



VILLA ANTILLA  
HOTEL & THALASSO

7 jours de culture, d'art,  
de nature, de yoga et de méditation sur  
la côte basque.

Du 30 mars au 5 avril



[www.villaantilla.com](http://www.villaantilla.com)

*Expérience*  
**Digital Detox**

*"Pause Digitale, du Temps pour Vous"*



# Pourquoi un Digital Detox?

Vous êtes-vous demandé combien de temps vous passez devant un écran?

Entre les alarmes, les messages et les réseaux sociaux, notre quotidien se déroule dans un océan numérique qui nous déconnecte de l'essentiel : le présent, notre bien-être et les relations authentiques.

L'équipe de l'Hôtel & Thalasso Villa Antilla a créé une **EXPÉRIENCE DIGITAL DETOX** de 7 jours, pensée pour votre bien-être.

Avec un programme conçu pour vous détendre et vous revitaliser, vous pourrez vous libérer de la surcharge digitale et profiter de moments authentiques. Vous partagerez des expériences uniques avec d'autres personnes à travers des activités ludiques, des promenades dans la nature de la côte basque, des visites culturelles et gastronomiques, ainsi que des pratiques de yoga et de méditation.



Envie de vivre une  
expérience unique de  
*Bien-Être?*

# Expérience Digital Detox



Plongez dans une expérience revitalisante dans notre hôtel avec un centre de thalassothérapie en bord de mer à Orio (Gipuzkoa). Un programme conçu pour se déconnecter du monde digital et se reconnecter avec soi-même tout en profitant du cadre unique de la Côte Basque.

- ✓ Réduction du stress
- ✓ Meilleure qualité du sommeil
- ✓ Meilleure connexion avec soi-même
- ✓ Augmentation de la créativité
- ✓ Amélioration de la posture et du repos visuel
- ✓ Attention à l'instant présent
- ✓ Rajeunissement mental.



# A quoi ressemblera votre Déconnexion

## Hébergement en pension complète

Petit-déjeuner buffet, repas et dîners sains. Repas à la cave. Dîner de gala. Pique-niques. Route de tapas ( pintxos).



### Détente

- ✓ Accès quotidien au Centre de Thalassothérapie
- ✓ 3 cours de Yoga
- ✓ 2 pratiques de méditation / voyage sonore
- ✓ 1 massage relaxant de 50'
- ✓ Séance de relaxation quotidienne avant de dormir

### Connexion avec la Nature

- ✓ Randonnée à Orio
- ✓ Randonnée au Flysch de Zumaia

### Activités culturelles et gastronomiques

- ✓ Visite de Saint-Sébastien et route de Tapas (pintxos)
- ✓ Visite guidée du Musée Chillida
- ✓ Visite et repas dans une cave de Txakoli

### Animations tous les soirs

- ✓ Ciné-débat
- ✓ Cours de salsa
- ✓ Karaoké et danse
- ✓ Dynamiques de groupe

# 7 jours de déconnexion digitale

## JOUR 30

14h-16h: Check in  
16h00-17h00: Goûter et présentation du programme  
(Remise des téléphones)  
17h, 18h y 19h: 1h Accès Thalasso et Yoga  
20h00-20h30: Utilisation du téléphone (30')  
20h30-23h00: Dîner sous forme de cocktail et karaoké

08h00-09h00: Petit-déjeuner  
08h30-09h30: Utilisation du téléphone (30')  
09h30-15h00: Randonnée avec pique-nique  
15h00-16h00: Temps libre  
16h, 17h y 18h: 1h Accès Thalasso et Méditation  
19h00-20h00: Utilisation du téléphone (30')  
20H00: Dîner sain  
21h00-23h00: Ciné-débat thématique

## JOUR 31

## JOUR 01

08h00-09h00: Petit-déjeuner  
08h30-09h30: Utilisation du téléphone (30')  
09h30-17h00: Visite de Saint-Sébastien et route des pintxos

17H, 18H y 19H: 1h Accès Thalasso et Méditation  
20H-20H30: Utilisation du téléphone (30')  
20H30: Dîner sain  
21H30: Cours de salsa / danse

## JOUR 02

08h00-09h00: Petit-déjeuner  
08h30-09h30: Utilisation du téléphone (30')  
09h30-15h30: Visite de la cave de Txakoli et repas  
16h00-17h00: Temps libre

17h, 18h y 19h: 1h Accès Thalasso et Méditation  
20h00-20h30: Utilisation du téléphone (30')  
20h30: Dîner sain  
21h30: Jeux et dynamiques de groupe

# 7 jours de déconnexion digitale

## JOUR 03

08h00-09h00: Petit-déjeuner

08h30-09h30: Utilisation du téléphone (30')

09h30-16h00: Visite du Flysch et randonnée  
avec pique-nique

16h00-17h00: Temps libre

17h, 18h y 19h: 1h Accès Thalasso et Yoga

20h00-20h30: Utilisation du téléphone (30')

20h30: Dîner sain

21h00-23h00: Cine Fórum Temático

## JOUR 04

08h00-09h00: Petit-déjeuner

8h30-09h30: Utilisation du téléphone (30')

09h30-14h00: Visite guidée du Musée Chillida

14h30-16h00: Repas sain

16h00-17h00: Temps libre

17h, 18h Y 19h: 1h Accès Thalasso et Yoga

20h00-20h30: Utilisation du téléphone (30')

21h00: Dîner de gala et soirée dansante

## JOUR 05

08h00-09h30: Petit-déjeuner

09h30-11h00: Évaluation de l'expérience  
et départ

11h00-12h00: Restitution des téléphones  
et check-out

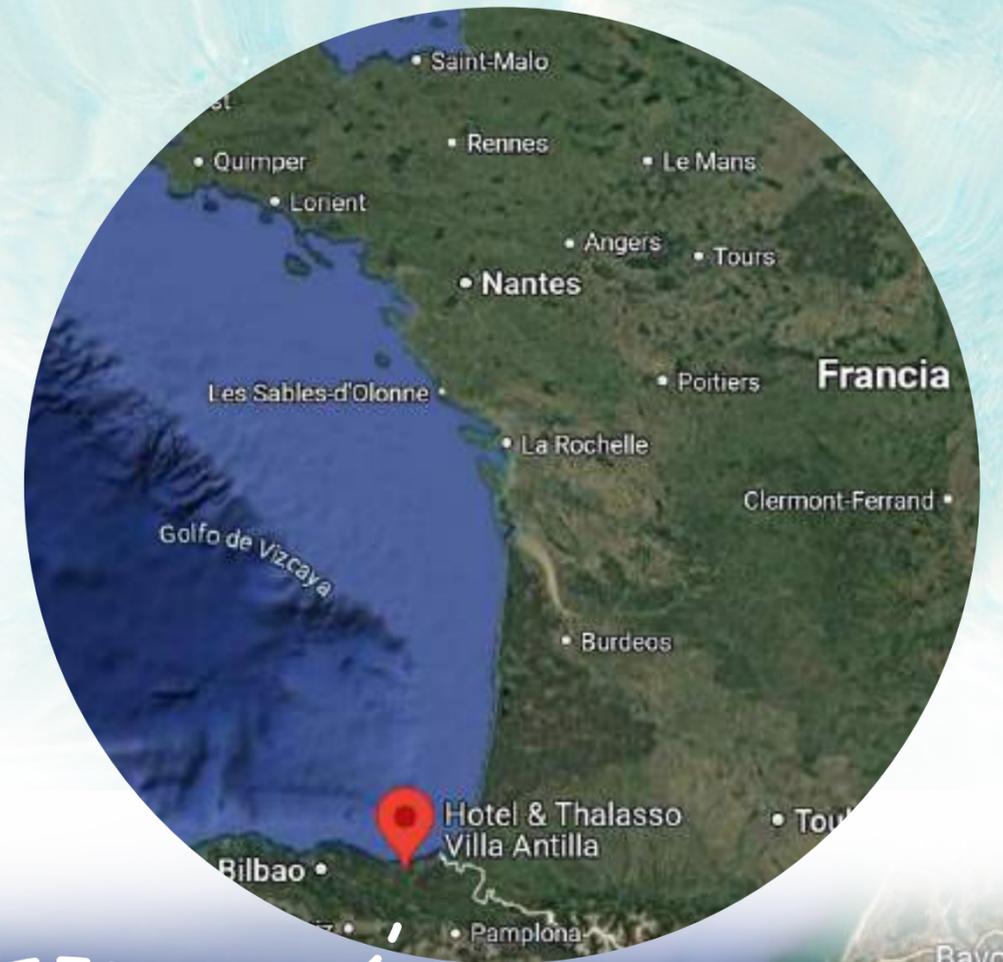
# Situés sur la Côte Basque

À 89 km de l'aéroport de Bilbao

À 12 km de Saint-Sébastien-Donostia

À 61 km de l'aéroport de Biarritz

À 252 km de Bordeaux



# Informations et Inscriptions

## Prix par personne

**2.370€ en Chambre Triple**  
**2.630€ en Chambre Double**  
(Non disponible pour les moins de 16 ans)

## Suppléments par persona et par séjour

Chambre Double Deluxe -----	120€
Chambre Double Supérieure -----	150€
Chambre Suite Duplex -----	230€
Chambre Individuelle -----	240€



✉ [reservas@villaantilla.com](mailto:reservas@villaantilla.com)  
☎ +34 943 89 21 02

🌐 [www.villaantilla.com](http://www.villaantilla.com)



*Connectez avec vous-même dans un cadre idyllique*



*Savourez notre gastronomie*



*S'évader, Se déconnecter, Profiter ...*



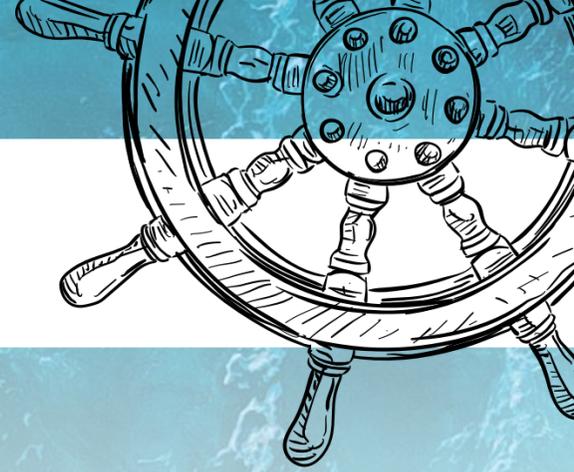
# Centre de Bien-être et de Thalassothérapie

Découvrez notre parcours marin à travers 6 piscines d'eau de mer, conçues pour revitaliser et détendre votre corps. Chaque piscine offre une expérience unique qui vous connecte à la sérénité et aux bienfaits de la mer. Complétez votre bien-être avec le sauna et le bain de vapeur.





# Carte de Navigation



## Notre Direction

« S'évader, se déconnecter, profiter ... » est notre slogan, et nous naviguons à toute vapeur pour l'amener à bon port.

## Notre Équipage

Nous nous caractérisons par un service à la fois professionnel et chaleureux.

Cela résulte du travail d'un équipage formé, passionné par son travail, qui rame en équipe avec enthousiasme et se dépasse chaque jour pour atteindre l'excellence.

## Notre navire

Le bâtiment est conçu comme un navire avec 50 cabines et leurs terrasses. Conçu comme un bateau de croisière, les salons et les espaces de bien-être et de loisirs en constituent le cœur et sont équipés pour le plus grand plaisir de ses passagers.

Son pont est un jardin spectaculaire face à la mer.

Ce n'est pas par hasard qu'on l'a nommé Ocean Club...

## Notre Ordinateur de Bord

Nous parions sur une croisière durable, respectueuse de l'environnement, de notre entourage et de notre culture.

Nous naviguons avec le vent en poupe, propice à la création d'une expérience « Slow » loin du stress et du rythme effréné qui caractérisent le mode de vie actuel.

Nous accueillons et respectons la diversité. Pour nous, les personnes sont des personnes et nous les respectons sans les étiqueter.

## Notre Port

Nous sommes stratégiquement situés dans l'une des meilleures zones côtières du Pays Basque, amarrés face à la plage, dans la belle ville d'Orio liée à une forte tradition autour de l'aviron et de la pêche.

Nous sommes impatients de vous accueillir à bord

*Tripulation Villa Antilla*

# Contact



Hondartza Bidea 1, 20810 Orio



[www.villaantilla.com](http://www.villaantilla.com)



+34 943 89 21 02



[reservas@villaantilla.com](mailto:reservas@villaantilla.com)



@hotelthalasso\_villaantilla



Hotel&Thalasso Villa Antilla



*Expérience*  
**Digital Detox**



*“Pause Digitale, du  
Temps Pour Vous”*



VILLA ANTILLA  
HOTEL & THALASSO

