantes des bols tibétains. Cette petite pause de douceur, à pratiquer régulièrement, permet d'aborder votre quotidien de façon plus sereine en croquant la vie de façon positive.



AVEC
NATHALIE WURTH

Les activités ludiques et sportives

ATELIER ART CULINAIRE FLORAL

Atelier de cuisine innovante et naturelle à base de fleurs comestibles et de plantes sauvages. Des cours de qualité conciliant savoir, convivialité, découverte, partage et bonne humeur !



AVEC
LAURENT CLEMENCE

MARCHE FAMILIALE MARCHE FITNESS TRAIL

Activités santé adaptées, marche fitness, course à pieds pour personnes sédentaires en reprise d'activité physique, seniors ou sur ordonnance : maladie longue durée ou post rééducation. Marche parents/enfants adaptée.



AVEC
PHILIPPE BEAUD

MARCHE TOURISTIQUE

Circuit de 5.8km (dénivelé +300m) à la découverte des tranchées et vestiges de la Grande Guerre dont le cimetière des Uhlans, la Cantine Zeller et le rocher fortifié du Rehfelden.



AVEC
CLAUDE GREDER

*Bénéfices reversés à l'association Domaine Nature. **

MARCHE NORDIQUE

La marche nordique est un sport de plein air qui redonne du souffle, tout en faisant travailler les muscles du corps. En alternant des phases dynamiques et lentes, à l'aide de bâtons spécialement conçus, la marche nordique a l'avantage de développer efficacement l'endurance, la force, la souplesse, l'équilibre et la coordination.



AVEC
CHRISTOPHE
ZEKKOUT

RENFORCEMENT CARDIO STEP

Cours adaptés ayant pour objectif de travailler les différents groupes musculaires, mettre le corps en sudation, brûler les calories, et pour certains prendre du muscle.

Sous formes de circuits training avec différents matériaux. Le step est une activité associant le travail moteur et cardio-vasculaire, à dominante aérobie, structurée autour d'une plateforme (marche) sur laquelle on organise un enchaînement chorégraphique.



AVEC JONATHAN
Coach sportif du
Spa Nordique

ATELIER DE SURVIE

Retrouvez l'art de vivre en pleine nature, de façon minimaliste et sans stress. En petit groupe, apprenez les techniques et le savoir-être pour retrouver de l'autonomie en pleine nature : faire un bivouac, du feu, vous nourrir à partir de plantes sauvages comestibles et comment trouver de l'eau et la rendre potable. Cette immersion est le moyen idéal pour recréer du lien avec Mère Nature !



AVEC
JEAN-NOËL OGER

ART DU POI

Activité amusante et ludique de concentration et de coordination, qui stimule les hémisphères du cerveau. Il s'agit de faire tourner les deux pièces du jeu de Pois autour de soi en prenant soin de ne pas se toucher soi-même, de ne pas toucher le sol et de ne pas frapper les deux pièces ensemble. Améliore la concentration, la mémoire, l'expression, la confiance en soi, l'estime de soi, l'écriture, la lecture, ...



AVEC
CHRISTELLE
ALBIET



Cours collectif de 50 min



Places limitées



Inscription à la séance de votre choix
en ligne sur www.domaine-hirtz.com

* Association d'intérêt général qui oeuvre en faveur des personnes en situation de handicap.

Toute l'année, profitez de réductions au Spa Nordique avec nos cartes abonnements !

Choisissez la carte qui vous correspond ! Nos cartes sont nominatives et valables 1 an.

CARTE GOLD 45€



-20% sur tous les accès spa et soins du mardi au dimanche
(sur réservation selon places disponibles)

- 10% sur les produits, accès kota et boissons

CARTE AFTER WORK 35€



-20% sur tous les accès « after work » de 18H à 20H du mardi au dimanche

- 10% sur les produits

CARTE FAMILLE 45€



-20% sur les complicité parent/enfant du mardi au jeudi (10h ou 14h)

-20% sur les soins en duo parent/enfant

- 10% sur les produits