



wellness
voyages

LE VOYAGE BIEN-ÊTRE EST VOTRE
MEILLEUR AMI

L'ESPACE MENTAL AU GOLF

DU DIMANCHE 22 AU VENDREDI
27 JUIN 2025

SUEDE

Un séjour bien-être en Suède peut être une expérience merveilleuse, car ce pays offre une combinaison unique de paysages naturels préservés, de traditions de bien-être et de modernité.

Explorez les vastes espaces naturels de la Suède, que ce soit les archipels côtiers, les vastes forêts ou les montagnes. Ces environnements offrent un cadre idéal pour la détente et le ressourcement.

Par ailleurs, la Suède offre de nombreuses opportunités pour les amateurs de golf, avec un grand nombre de parcours de golf de qualité répartis à travers le pays.





VOTRE INTERVENANT :

PATRICK VITEL HEAD COACH

Émergeant du domaine du sport en tant qu'athlète, entraîneur, formateur et cadre fédéral, Patrick est un spécialiste en psychologie du sport titulaire d'un Master 2 de l'Université de Reims ainsi que d'un DEA de l'INSEP.

Il intervient également à l'IUFM et à l'UFR STAPS. Sa contribution dans le domaine du golf s'étend sur deux décennies, où il a encadré des joueurs de l'Équipe de France ainsi que des compétiteurs évoluant sur les circuits européens.



PROGRAMME GOLFEURS

Lundi 23 juin 2025 :

- Matin : Échauffement corporel et golfique et ateliers routines et visualisation
- Après-midi : 18 trous (Objectif : routine différenciée selon les coups)
- Étirements

Mardi 24 juin 2025 :

- Matin : Échauffement corporel et golfique et atelier précision
- Après-midi : Atelier concentration avec l'outil « Focus Band »
- Soirée : 9 trous en nocturne (Format de jeu : concentration et parcours à thème)



Mercredi 25 juin 2025 :

- Matin : Échauffement corporel et golfique et atelier niveau d'activation
- Après-midi : 18 trous (Objectif : optimisation)
- Relaxation

Jedi 26 juin 2025 :

- Matin : Échauffement corporel et golfique et ateliers zone safe / jouer juste
- Après-midi : 18 trous (Objectif : recherche de performance, scoring, plaisir de jouer, positivisme réaliste)



* Tous les déjeuners seront servis au club house du golf.





SOIRÉES COMMUNES

Dimanche 22 juin 2025 : Dîner à l'hôtel

Lundi 23 juin 2025 : Dîner au restaurant
Gro Stallbacken

Mardi 24 juin 2025 : Dîner à l'hôtel

Mercredi 25 juin 2025 : Dîner au
restaurant Moio d'Orebro

Jeudi 26 juin 2025 : Soirée BBQ en plein air
autour d'un feu de camp





VOTRE HÉBERGEMENT



LANNALODGE

Lannalodge se distingue comme l'un des meilleurs resorts golifiques de Suède, offrant un superbe parcours de golf de 18 trous avec une architecture moderne, idéalement situé à proximité du clubhouse pour une expérience de golf fluide.

Fondé en 1939, il est l'un des plus anciens terrains de golf de Suède avec un spectaculaire green insulaire.

Cet établissement propose une gamme complète d'installations (hôtel, restaurant, spa, salle de sport) conçue et entretenue avec soin.

Golf : Découvrez le plaisir du golf dans un cadre exceptionnel au pied des collines de Kilsbergen. Niché entre des zones boisées et des espaces de parc, le parcours offre une vue pittoresque sur Kilsbergen, la forêt, et les terres environnantes.

Le trou emblématique, le trou 3 baptisé "Le Trou du Castor", est un par 3 qui offre une vue panoramique en hauteur vers le green, situé stratégiquement à côté d'un cours d'eau sinueux. Le golf dispose d'un parcours 9 trous, un putt and chip, une range areas.

Hébergement pour 5 nuits : chambre double
Pension : pension complète (boissons incluses)



INFO PRATIQUES



FORMALITES

Passeport ou CNI en cours de validité.

CLIMAT

Les étés en Suède sont tempérés. En juin, les températures oscillent entre 20 et 25°C.

La journée elles peuvent montrer très haut mais les soirées restent toujours plus fraîches qu'en France.

Le soleil de minuit, qu'on appelle également jour polaire, correspond à une période de l'année en Suède où le soleil ne se couche pas et reste visible 24h/24. Ce phénomène se produit aux alentours du solstice d'été, le 21 juin, et dure environ 30 jours.

VOL

Aucun décalage horaire

Temps de vol entre Paris et Stockholm : 2h35

DIVERS

Monnaie : Couronne Suédoise (1 SEK = 0,088 €)

Electricité : le voltage ainsi que les prises sont les mêmes qu'en France.

NOTRE OFFRE

CETTE OFFRE COMPREND :

- La gestion et réservation par nos soins
- L'accueil par nos correspondants locaux
- Les transferts privés groupés en fonction du programme
- 5 nuits à l'hébergement mentionné ou similaire en chambre double avec petit déjeuner et taxes de séjour
- Les déjeuners et dîners (boissons incluses) aux restaurants mentionnés dans le programme
- Un green fee par jour et par personne les J2, J4 et J5 + un green fee en nocturne pour le J3
- L'encadrement du séjour par Patrick
- Les activités mentionnées au programme, en privatif
- L'assurance assistance-rapatriement

Non inclus :

- Les vols internationaux vers Stockholm au départ de Paris Orly
- Les repas et boissons non mentionnés
- Les dépenses personnelles
- Le supplément chambre individuelle
- Les pourboires
- Assurances multirisques

En option, avec supplément :

- Gestion et souscription de l'assurance annulation

À partir de :

3875 € par personne

Pour un départ du 22 au 27 juin 2025



wellness
voyages

CONTACTEZ-NOUS



06 75 68 50 57

info@wellness-voyages.com