

Liste des lieux T'POZ

Réseau de répit et de ressourcement · Plus Belle La Vie 971 · 11 octobre 2026 · 15 lieux

Actions-coaching : sophrologie, coaching et formation

Bien-être · Sainte-Rose

Sonia, sophrologue, coach et formatrice, propose des séances de sophrologie pour favoriser la détente, la reconnexion à soi et la gestion du stress.

Capacité	1 à 6 personnes
Expériences	Sophrologie, Sophro-rando, Séances en bord de mer
Tarif public (hors remise)	À partir de 15 € (collectif) · À partir de 60 € (individuel) — Tarifs et disponibilités : rapprochez-vous du partenaire.
Avantage T'POZ	Tarif réduit

Bulles 2 bien-être — Coaching-thérapie

Bien-être · Les Abymes

Agnès propose un accompagnement individuel en coaching-thérapie (PNL, EFT clinique, Matrix Reimprinting, hypnose, TSA, coaching) pour lever les blocages, se libérer des blessures du passé et avancer vers ses objectifs.

Capacité	1 personne
Expériences	Coaching-thérapie
Tarif public (hors remise)	À partir de 100 € / séance — Tarifs et disponibilités : rapprochez-vous du partenaire.
Avantage T'POZ	Tarif réduit

Bulles 2 bien-être — Découverte neurofeedback dynamique

Bien-être · Les Abymes

Agnès propose une découverte du neurofeedback, une approche visant à entraîner le cerveau à s'autoréguler et au bien-être.

Capacité	1 personne
Expériences	Neurofeedback
Tarif public (hors remise)	À partir de 65 € / séance — Tarifs et disponibilités : rapprochez-vous du partenaire.
Avantage T'POZ	Tarif réduit pour la première séance, Tarif réduit T'POZ sur les forfaits

Fée pour soi — Découverte neurofeedback

Bien-être · Sainte-Anne

Laïla propose des soins et accompagnements de bien-être et d'épanouissement personnel, associant notamment massages, réflexologie, PNL, hypnose et neurofeedback.

Capacité	1 personne
Expériences	Neurofeedback
Tarif public (hors remise)	Communiqué directement par le partenaire — Tarifs et disponibilités : rapprochez-vous du partenaire.
Avantage T'POZ	Offre découverte : séance de neurofeedback gratuite, Remise de 35 % sur le tarif du programme (12 sessions minimum)

Fée pour soi — Massage & coaching/thérapie

Bien-être · Sainte-Anne

Laïla propose des soins et accompagnements de bien-être et d'épanouissement personnel, associant notamment massages, réflexologie, PNL, hypnose et neurofeedback.

Capacité	1 personne
Expériences	Massage, Réflexologie, Neurofeedback
Tarif public (hors remise)	À partir de 65 € / séance — Tarifs et disponibilités : rapprochez-vous du partenaire.
Avantage T'POZ	Remise de 35 %

Habitation Grande Anse — Hôtel 4 étoiles

Hébergement & Bien-être · Deshaies

L'Habitation Grande Anse, résidence hôtelière 4*, propose des hébergements dans un cadre propice au repos et à l'évasion.

Capacité	1 à 4 personnes
Séjours	week-end
Expériences	Séjour 2 nuits, Atelier plantes, Cours de yoga, Conte créole
Tarif public (hors remise)	À partir de 250 € — Tarifs et disponibilités : rapprochez-vous du partenaire.
Avantage T'POZ	Tarif réduit

L'art du calme — Massage bien-être

Bien-être · Petit-Bourg

L'art du calme propose des massages bien-être favorisant le relâchement des tensions, l'apaisement du mental et la reconnexion à soi.

Capacité	1 personne
Expériences	Massage californien

Tarif public (hors remise)	À partir de 90 € / séance — Tarifs et disponibilités : rapprochez-vous du partenaire.
Avantage T'POZ	Tarif réduit

Le Domaine du Rocher Noir — Hôtel 4 étoiles

Hébergement · Pointe-Noire

Le Domaine du Rocher Noir, hôtel 4*, propose des hébergements en pleine nature dans un cadre calme et propice au ressourcement.

Capacité	1 à 5 personnes selon le type de logement
Séjours	semaine
Expériences	Séjour 2 nuits minimum, Pleine nature
Tarif public (hors remise)	À partir de 215 € / nuit — Tarifs et disponibilités : rapprochez-vous du partenaire.
Avantage T'POZ	Remise de 15 %

Le Gaetana Hotel — Hôtel de charme

Hébergement · Sainte-Rose

L'hôtel de charme, situé dans les hauteurs de Sofaïa, propose 13 suites avec vue sur mer, dans un cadre calme et propice au ressourcement.

Capacité	1 à 6 personnes
Séjours	week-end, semaine
Expériences	Séjour 2 nuits minimum
Tarif public (hors remise)	De 180 à 390 € par nuit — Tarifs et disponibilités : rapprochez-vous du partenaire.
Avantage T'POZ	Tarif réduit

Muriel Pradal — Sophrologue

Bien-être · Le Gosier

Muriel propose une approche de bien-être et de relaxation basée sur la sophrologie, associant respiration, détente musculaire et visualisation positive pour favoriser un meilleur équilibre physique et mental.

Capacité	1 personne
Expériences	Sophrologie, Relaxation
Tarif public (hors remise)	À partir de 65 € / séance — Tarifs et disponibilités : rapprochez-vous du partenaire.
Avantage T'POZ	Tarif réduit

O'petit soin — Soins de bien-être et énergétiques

Bien-être · Sainte-Rose

Fanny, massothérapeute et énergéticienne, propose un soin personnalisé autour d'un massage intuitif adapté aux besoins de chaque bénéficiaire.

Capacité	1 personne
Expériences	Massage, Soins énergétiques
Tarif public (hors remise)	À partir de 80 € / séance — Tarifs et disponibilités : rapprochez-vous du partenaire.
Avantage T'POZ	Tarif réduit

Repaire Jade & Jack — Journée bien-être avec spa

Bien-être · Deshaies

Jade et Jack proposent un gîte paisible à deux pas des plages, dans un cadre apaisant pensé pour souffler et se reconnecter à l'essentiel.

Capacité	1 à 2 personnes
Expériences	Journée bien-être, Spa privatif, Massage
Tarif public (hors remise)	À partir de 188 € / séance — Tarifs et disponibilités : rapprochez-vous du partenaire.
Avantage T'POZ	Tarif réduit pour 1 ou 2 personnes

Repaire Jade & Jack — Séjour bien-être avec spa

Hébergement & Bien-être · Deshaies

Jade et Jack proposent un gîte paisible à deux pas des plages, dans un cadre apaisant pensé pour souffler et se reconnecter à l'essentiel.

Capacité	1 à 2 personnes
Séjours	week-end
Expériences	Séjour 2 nuits, Spa privatif
Tarif public (hors remise)	À partir de 123 € / nuit — Tarifs et disponibilités : rapprochez-vous du partenaire.
Avantage T'POZ	50 % de remise : une nuit achetée = une nuit offerte

Sab et Sens — Un temps pour soi

Bien-être · Saint-François

Sab et Sens propose un atelier associant cuisine et écriture intuitive, pour prendre un temps pour soi et laisser place aux mots et aux émotions.

Capacité	2 à 8 personnes
----------	-----------------

Expériences	Atelier cuisine, Écriture intuitive
Tarif public (hors remise)	À partir de 60 € / séance — Tarifs et disponibilités : rapprochez-vous du partenaire.
Avantage T'POZ	Tarif réduit

Villas Abaneo — Villas haut de gamme

Hébergement · Saint-François

Les Villas Abaneo proposent trois villas haut de gamme, identiques et indépendantes, avec piscine privée, terrasse et jardin. Chaque villa se compose d'une cuisine équipée, de 2 chambres et de 2 salles de bains.

Capacité	2 à 4 personnes · jusqu'à 3 séjours simultanés selon disponibilités
Séjours	week-end, semaine
Expériences	Séjour 2 nuits, Piscine privée
Tarif public (hors remise)	À partir de 201 € / nuit — Tarifs et disponibilités : rapprochez-vous du partenaire.
Avantage T'POZ	Remise de 20 %
