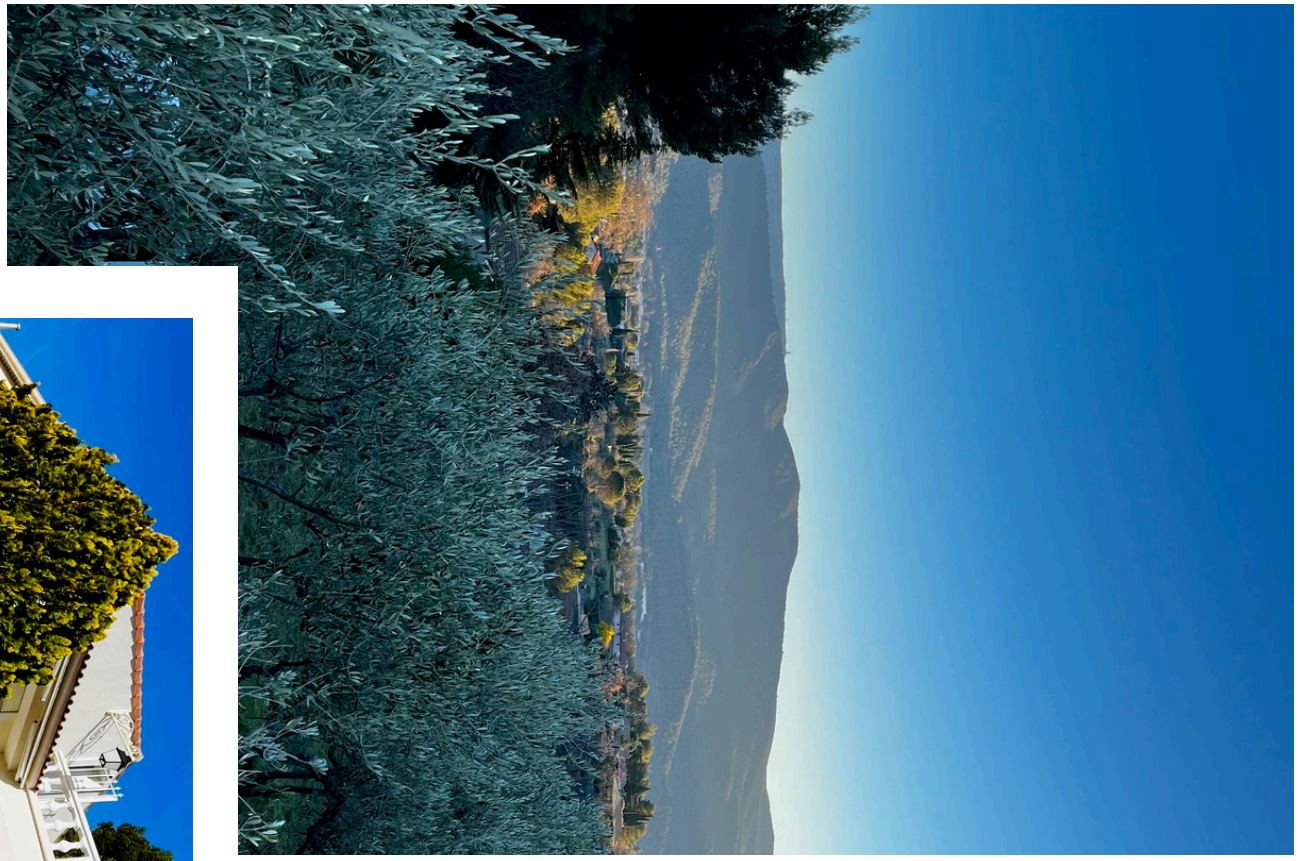
Les Sources de Pasithéa

Offre 2024-2025



LE LIEU & CAPACITÉS

Les Sources de Pasithéa, Saint–Zacharie

Les Sources de Pasithéa, est une maison de bien-être, un lieu pour venir cultiver sa bonne santé, la retrouver, dans un cadre idyllique offrant des possibilités de se ressourcer en équipe au coeur du Parc naturel de la Sainte Baume, à Saint-Zacharie.

Séminaire Résidentiel & Journée/Soirée d'entreprise

5 chambres :

Chambre Chalet de Montagne :
2 personnes (lits simples)
Chambre Voyages :
2 personnes (lit double)
Chambre Années Folles :
2 personnes (lit double)
Chambre Sous les Tropiques :
2 personnes (lits simples)
Chambre Bords de Mer :
2 personnes (lits simples)

Réunion-conférence-teambuilding:
30 personnes (intérieur)
50 personnes (extérieur)
Cocktail :
50 personnes (intérieur)
60 personnes (extérieur)
Déjeuner-Dîner assis :
30 personnes (intérieur)
50 personnes (extérieur)

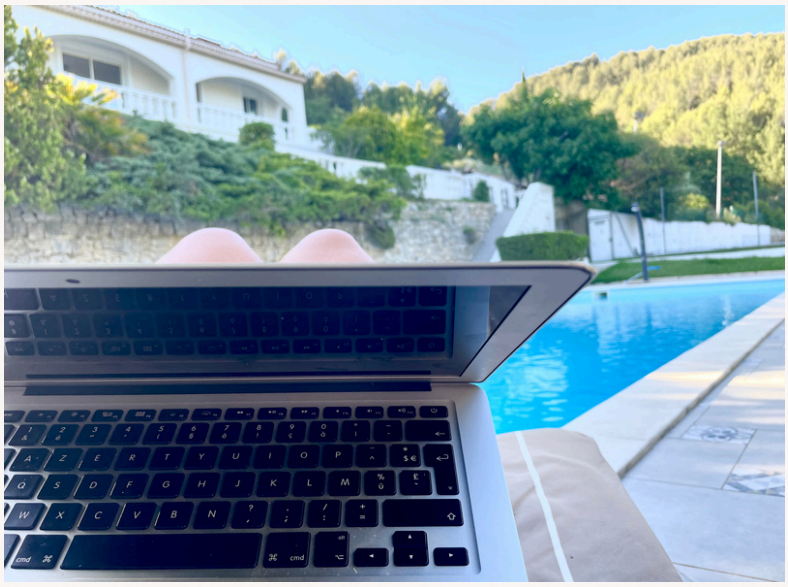
Espace salon–Salle à manger
de 80m2

NOS ESPACES SÉMINAIRES, FORMATIONS, COCKTAILS, GALA...

SÉMINAIRES, FORMATIONS, COCKTAILS, GALAS...

SÉMINAIRES, FORMATIONS,
COCKTAILS, GALAS...

La terrasse de 60m2



Le coin piscine

Le terrain de tennis

NOS ESPACES EXTÉRIEURS POUR VOS ÉVÈNEMENTS

ESPACES
RÉUNION & REPAS

GRAND SALON

Espace de conférence,
Espace réceptif :
petis-déjeuners,
déjeuners/dîners assis
ou cocktail
Espace animations,
team-building

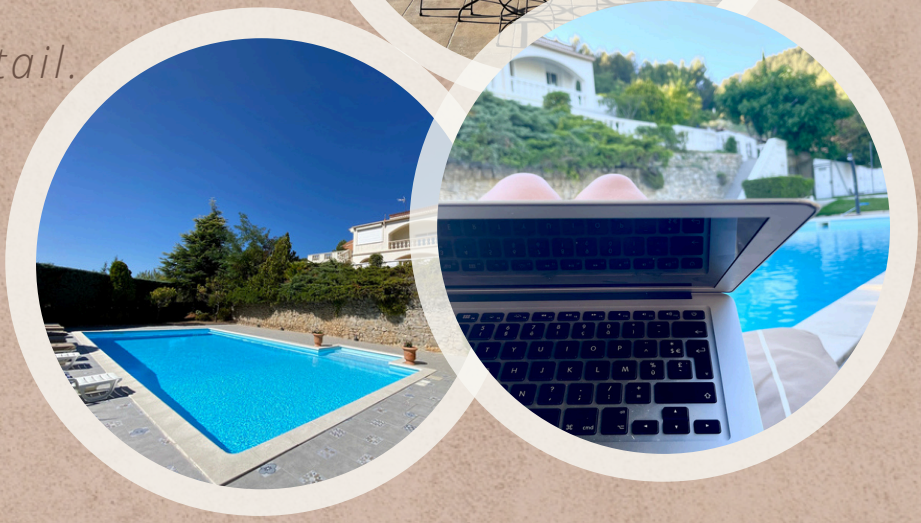
CHAMBRES

De 13 à 25m2
Salles de sous-comission
(possibilités de transformer les
chambres)
Espaces animations team-building,
formation, soin.

ESPACES
RÉUNION & REPAS

TERRASSE/ TOUR DE PISICNE

Espaces réceptifs:
Déjeuners/dîners assis, cocktail.

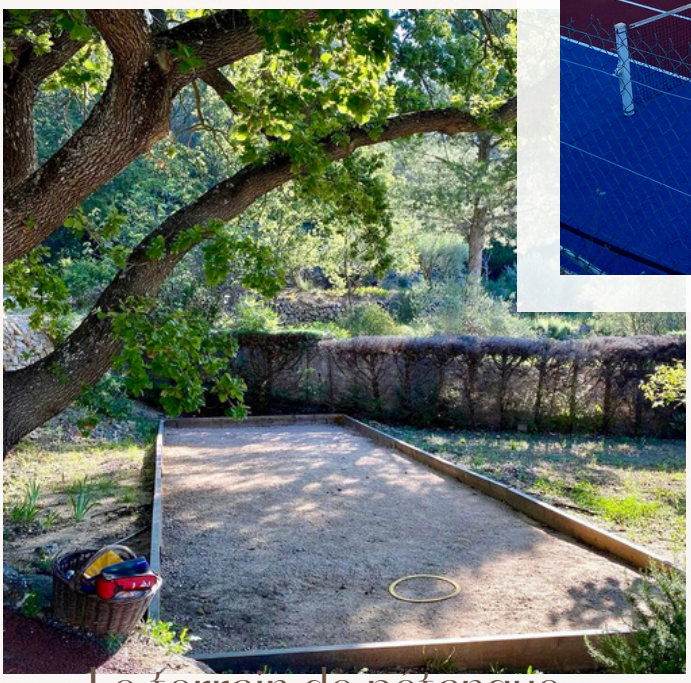


TERRAIN DE TENNIS

Espace conférence,
en plein air,
Espace réceptif :
Déjeuners/dîners assis,
Cocktails,
Espace animations,
Team-building

Le jardin 7300m2

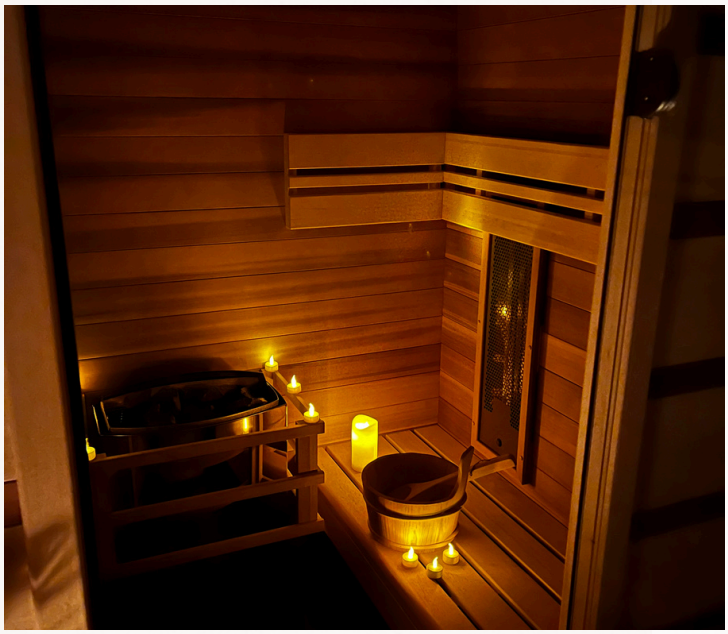
Le terrain de tennis



Le terrain de petanque

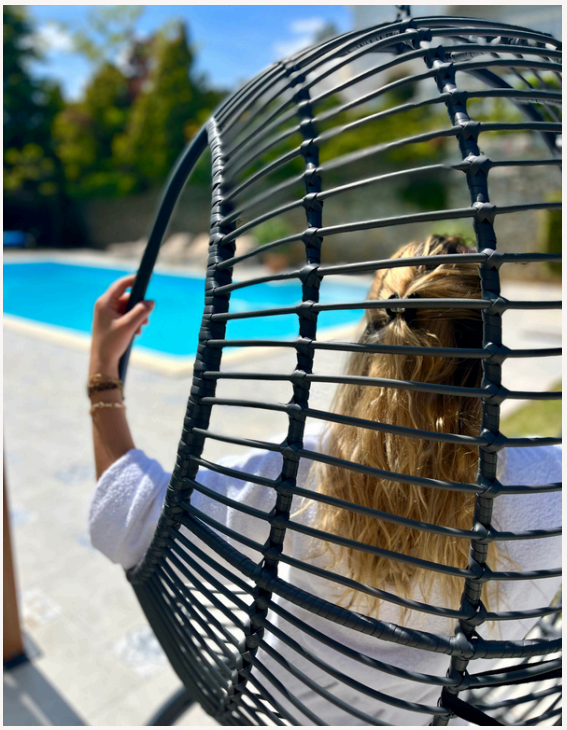
NOS TERRAINS DE JEUX

Jacuzzi extérieur hydromassages



Sauna infrarouge

Soin individuel de PCP Therapy



NOS ESPACES BIEN-ÊTRE

TEAM

BUILDING

Notre structure, avec ses grands espaces en plein air, ses équipements sportifs et ses espaces bien-être, permet la réalisation de vos team-building afin d'accroître la cohésion de vos équipes et d'installer le bien-être dans votre environnement de travail au quotidien.

Sophrologie : visualisation positive

Yoga méditation

Séance de yoga

Sophrologie : relaxation dynamique

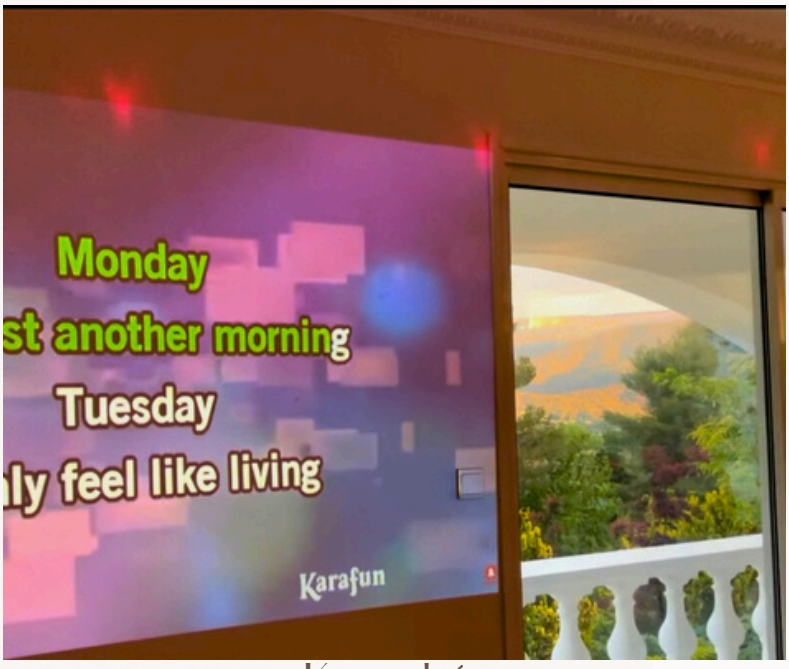
Salle de massage,
formation thérapeutique

Séance de Pilates

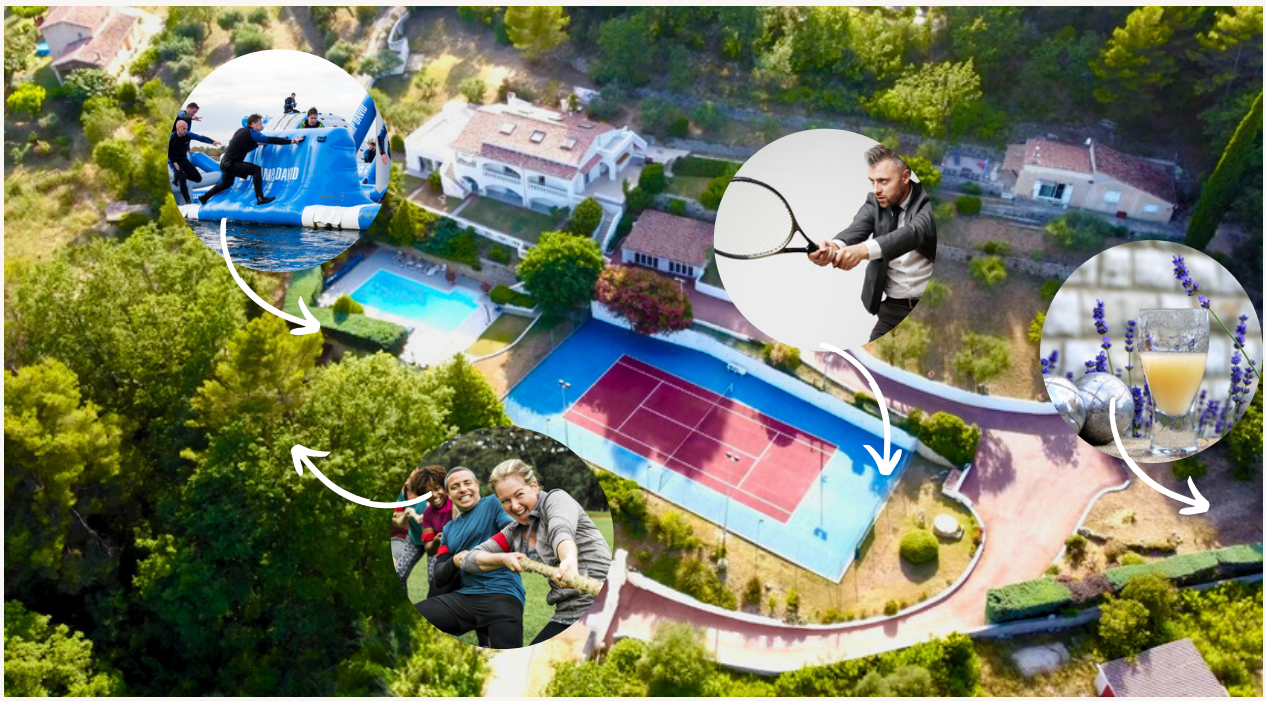
ACTIVITÉS

Atelier culinaire

Randonée



Karaoké



Olympiades

ACTIVITÉS

SOPHROLOGIE DE GROUPE

Aux Sources de Pasithéa,
La sérénité règne !

Nous vous accompagnons dans votre quête de bien-être au sein de vos équipes de travail.

COMMENT ?

Nous encadrons des séances collectives de relaxation dynampique (respiration controlée en mouvement) et des cercles de parole.

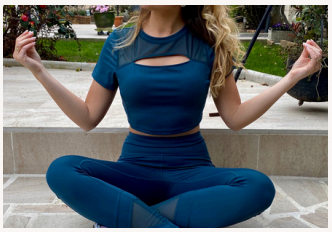
POURQUOI ?

-> Favoriser la communication et les relations interpersonnelles dans un groupe.

->Accéder à vos objectifs par la détente afin d'installer un cadre de travail serein et propice à l'optimisation de vos performances.

THÈMES DES EXERCICES

Améliorer la qualité des relations au travail
Apprendre à se détendre au quotidien
Apprivoiser son mental : concentration et lâcher-prise
Se préparer au changement
Mieux gérer son stress
etc.



ATELIER CULINAIRE

La cuisine comme "ice-breaker"

Mélanie de *Vertueuse Traiteur* propose un atelier Energy Balls : réalisation de 3 différentes sortes d'énergie balls (en petits groupes de 8 à 10 pers, 45 min par groupe et 15min entre les groupes), explications des bienfaits et des recettes, les participants repartent avec recettes et sachets de 6 energy balls par personne.

OLYMPIADES

Le Sport comme source de motivation

L'activité physique favorise la bonne santé donc participe au bien-être des individus.
De plus, les valeurs véhiculées par le sport sont communes à celles recherchées au sein d'une équipe de travail : le dépassement de soi, la motivation, la concentration...

Nous vous accompagnons dans l'atteinte de vos objectifs :

Nous proposons de mettre vos collaborateurs en compétition sur des épreuves sportives durant lesquelles, la cohésion, la stratégie et l'entraide seront sollicitées afin de remporter des mini tournois :

Pétanque, tennis, course, natation, badminton, molkky...

(Photos non-contractuelles)

RANDONNÉE

Les Sources de Pasithéa se situent au coeur du parc naturel de la Sainte Baume, aux pieds des sentiers de randonnées.

Nous proposons de vous guider sur une des ascensions qui vous offrira une vue panoramique imprenable.

À couper le souffle !

L'effort physique attendu sur cette marche est soutenu ce qui pousse au dépassement de soi et renforce la motivation pour atteindre le sommet de la montagne. Cet effort vous met en situation d'atteinte de vos objectifs professionnels.

NOS REPAS

BUFFET DE PETIT–DÉJEUNER

Café & thé

Eaux Détox & jus d'orange frais

Buffet sucré

Viennoiseries
&
Crêpes & Cake maison
&
Pain : beurre & confitures
&
Fromage blanc muesli avec fruits frais

Buffet salé

Oeufs brouillés ou au plat
&
Assiette de charcuterie/fromage
&
Légumes grillés

ces "pauses gourmandes" peuvent être servies le matin, ou au moment du goûter

ACCUEIL/PAUSE GOURMAND(E)

Café, thé & citronnade détox maison

Fruits frais ou Fruits secs

&

Brioche ou cake ou crêpes

BUFFET DÎ/DÉJEU– NATOIRE

Buffet de viande, féculents & salades
Buffet de Fromages et Dessert maison
Sangria & eaux plate et gazeuse

Plats

–

Plat en sauce : poulet curry, coco
avec riz Safrané
&
2 Quiches :
Chèvre courgettes
Lorraine
&
Salade composée
Piémontaise

Buffet 3 fromages
(avec baguettes de pain)

–

Dessert

–

Grand gâteau pâtissier
ou
Grand tiramisù maison avec Limoncello
&
Cookies maison avec café ou thé

REPAS
SERVI À L'ASSIETTE

Un exemple de repas servi à l'assiette
Formule : entrée + plat + fromage ou dessert avec eaux et verre de vin

Entrées

Velouté de courge et chips de coppa
ou
Quiche forestière
ou
Assiette de chèvre chaud

Plats

Cabillaud en papillote avec tagliatelles fraîches
Ou
Cuisse de poulet rôtie aux herbes de Provence et ratatouille
Ou
Tartare de Boeuf avec frites fraîches

Assiette 3 fromages ou Dessert

Fondant au chocolat avec chantilly
Ou
Fondant au citron avec chantilly

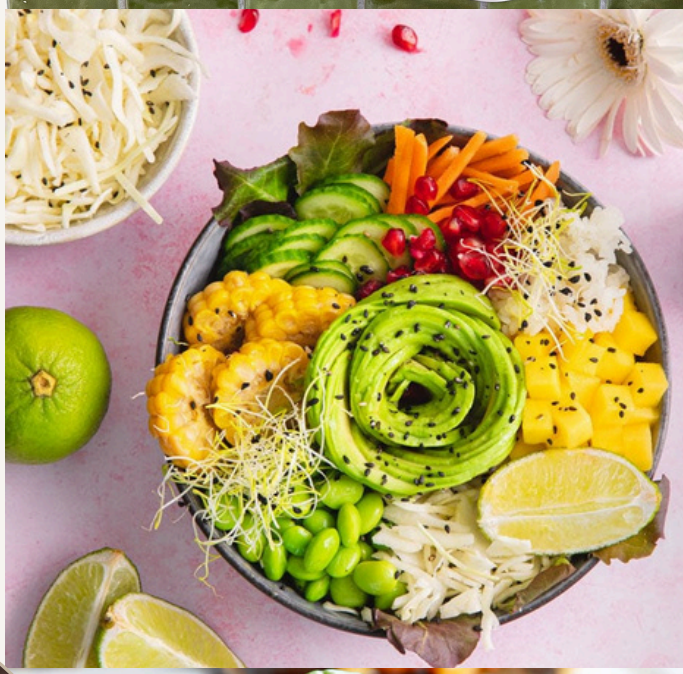
Maximum 15 personnes

REPAS HEALTHY &VEGGIE

Formule servie à table :
entrée + plat + dessert
Choix de menu unique pour le groupe (sauf restrictions)

Entrées

Velouté de champignons à la crème
ou
Flan de légumes
ou
Gaspacho courgettes & basilic



Plats

Pâtes en sauce
ou
Poke bowl végétarien
ou
Aubergines à la parmesane

–

Desserts

Compote de pommes
ou
Panna Cotta Vanille

NOS CHAMBRES

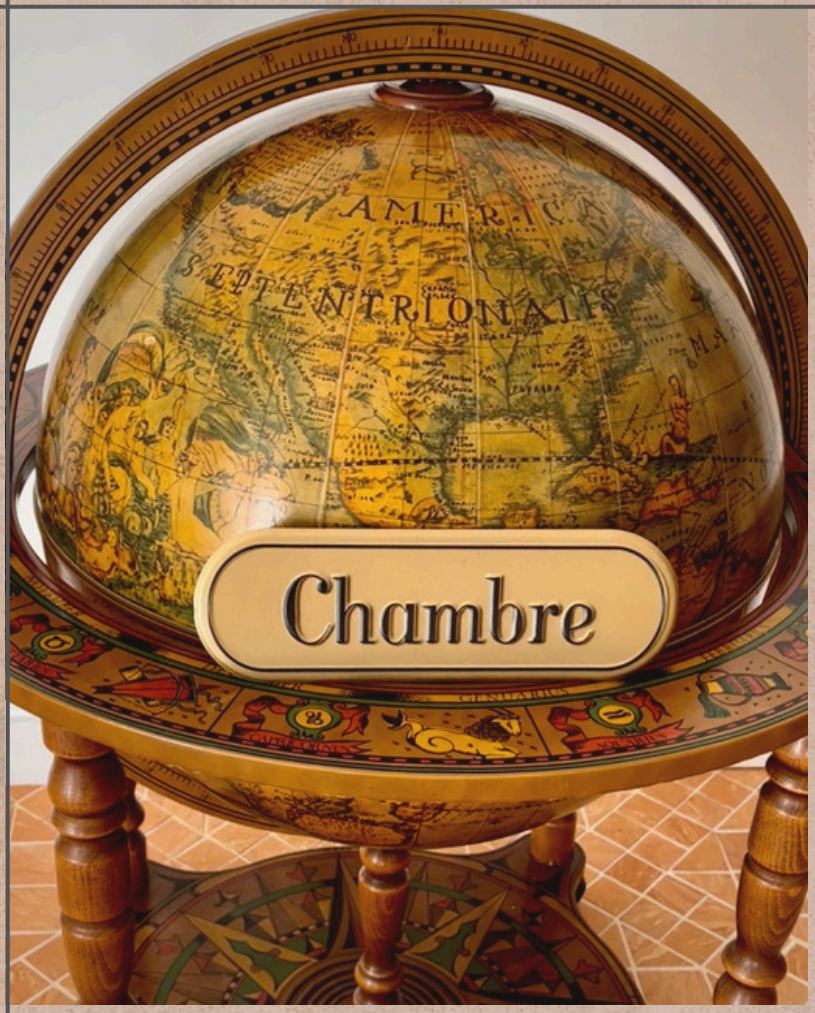
CHAMBRE
CHALET DE MONTAGNE

La chambre idéale pour partager un moment de détente à deux dans une ambiance cocooning au coeur de la Sainte Baume !

Cette chambre vous donnera l'impression de dormir aux pieds des pistes.

Été comme hiver, cette atmosphère chaleureuse vous réconfortera !

- Chambre spacieuse
- Salle de bain privative avec WC
- Lit King Size
- TV
- Wifi
- Climatisation
- 2 configurations : lit double ou deux lits simples

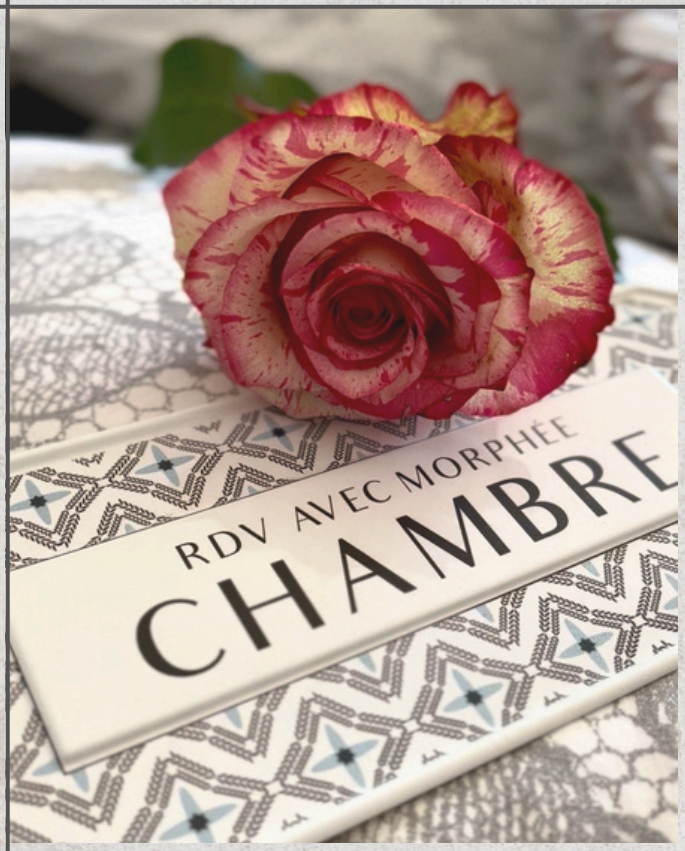


CHAMBRE VOYAGES

Nous partageons avec vous dans cette chambre, des souvenirs de tous les beaux voyages que nous avons eu la chance de faire à travers le monde !

Cette ambiance de gare ferroviaire vous donnera l'envie de vite embarquer dans le prochain train et vous offrira en plus la possibilité de choisir votre destination...

- Chambre spacieuse
- Salle de bain privative avec WC
- Lit King Size
- TV
- Wifi
- Climatisation



CHAMBRE ANNÉES FOLLES

Dans cette chambre vous ferez un retour en arrière pour vous retrouver dans les années 20, l'entre-deux-guerres, une période à laquelle règne la joie et où la fête est au coeur des préoccupations !

Le style de cette chambre s'imprègne de l'Art Déco qui a connu son grand succès dans les " Années Folles " !

Alors enfilez-vite vos costumes de velours Messieurs et et vos robes Charleston Mesdames car c'est le moment de voyager dans le temps...

- Suite (chambre très spacieuse avec petit salon)
- Salle de bain privative avec WC
- Lit King Size
- TV
- Wifi
- Climatisation

CHAMBRE SOUS LES TROPIQUES

Dans cette chambre, vous serez plongés dans une ambiance chaude et tropicale grâce à un style de décoration "Urban Jungle" !

Prêts pour le safari ?

- Chambre spacieuse
- Salle de bain privative avec WC
- Lit King Size
- TV
- Wifi
- Climatisation
- 2 configurations : lit double ou deux lits simples

CHAMBRE BORDS DE MER

Dans cette chambre vous êtes plongés dans l'univers de la plage !

Nous partageons avec vous nos balades et séjours au bord de l'eau sur différentes plages abandonnées, ramassant coquillages et crustacés...

- Chambre spacieuse
- Lit King Size
- Salle de bain privative
- Cabinet de toilette
- TV
- Wifi
- Climatisation
- 2 configurations : lit double ou deux lits simples

VOS HÔTESSES

"À l'heure où le monde entier est pris au piège par une crise sanitaire, nous sommes, ma soeur et moi forcées de constater l'importance de la santé. Alors cette question tourne dans nos têtes : Comment pourrions-nous inciter les gens à prendre conscience de l'importance de leur santé sans leur imposer des règles de vie draconiennes et restrictives au quotidien ?

Puis, une solution pour restaurer, conserver ou encore faire perdurer son état de bien-être physique et mental complet nous apparaît et va rapidement se concrétiser...

Malgré nos chemins professionnels différents, notre duo trouve sa force dans sa complémentarité et aujourd'hui, Les Sources de Pasithéa tendent à conceptualiser notre définition commune du bien-être."

Les soeurs Oiveau-Mussi

take care

AUDREY

Responsable pôle bien-être
des Sources de Pasithéa,
Ostéopathe D.O
&
PCP Therapeute

Écoute, psychologie, empathie,
rigueur, autonomie et indépendance

06.84.98.34.86
audrey.oliveau-mussi@hotmail.fr

CORALIE

Responsable pôle commerciale & marketing
des Sources de Pasithéa,
Sophrologue certifiée
&
PCP Thérapeute

Bon relationnel, écoute,
force de persuasion, enthousiasme,
adaptabilité, organisation

06.47.97.50.22
coralie.oliveaumussi@gmail.com

NOS VALEURS

01

ÉCOUTE

Nos compétences en tant que thérapeutes nous ont permis de développer une écoute active soutenue. Nous mettons ces compétences à votre service lors de vos séminaires pour vous accompagner au mieux dans votre quête du bien-être.

02

ORGANISATION

Nos compétences en terme d'organisation évènementielle nous permettent de vous apporter une solution complète de séminaire clé en main.
Nous nous occupons de tout !

03

ANIMATION

Nous pouvons également intervenir sur l'animation de vos ateliers team-building.

04

PRÉCISION

Nous ciblons avec précision vos besoins afin de satisfaire vos attentes sur chaque étape du séminaire.

FICHE RENSEIGNEMENTS

Agenda de votre : évènement/séjour professionnel

COORDONNÉES :

DATES & HEURES :

NOMBRE DE PERSONNES & BUDGET :

SUJETS & BESOINS

NOTES :

COORDONNÉES

Les Sources de Pasithéa,
Chemin d'Estusse, Saint-Zacharie
83640

06.47.97.50.22

lessourcesdepasithea@gmail.com

www.lessourcesdepasithea.com

Standard ouvert du lundi au dimanche :
8h-20h

Établissement ouvert toute l'année pour accueillir vos séminaires sauf sur les mois de juillet & août