

PARK Live

Edition Spéciale
#Pentecôte #FêteDesMères

Week-End De Pentecôte



HAMZA
Responsable Fitness
034 26 02 207

GERALD
Responsable Aqua
034 49 00 720

Nos plateaux de:
-12 pièces à 50.000 Ar
-18 pièces à 70.000 Ar
-30 pièces à 100.000 Ar

 **034 49 00 666**

S
U
S
H
I

SASHIMI
TATAKI



MAKI
NIGIRI

S
U
N
D
A
Y

Fête des Mères

Dimanche 30 Mai



HAPPY
Mother's
DAY



Mise en bouche

Fois gras de canard, Chutney de
pommes et passion,
Brioche pur beurre

Entrée

Ravioles de fricassée de
champignons, émulsion verte

Plat

Parmentier de cuisse de canard
confite à la patate douce

Dessert

Fraisier léger

Réservations des cours
obligatoires sur le site de Park
Life

HAMZA
Responsable Fitness
034 26 02 207

GERALD
Responsable Aqua
034 49 00 720

Menu à 150.000 Ar hors Boissons

 **034 49 00 666**

Les conseils d'Hamza

Pour le weekend "Fête des Mères", Hamza vous propose un programme complet et quelques conseils qui vous permettront de passer un agréable moment !

- Après votre cours de Fitness / Aqua, profitez d'un moment de détente à l'Olivier, autour d'un déjeuner ou du Tea Time spécial remise en forme (Tisane au choix, accompagnée de sa mousse au chocolat healthy et bio).
- Le Boudoir vous attend avec une offre de soins à base de produits sains et naturels.
Détendez-vous avec un massage complet, un gommage ou massage du visage, ou un masque pour nourrir vos cheveux.
Réservation obligatoire au **034 49 00 673**
- Vous voulez vivre un véritable moment de relaxation ?
Faites couler un bain chaud, avec des huiles essentielles ; nous vous conseillons les huiles essentielles de lavande ou ravintsara / eucalyptus qui aident à combattre la fatigue physique et réduisent le stress.
En sortant de votre bain, profitez du bien-être atteint, pour effectuer La Méthode de respiration 4 - 7 - 8 :
Touchez votre palais avec votre langue, inspirez par le nez en gardant la bouche fermée, pendant 4 secondes.
Retenez votre respiration pendant 7 secondes, et expirez pendant 8 secondes.
Répétez cet exercice une dizaine de fois.



Grâce à la Gift Card, faites plaisir à coup sûr.
Choisissez votre prestation hébergement, accès illimité aux installations de Park Life, restauration, soins...
Pour toutes informations complémentaires, merci de contacter Ambi au **+261 34 49 00 662**