

BC WELLNESS HOME

Retraites Bien-être Personnalisées

Experts qualifiés en santé et bien-être au service de votre transformation personnelle dans un cadre exclusif.



NOTRE MISSION

Une retraite. Une transformation.

Chez BC Wellness Home, nous concevons des retraites personnalisées intégrant nutrition orthomoléculaire, fitness, thérapies corporelles et bien-être émotionnel.

Notre équipe pluridisciplinaire travaille en coordination pour offrir une expérience transformatrice dans un cadre exclusif à Ibiza.

info@bcwellnesshome.com | +34 623 956 888 |
Santa Eulalia del Río, Ibiza



PROGRAMMES

À quoi s'attendre

01

Purification

Phase initiale de nettoyage profond. Le corps élimine les toxines accumulées grâce à des protocoles nutritionnels spécifiques et des thérapies de drainage.

02

Assimilation

Votre organisme commence à absorber les nutriments de façon optimale. Des routines de mouvement et de repos conscient sont intégrées.

03

Régénération

Renouvellement cellulaire complet. Le corps se reconstruit avec une énergie renouvelée, clarté mentale et équilibre émotionnel.



Nutrition orthomoléculaire & Diagnostic

01

Visite initiale

Évaluation complète de l'état de santé : analyses, antécédents cliniques, objectifs personnels et diagnostic orthomoléculaire personnalisé.

02

Programme personnalisé

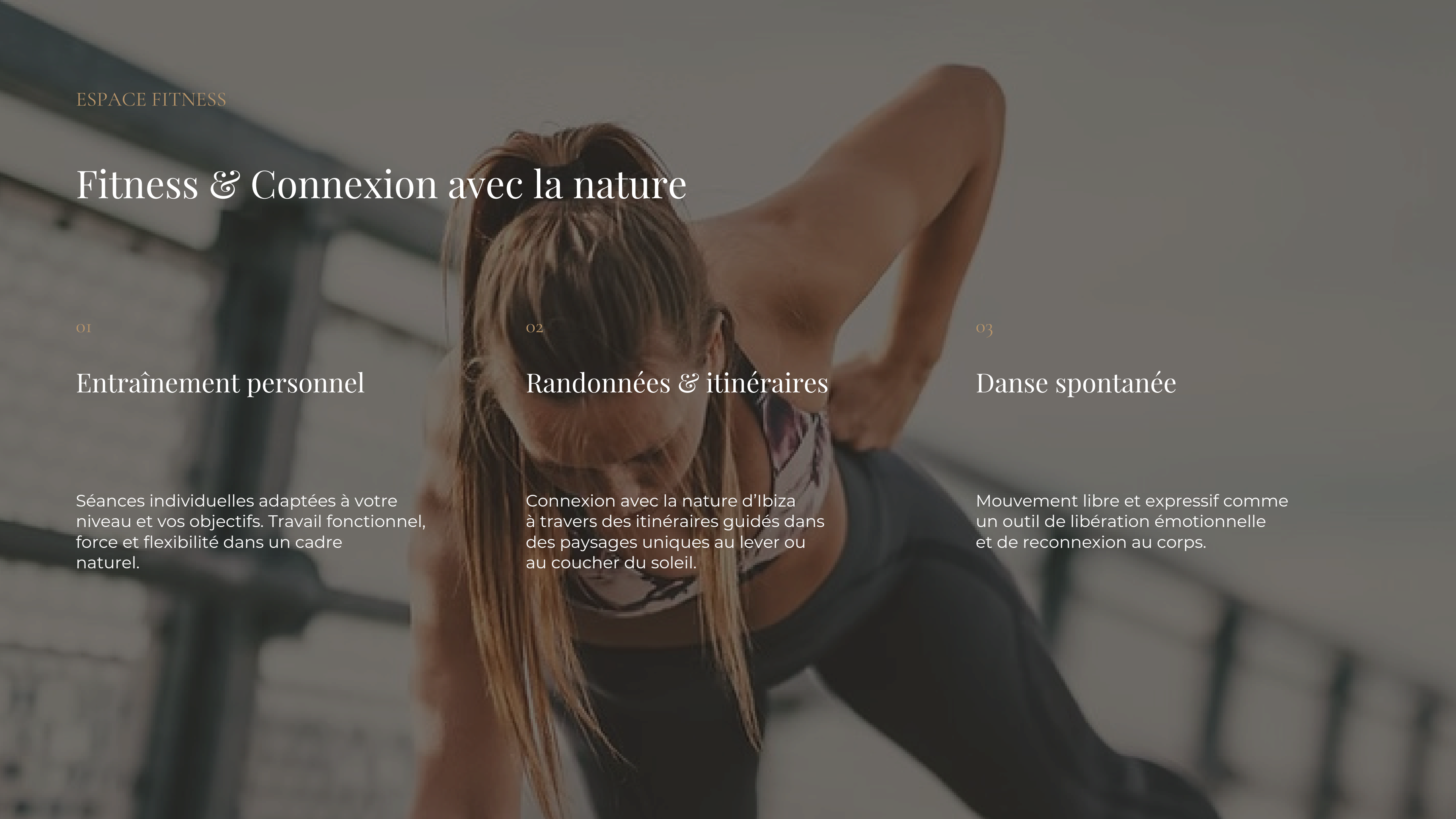
Conception d'un protocole nutritionnel et thérapeutique adapté à vos besoins spécifiques, avec supplémentation de précision.



03

Alimentation detox

Menus élaborés par notre équipe de nutrition avec ingrédients biologiques locaux, adaptés à chaque phase de la retraite.

A woman with long blonde hair in a ponytail is performing a yoga pose on a rooftop. She is wearing a patterned sports bra and dark leggings. Her right leg is bent and raised, and her left leg is extended forward. The background shows a city skyline with buildings and a clear sky. The image is overlaid with a semi-transparent dark grey layer containing text.

ESPACE FITNESS

Fitness & Connexion avec la nature

01

Entraînement personnel

Séances individuelles adaptées à votre niveau et vos objectifs. Travail fonctionnel, force et flexibilité dans un cadre naturel.

02

Randonnées & itinéraires

Connexion avec la nature d'Ibiza à travers des itinéraires guidés dans des paysages uniques au lever ou au coucher du soleil.

03

Danse spontanée

Mouvement libre et expressif comme un outil de libération émotionnelle et de reconnexion au corps.

Rituels de transformation

Enveloppements Detox

Soins corporels avec argiles et algues favorisant l'élimination des toxines et la régénération cellulaire.

Massages bioénergétiques

Techniques manuelles profondes qui libèrent les blocages énergétiques et restaurent le flux vital du corps.

Peeling & Exfoliation

Rituels de renouvellement cutané avec ingrédients naturels pour une peau lumineuse et revitalisée.

Kinésiologie

Test musculaire pour identifier les déséquilibres et concevoir des corrections personnalisées.

Yoga & Méditation

Pratiques guidées de mouvement conscient et de méditation pour apaiser l'esprit et renforcer le corps.

Bilan bioénergétique

Évaluation du champ énergétique corporel pour détecter les zones de tension et définir le soin optimal.

RÉSULTATS

Résultats visibles

Énergie & Vitalité

Retrouvez votre énergie naturelle dès les premiers jours. Vous ressentirez un changement profond dans votre vitalité.

Nutrition optimisée

Votre corps apprend à absorber et utiliser les nutriments de manière efficace et équilibrée.

Corps transformé

Réduction visible de l'inflammation, amélioration du tonus musculaire et silhouette plus définie.

Clarté mentale

Esprit clair, concentration renouvelée et une sensation de calme qui perdure après la retraite.

PROGRAMMES & TARIFS

Programme Inner Reset : trois formats

3 jours

Weekend Reset

2.850 €

- 3 massages thérapeutiques
- Programme detox nutritionnel
- 2 séances de yoga
- Évaluation initiale
- Plan de suivi

7 jours

Full Rebalance

5.650 €

- 6 massages thérapeutiques
- Programme detox complet
- 5 séances de yoga
- Entraînement personnel
- Randonnées guidées
- Évaluation complète

10 jours

Total Renewal

8.250 €

- 9 massages thérapeutiques
- Programme detox avancé
- 8 séances de yoga
- Entraînement quotidien
- Toutes les thérapies
- Suivi post-retraite

* Hébergement non inclus. Possibilité de réserver une villa privée avec supplément.

RETRAITES EXCLUSIVES

Bc Purify

Détox profonde avec protocoles de nettoyage hépatique, intestinal et lymphatique. Idéal pour réinitialiser l'organisme après les excès.

Bc Calm & Restore

Programme anti-inflammatoire et de récupération du système nerveux. Combine nutrition adaptogène, massages et techniques de respiration.

Bc Vitality Booster

Énergie et performance. Entraînement fonctionnel, supplémentation orthomoléculaire et thérapies d'oxygénation cellulaire.

Bc Golden Balance

Conçu pour les femmes en période de ménopause. Équilibre hormonal, nutrition spécifique et bien-être émotionnel.

Bc Alkaline Harmony

Restauration du pH corporel par alimentation alcaline, hydrothérapie et techniques de réduction du stress oxydatif.

Notre proposition de valeur intégrale

Biotechnologie avancée

Équipements de dernière génération : Indiba, ondes de choc et radiofréquence pour accélérer la récupération tissulaire.

Oxygénation cellulaire

Thérapies d'oxygène hyperbare et d'ozone pour renforcer la régénération cellulaire et le système immunitaire.

Réduction du cortisol

Techniques spécifiques pour réguler le stress chronique et restaurer l'équilibre du système nerveux autonome.

Médecine traditionnelle chinoise

Acupuncture, moxibustion et phytothérapie orientale intégrées à des protocoles personnalisés de bien-être.

Programmes holistiques

Intégration du corps, de l'esprit et de l'énergie grâce à des protocoles associant science et tradition ancestrale.

Planification complète

Chaque retraite comprend un plan intégral avant, pendant et après le séjour pour maximiser les résultats à long terme.

TRAITEMENTS SIGNATURE

Bc Signature Ritual & Diamond Collection

Bc Signature Ritual

Expérience sensorielle complète de 90 minutes combinant massage profond, aromathérapie et techniques craniosacrées.

Diamond Ritual

Soin visage et corps premium avec actifs haut de gamme, radiofréquence et massage Kobido.

Diamond Body Transformation

Protocole corporel intensif avec Indiba, drainage lymphatique et enveloppements raffermissants de dernière génération.

Diamond Advanced Technology

Combinaison de technologies avancées : ondes de choc, oxygénothérapie et biostimulation cellulaire profonde.

EXPÉRIENCES SENSORIELLES

L'art du bien-être sensoriel

Bols tibétains

Vibration sonore qui harmonise le système nerveux et facilite des états profonds de relaxation.

Aromathérapie biologique

Huiles essentielles pures sélectionnées pour chaque hôte selon son état émotionnel et physique.

Respiration avancée

Techniques guidées de breathwork pour libérer les blocages émotionnels et oxygéner l'organisme.

Gong japonais

Bain sonore enveloppant qui dissout les tensions accumulées et restaure l'équilibre énergétique.

Rituel des bougies

Cérémonie de lumière et de chaleur créant un espace sacré d'introspection et de calme profond.

BC SLEEP PROTOCOL

Révolutionner le repos

01 Évaluation du sommeil

Analyse complète des schémas, de la qualité et des facteurs affectant votre repos nocturne.

02 Respiration & Relaxation

Techniques de breathwork pour activer le système nerveux parasympathique avant le sommeil.

03 Thérapie craniosacrée

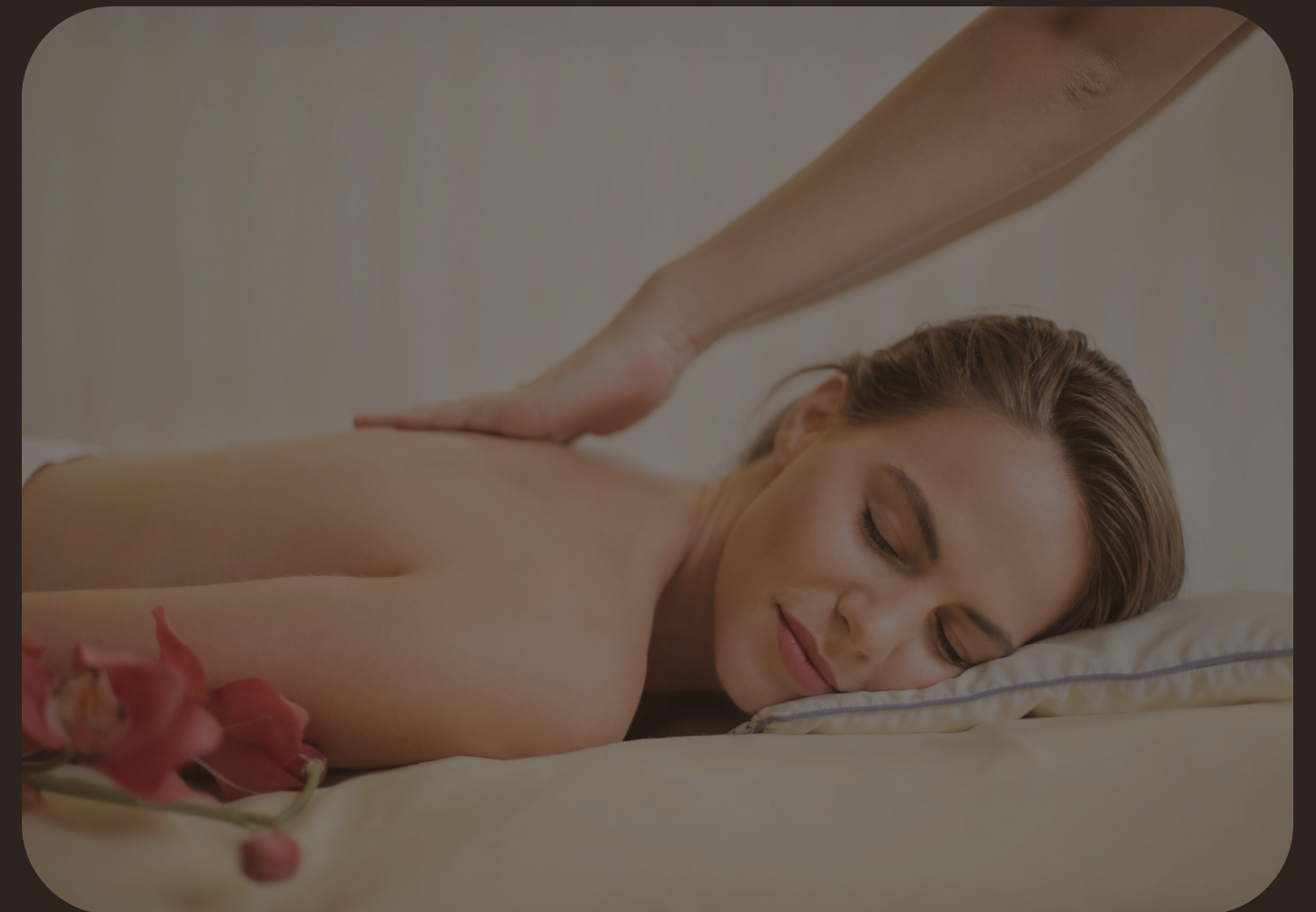
Libération des tensions crâniennes et cervicales qui perturbent le sommeil profond et réparateur.

04 Aromathérapie nocturne

Protocole d'huiles essentielles conçu pour induire le calme et faciliter le sommeil REM.

05 Suivi & ajustement

Suivi des résultats et ajustement du protocole pour optimiser la qualité du repos.



OUTIL EXCLUSIF

Journal de retraite : documenter la transformation

Suivi émotionnel & physique

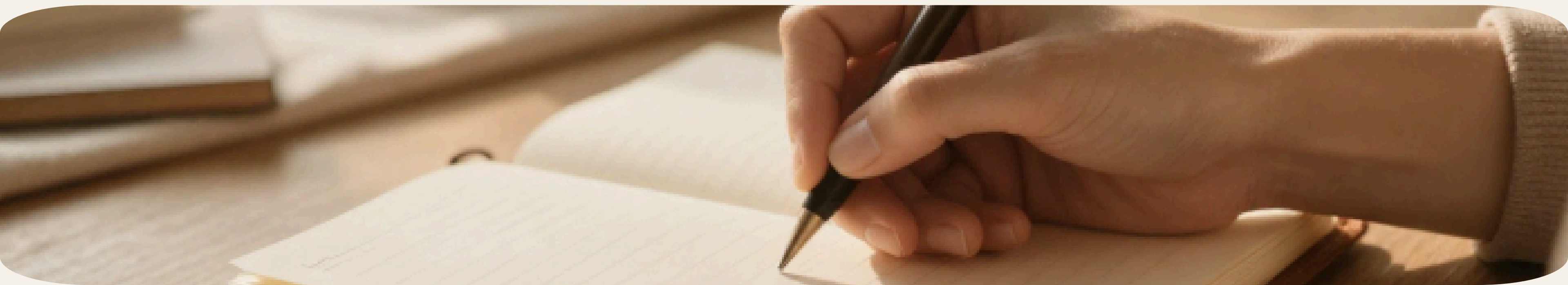
Journal quotidien des sensations, de l'énergie et de l'évolution corporelle pour prendre conscience du processus de changement.

Gratitude & Visualisations

Exercices guidés de gratitude et visualisation créative pour ancrer des états émotionnels positifs.

Intégration du processus

Réflexions et outils pour intégrer les apprentissages de la retraite dans votre vie quotidienne.



NOTRE ÉQUIPE

Experts qualifiés. Résultats réels.

Nutrition orthomoléculaire

Spécialistes en biochimie nutritionnelle qui conçoivent des protocoles personnalisés basés sur des analyses avancées.

Fitness & Mouvement

Coachs certifiés en mouvement fonctionnel, yoga et techniques de reconnexion corporelle.

Thérapeutes bien-être

Professionnels en massage thérapeutique, kinésiologie et techniques manuelles hautement spécialisées.

Facilitateurs émotionnels

Experts en gestion émotionnelle, mindfulness et accompagnement des processus de transformation personnelle.



RÉSERVEZ VOTRE RETRAITE

Commencez votre transformation

+34 623 956 888

info@bcwellnesshome.com

Santa Eulalia del Río, Ibiza

Il ne s'agit pas de s'arrêter.
Il s'agit de se réinitialiser.