



S O U R C E S

*Le Château de Riell | Molitg-les-Bains*





SE **RESSOURCER**

SE **RETROUVER**

SE **RÉÉQUILIBRER**

SE **RECONNECTER**

Un retour aux **sources**  
à Molitg-les-Bains...

SOURCES vous accompagne  
lors d'une **retraite hors du temps**  
pour faire du bien à votre corps  
et à votre esprit, durablement.





# LES PRINCIPES

## LA CUISINE BOTANIQUE®

Nos retraites détox S O U R C E S proposent une **détox végétale gourmande avec la Cuisine Botanique®**, dont la trame inspirée des saisons n'oublie pas le plaisir des yeux et du goût.

Du petit déjeuner au dîner, **chaque « repas » joue la surprise** avec des couleurs, des saveurs diversifiées:  
un nouveau répertoire unique  
autour du bouillon, des cocktails et des bols botaniques,  
cuisinés avec des légumes frais, des herbes du jardin et des épices.

## LES SOINS & ACTIVITÉS SOURCES

Chaque journée est rythmée par un **rituel différent**, aménagé selon les envies de chacun, mais **l'activité physique douce et la stimulation intellectuelle** sont toujours au cœur du processus de détox.

Tout au long de la retraite, des spécialistes de la santé sont disponibles **pour accompagner les « ResSourcés »** par des conseils et des soins:  
diététicien, ostéopathe, kinésithérapeute, sophrologue, éducateur sportif, hydrothérapeute...  
Gage de sérieux, ils concilient une **approche « alternative » de la santé** avec le respect des codes éthiques de la médecine et la **rationalité** la plus rassurante.





# UN LIEU UNIQUE

**Dans une vallée sauvage des Pyrénées Orientales,**  
Le Château de Riell accueille les esthètes modernes  
tentés par **l'envie de se retirer quelques jours du monde** dans  
une bulle de nature où l'on peut enfin reconnecter Corps & Esprit,  
se reposer et lire à volonté, retrouver l'équilibre avec des experts...

Une parenthèse charmante à vivre dans un splendide **isolement**  
**ou en connexion avec les autres**, selon ses besoins.

**Une retraite détox de 6 jours**  
dans un hôtel 5 étoiles baroque et dépaysant,  
immergé au coeur d'une nature luxuriante,  
en face du Mont Canigou.





## SEMAINE DETOX BOTANIQUE 6 JOURS - 6 NUITS

Une **semaine** entièrement consacrée à **vos** ressourcement:

- un **rituel alimentaire frugal mais hédoniste**  
qui redynamise votre corps
- des **activités physiques douces** pour stimuler votre bien-être
- des **séances d'éveil mental** et de **méditation**  
pour faire baisser la charge cérébrale
- des **rendez-vous intellectuels chaleureux**  
pour vous évader intelligemment



# MON SÉJOUR



**1**

## UN SÉJOUR IDÉAL

Rejoignez la communauté des ResSourcés à Molitg:  
- **Semaine Detox**: 6 jours pour se régénérer grâce à une routine complète, mêlant Cuisine Botanique, activité physique, soins du corps et de l'esprit pour retrouver sérénité et bien-être.

**2**

## UN HÉBERGEMENT BAROQUE

- Hôtel 5 étoiles
- Chambres simples ou doubles, à partir de 25 m<sup>2</sup>
- Parc thermal, patios et terrasse
- Piscine chauffée toute l'année et piscine rooftop

**3**

## UNE ÉQUIPE DE PROFESSIONNELS

Des experts **reconnus et diplômés** dans différents domaines (cuisine, soins, activités sportives...)

**4**

## UN ACCOMPAGNEMENT PERSONNALISÉ

Notre équipe S O U R C E S est présente à vos côtés, **avant, pendant et après votre retraite parmi nous.**

- Deux semaines avant votre arrivée, **un entretien téléphonique** avec nos équipes pour faire le point sur vos attentes.
- La possibilité de programmer une **consultation** avec l'un des médecins exerçant dans notre établissement
- Tout au long de votre séjour, nos experts sont à votre écoute





**5**

## UN PLANNING D'ACTIVITÉS HEBDOMADAIRE

Durant votre séjour, vous alternez **activités physiques et repos**.

Différentes activités vous sont proposées:

- Yoga - Watsu
- Relaxation & Méditation
- Marches accompagnées
- Hammam thermal
- Ateliers & conférences surprise...  
à découvrir sur place

**6**

## LA CUISINE BOTANIQUE®

Le **semainier végétal** proposé par S O U R C E S est le fondement de la renaissance Corps & Esprit.

- **cocktails et bols botaniques** pour un plaisir chaque fois renouvelé
- palette de **bouillons et d'infusions botaniques** riches et délicieux
- tous nos mets sont préparés avec des **fruits et légumes biologiques**

**7**

## DES SOINS VARIÉS

Notre équipe de professionnels vous propose une **large gamme de soins** lors de votre séjour. Ils complètent agréablement le programme original de ceux qui veulent faire de leur séjour un moment exceptionnel.

- soins du visage
- application de plancton thermal
- modelage sur mesure
- modelage énergisant
- soins thermaux aux plantes
- consultation de sophrologie
- consultation diététique
- bilan individuel avec coach sportif
- séance de Reiki

*Les soins à la carte ne sont pas inclus dans le prix du séjour.*





# PARTIR SE RESSOURCER





# MA JOURNÉE

Rien que se laisser porter par un programme où tout est prévu et organisé est déjà un repos de l'esprit...

8h

infusion botanique

9h

yoga du matin ou marche douce dans la nature

10h

temps pour soi ou soins personnalisés

12h30

déjeuner botanique

13h30

sieste

15h

temps pour soi

17h30

activités aquatiques douces & relaxation

19h30

dîner botanique convivial\*

*Le programme est donné à titre indicatif. Il est susceptible d'être modifié en cas d'intempéries ou autre nécessité logistique.*

*\*Si vous souhaitez vivre cette semaine de façon « égoïste » en votre compagnie exclusive, les repas vous seront proposés en « room service »*



# NOUS REJOINDRE

Château de Riell  
66 500 Molitg-les-Bains  
France

Téléphone : +33 (0)4 68 05 04 40

## **Par la route**

Depuis Perpignan

N116 et D619

en direction de Prades

## **Par le train**

Gare TGV de Perpignan

*50 km - 45 minutes*

Un service de navette depuis/ vers  
la gare est proposé avec supplément.

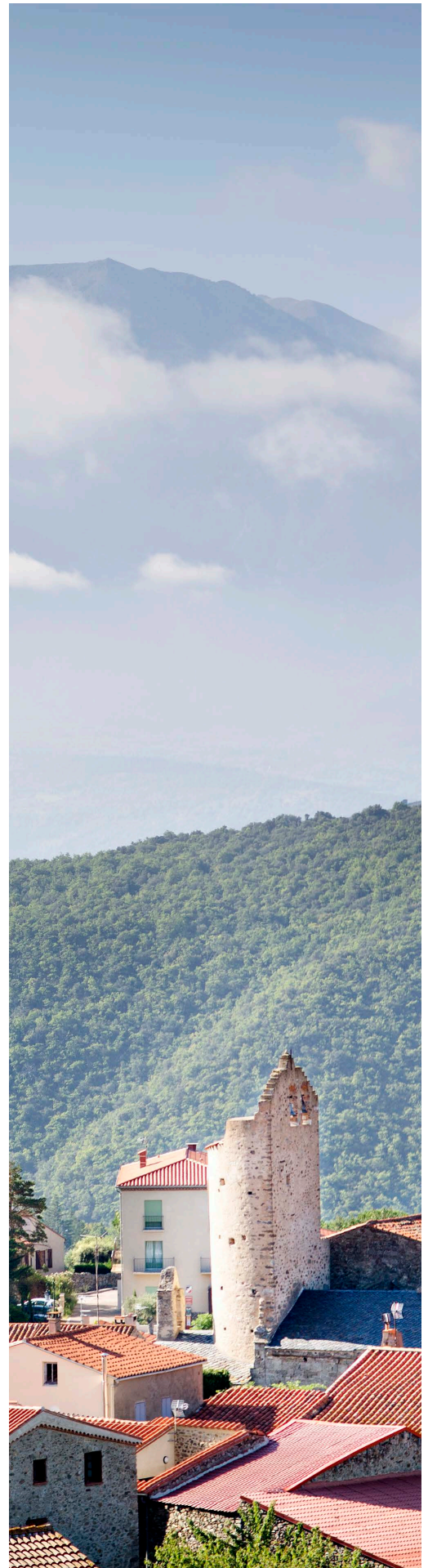
# NOUS CONTACTER

[sources-healingholidays.com](https://sources-healingholidays.com)

[hello@sources-healingholidays.com](mailto:hello@sources-healingholidays.com)



[@re.source.s](https://www.instagram.com/re.source.s)





## DETOX 6 NUITS

	chambre single		chambre double	
	Basse Saison	Haute Saison	Basse Saison	Haute Saison
<i>Prix par personne, en euros</i>				
<b>cottage dans les jardins</b>	1 780	1 960	1 300	1 390
<b>chambre supérieure</b>	1 990	2 200	1 405	1 510
<b>chambre deluxe</b>	2 260	2 560	1 540	1 690

### BASSE SAISON

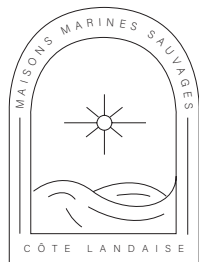
du 3 avril au 9 mai 2020  
du 31 août au 15 novembre 2020

### HAUTE SAISON

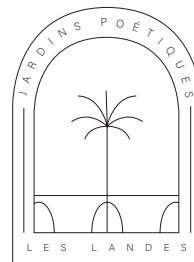
du 10 mai  
au 30 août 2020

Tarifs TTC incluant hébergement et activités, hors soins à la carte et taxe de séjour.

## NOS AUTRES RETRAITES SOURCES



Courant d'Huchet



Eugénie-les-Bains



Château de Riell  
66 500 Molitg-les-Bains  
France

+33 (0)4 68 05 04 40

[sources-healingholidays.com](http://sources-healingholidays.com)

 [@re.source.s](https://www.instagram.com/re.source.s)