



BIEN-ÊTRE
KON TIKI

LES SEMAINES SANTÉ & BIEN-ÊTRE À KON TIKI

UNE SEMAINE DOUCE À KON TIKI

Défi de la semaine : Relevez le challenge d'une semaine sans tabac, sans alcool ou sans TV pour aider votre corps à se purifier et retrouver un mieux-être. Chaque jour, découvrez des activités et des conseils pour vous ressourcer dans un cadre unique, entre mer et nature.

LUNDI - MONDAY

- **9h00 : Cours d'aquafitness:** Profitez de l'eau pour tonifier votre corps, améliorer votre endurance et travailler votre équilibre, tout en douceur et sans impact sur les articulations.

- **Hydratation :** Buvez entre 2 et 3 litres d'eau par jour pour rester bien hydraté.

- **16h00-18h00 : Tournoi de pétanque** Participez à un tournoi convivial animé par nos équipes, dans la bonne humeur.

MARDI - TUESDAY

- **9h00 :** Bus pour le marché de Saint-Tropez Partez à la découverte des fruits frais du marché pour préparer un smoothie vitaminé (fraises, pêche, banane, lait, graines de chia...).

- **Bien-être personnel** Accordez-vous un moment de détente : lecture, méditation ou activité qui vous plaît.

- **16h00 : Cours de Pilates** Renforcez vos muscles profonds, améliorez votre posture et gagnez en souplesse grâce à des exercices doux et ciblés.

MERCREDI - WEDNESDAY

- **9h00 : Aqua fitness** Retrouvez notre coach pour une nouvelle séance dynamique et bienfaisante.

- **Astuce bien-être** Commencez la journée avec un verre d'eau tiède citronnée.

- **Rituel du soir** Accordez-vous 5 minutes de respiration profonde et de relaxation avant de dormir pour relâcher toutes les tensions de la journée.

JEUDI - THURSDAY

- **9h00 : Éveil musculaire sur la plage** Commencez la journée en douceur, guidé par nos coachs, face à la mer.

- **Balade nature** Partez en promenade dans les paysages enviroonnants et cueillez un bouquet de fleurs de printemps.

- **Petit train du sommeil** Un exercice de visualisation et de respiration pour favoriser l'endormissement et un sommeil réparateur.

VENDREDI - FRIDAY

- **Bien-être et plaisir** Offrez-vous une activité qui vous fait du bien : spa, massage ou détente totale.

- **14h00 : Cardio boxing** Lâchez prise et libérez votre énergie lors d'un cours animé par notre coach Christophe.

- **16h00 : Yoga** Reconnectez-vous à vous-même avec une séance de yoga alliant détente, respiration et étirements.
- **Astuce du soir** Terminez la journée avec un verre d'eau tiède citronnée.

SAMEDI - SATURDAY

- **11h00 : Longe-côte** Marchez dans l'eau de mer pour stimuler la circulation, relâcher les tensions et vous ressourcer.

- **16h00 : Pilates** Renforcez votre corps en douceur lors d'un nouveau cours ciblé.

- **Moment de calme** En fin de journée, offrez-vous une séance de respiration profonde pour retrouver sérénité et équilibre.

DIMANCHE - SUNDAY

- **9h00 : Aqua fitness** Commencez la journée en mouvement dans la piscine.

- **Petit-déjeuner vitaminé** Préparez-vous un bol gourmand : banane, yaourt, granola, fruits frais, graines et un peu de miel.

- **Initiation à la danse** Laissez-vous porter par la musique, libérez vos émotions et retrouvez légèreté et bonne humeur.

Et toute la semaine...

Profitez de l'ambiance unique de Kon Tiki, de l'accès à Tiki Spa (hammam, sauna, jacuzzi, soins Thalgo), et laissez-vous guider par notre équipe dédiée au bien-être.

Vivez une semaine revitalisante à Kon Tiki, entre sport, détente et plaisirs sains !

UNE SEMAINE SPORTIVE À KON TIKI

Défi de la semaine : 10 000 pas par jour. Objectif : marcher suffisamment chaque jour pour atteindre ce chiffre et booster votre vitalité !

LUNDI - MONDAY

- **11h00 : Cours Abdos Flash** Un circuit express pour renforcer votre sangle abdominale, améliorer votre gainage et démarrer la journée plein d'énergie !

- **16h00 : Cours de Body Sculpt** Travail complet pour sculpter et tonifier l'ensemble du corps.

MARDI - TUESDAY

- **9h00 :** Bus du Marché & Randonnée Direction Saint-Tropez en bus, puis retour à Kon Tiki à pied par le sentier littoral (3h de marche). Prêt à relever le défi ?

- **11h00 : Cours HIIT** Séance à haute intensité pour brûler un maximum de calories et repousser vos limites.

- **14h40 : Ninja Race** Testez votre agilité et votre esprit d'équipe lors de notre course ninja, seul ou en groupe !

MERCREDI - WEDNESDAY

- **9h00 : Aqua Fitness** Un entraînement cardio dans l'eau pour démarrer la journée en énergie.

- **11h00 : Cours TRX** Travaillez force et stabilité avec des sangles en suspension.

- **Boisson :** eau citronnée ou thé glacé.

JEUDI - THURSDAY

- **11h00 : Cours de CAF (Cuisses-Abdos-Fessiers)** Séance ciblée pour renforcer et tonifier le bas du corps.

- **Défi gainage : 5 minutes** Tenez la position avec seulement 6 pauses autorisées. Gardez le corps aligné et respirez profondément.

VENDREDI - FRIDAY

- **8h00 : Randonnée Cap Camarat** Partez à la découverte de paysages exceptionnels

- **11h00 : Cours HIIT** Travail intensif par intervalles façon TABATA.
- **14h00 : Cardio Boxing** Associez mouvements de boxe et cardio pour brûler des calories et renforcer votre corps.

- **Fin de journée : Moment de calme** Installez-vous confortablement, fermez les yeux, inspirez profondément par le nez, sentez votre ventre se gonfler, puis expirez lentement par la bouche. Répétez ce cycle une vingtaine de fois pour retrouver le calme.

SAMEDI - SATURDAY

- **11h00 : Stretching** Étirez vos muscles en profondeur pour améliorer souplesse et récupération.

- **14h00 : Cardio Boxing** Rejoignez notre cours pour booster votre endurance et votre énergie.

- **Jus détox du jour** 1 orange, 1/2 ananas, 1/2 citron, 1 poignée de fraises, quelques feuilles de menthe, 100ml d'eau fraîche. Mixez, filtrez si besoin, servez bien frais.

DIMANCHE - SUNDAY

- **11h00 : Séance Cuisse-Abdos-Fessiers** Tonifiez le bas du corps avec notre coach, puis profitez d'un brunch protéiné.
- **Suggestion : Avocado toast** gourmand et équilibré.

- **14h00 : Beach-volley** Rendez-vous sur la plage pour une partie conviviale et sportive, entre rires et esprit d'équipe !

Et toute la semaine...

Profitez de toutes les infrastructures sportives de Kon Tiki, du Tiki Spa pour la récupération (sauna, hammam, jacuzzi), et retrouvez le programme complet sur notre application mobile.

Bougez, dépassez-vous et vivez une semaine sportive inoubliable à Kon Tiki !

Pour prendre soin de votre corps et lui offrir un véritable coup de fraîcheur, découvrez nos recettes détox simples, savoureuses et pleines de vitalité. Elles vous aideront à purifier votre organisme tout en éveillant vos papilles.

RECETTE SMOOTHIE VITAMINÉ

- 1 poignée de fraises
- ½ pêche
- ½ banane
- 1 verre de lait de votre choix
- Quelques glaçons + graines de chia (optionnel)

Faites le plein d'énergie et de vitalité avec nos recettes protéinées faciles à réaliser. Idéales pour soutenir votre forme, renforcer vos muscles et rester rassasié tout au long de la journée, elles allient plaisir, équilibre et gourmandise.

RECETTE PETIT-DÉJEUNER PROTÉINÉ

- 1 banane
- ½ tasse de yaourt nature ou yaourt grec
- ½ tasse de granola
- 1 poignée de fruits de votre choix (framboises, fraises, mangues...)
- 1 cuillère à soupe de graines de chia ou de lin (optionnel)
- 1 peu de miel ou de sirop d'agave pour la touche sucrée

SALADE DÉTOX "FRAÎCHEUR VITAMINÉE" :

- Prenez un grand bol et ajoutez
 - Une poignée de jeunes pousses d'épinards
 - Un demi-concombre coupé en dés
 - Un avocat mûr coupé en lamelles
 - Quelques radis finement tranchés
 - Une petite carotte râpée
 - Quelques quartiers d'orange pelés à vif
 - Une cuillère à soupe de graines de courge
 - Un filet de jus de citron
 - une cuillère à soupe d'huile d'olive
- Mélangez délicatement tous les ingrédients

RECETTE DÉJEUNER PROTÉINÉ

Salade de quinoa aux légumes croquants :

- Pois chiches
- Feta
- Filet d'huile d'olive
- Jus de citron.
- Protéine aux choix : œuf dur ou blanc de poulet grillé.

Dessert :

- Fruits rouges frais
- Yaourt nature ou Skyr.

Offrez-vous un moment de calme et de recentrage avec nos exercices de méditation faciles à pratiquer. Ils vous accompagneront pour apaiser votre esprit, relâcher les tensions et retrouver un équilibre intérieur durable.

Dynamisez votre corps et votre esprit avec nos circuits training accessibles à tous. Ces enchaînements ludiques et variés vous aideront à booster votre énergie, éliminer les toxines et renforcer votre forme physique, tout en vous amusant.

PETIT TRAIN DU SOMMEIL :

- Allongez-vous confortablement et fermez les yeux
- Visualisez un petit train qui roule lentement vers un lieu calme
 - Détendez chaque partie de votre corps à chaque station : pieds, jambes, ventre, bras...
 - Synchronisez votre respiration : Inspirez à la montée, expirez à la descente.
 - Laissez vous doucement emporter vers le sommeil

AU RÉVEIL : ROUTINE D'ÉTIREMENTS

- Prenez 5 à 10 minutes pour réveiller votre corps en douceur. • Commencez par quelques respirations profondes, puis étirez chaque partie de votre corps : bras, jambes, dos.
- Faites des rotations douces des poignets, chevilles et épaules pour activer la circulation et dissiper les tensions accumulées pendant la nuit.

LA BULLE DE LUMIÈRE :

- Exercice de méditation "La bulle de lumière" :
- Asseyez-vous ou allongez-vous confortablement, fermez les yeux
- Imaginez une douce lumière dorée qui apparaît au-dessus de votre tête
- À chaque inspiration, sentez cette lumière descendre lentement et envelopper votre tête, votre cou, puis vos épaules
- À chaque expiration, laissez partir les tensions, comme si la lumière les emportait
- Continuez à faire descendre la lumière le long de votre corps : bras, poitrine, ventre, jambes, jusqu'aux pieds
- Visualisez-vous complètement entouré(e) de cette bulle de lumière protectrice et apaisante
- Restez quelques instants dans cette sensation de chaleur et de sécurité, puis ouvrez doucement les yeux lorsque vous vous sentez prêt(e)
- Prenez soin de vous, savourez la fraîcheur, et laissez la détente s'installer !

CIRCUIT 1 : BRÛLE-TOXINES EXPRESS

(3 tours, 15s de récupération entre chaque exercice)

- 30s de burpees
- 30s de squats sautés
- 30s de mountain climbers
- 30s de gainage planche
- 30s de fentes alternées

CIRCUIT 2 : CARDIO & RENFO DÉTOX

(3 tours, 15s de récupération entre chaque exercice)

- 30s de corde à sauter (ou montées de genoux si pas de corde)
- 30s de pompes
- 30s de jumping jacks
- 30s de fentes sautées
- 30s de russian twists

CIRCUIT 3 : FULL BODY VITALITÉ

(3 tours, 15s de récupération entre chaque exercice)

- 30s de squat + kick (squat puis coup de pied devant, en alternant les jambes)
- 30s de planche dynamique (alternez toucher épaules/main opposée)
- 30s de jumping lunges (fentes sautées)
- 30s de superman (allongé sur le ventre, levez bras et jambes)
- 30s de mountain climbers

Pensez à bien vous hydrater avant, pendant et après chaque circuit, et adaptez l'intensité selon votre niveau.