



DOMAINE DE VER CHANT

HÔTEL & SPA ****

02

Luxury Magazine

P
OR
TRAIT

COACHING BIEN-ÊTRE

AU DOMAINE DE VERCHANT



Bénéficier des conseils d'un entraîneur de haut niveau tout en profitant du cadre idyllique de l'un des plus beaux spas de la région ? C'est le concept original que propose le Domaine de Verchant. Au programme, du sport et du bien-être.



Que l'on recherche le dépassement de soi, l'activité intense ou le ressourcement, on aborde ici une approche pluridisciplinaire alliant expertise sportive et coaching en petit groupe de 8 à 10 personnes. « Le Spa Verchant est aussi un club privé présentant différentes formules d'adhésion de 6 ou 12 mois avec un accès illimité à l'ensemble des installations et aux cours collectifs selon les besoins », explique Mickael, le coach référent responsable du fitness. Ultramoderne, il est équipé des dernières machines Technogym pour l'entraînement cardio-vasculaire et la musculation. Au-delà de l'accès à une salle de remise en forme, en adhérant au club, on vous offre un bilan et un suivi permettant de répondre à des objectifs bien définis. « Notre expertise nous autorise une approche personnalisée et des échanges de qualité, le tout en profitant d'un lieu exceptionnel », explique cet ancien membre de l'équipe de France de taekwondo. Sportif de haut niveau, il met toute son expertise au service des membres pour leur donner les ressources physiques et mentales nécessaires afin de venir à bout de leurs objectifs. « À la différence de certaines autres salles, ici nos programmes s'adressent à toutes les personnes souhaitant se remettre en forme ou lâcher prise avec le stress de la vie quotidienne, prendre soin de leur corps et repartir du bon pied, grâce à une approche interdisciplinaire », confie Jannick. Professeur de Pilates, coach sportif et santé, mais également psychopraticien, il intervient aussi sur le plateau de musculation et de cardio. « Je personnalise mon coaching grâce à une analyse transversale de différents aspects : physique et postural déjà, mais aussi psycho-émotionnel et cellulaire », ajoute-t-il. « Nous adaptons nos programmes en tenant compte des besoins identifiés, à travers différentes thématiques : équilibre métabolique et perte de poids, développement musculaire, performance sportive, puis relaxation et régénération tissulaire optimale », confirme Mickael. Au club, d'autres activités complémentaires comme la boxe, le yoga et le Pilates sont aussi proposées. « Beaucoup de mes élèves sont des femmes très actives, souvent stressées. Avec le yoga, elles parviennent à se détendre réellement tout en tonifiant leur corps », ajoute Marion, la professeure de yoga. Formée en Inde au Vinyāsa puis au Ashtanga, la jeune femme enseigne un yoga dynamique trois fois par semaine. « Ce type de yoga est complémentaire à beaucoup d'autres sports. Il est idéal pour la récupération, la mobilité, mais aussi la détente, la respiration ou pour prévenir des blessures. » Pour finir en douceur, au spa, un hammam et une piscine intérieure sont accessibles toute l'année.

WELL-BEING COACH

AT DOMAINE DE VERCHANT

Enjoy the expert advice of a professional trainer while delighting in the idyllic setting of one of the area's most beautiful spas? This is Domaine de Verchant's special promise, with a varied menu of sports and well-being solutions.

Whether the target be self-transcendence, intense activity or rejuvenation, the approach here is multidisciplinary, combining sports expertise and coaching in small groups of 8 to 10 people. "Spa Verchant is also a private club offering a range of membership formulas for 6 or 12 months with unlimited access to all facilities, and group lessons, when required," explains Mickael, the reference fitness coach. The ultra-modern centre is equipped with the very latest in Technogym technology for cardiovascular and bodybuilding training. Club membership includes assessment and follow-up of objectives, as well as access to the fitness centre. "We provide expertise in personalized fitness plans and quality feedback, along with access to an exceptional fitness centre", explains a former member of the French taekwondo team. A high-level athlete, he puts his expertise at the service of members to provide them with the physical and mental resources necessary to achieve their goals. "Unlike other gyms, programs here are adapted to all those wanting to get back into shape, release the stresses of everyday life, or just get back on track, by taking care of their body through an interdisciplinary approach," explains Jannick. A pilates teacher, sports and health coach, as well as a psychotherapist, he can also be found in the bodybuilding and cardio studio. "My coaching method is tailored through transversal analysis of different aspects: physical and postural, but also psycho-emotional and cellular", he adds. "Programs are adapted to take into account identified needs through different themes: metabolic balance and weight loss, muscle development, sports performance, as well as relaxation and optimal tissue regeneration", confirms Mickael. A range of complementary activities, including boxing, yoga and Pilates are also on offer at the club. "Many of my trainees have very active lives, and include many women suffering from stress. Yoga helps them to truly relax while simultaneously toning their bodies," adds Marion, the yoga teacher. Trained in India in Vinyāsa and Ashtanga, the young woman teaches dynamic yoga three times a week. "This type of yoga is complementary to so many other sports. It is ideal for recovery and mobility, but also for relaxation, breathing or prevention of injury. For a gentle finish at the spa, the steam bath and indoor swimming pool are accessible all year round.