



Vivez le Sud

Explorez la Côte d'Azur et la Provence!



Discover the Côte d'Azur and Provence
with beautiful summer activities!



Explorez la Côte d'Azur et la Provence!



Vivez le Sud will organize it for you!

Are you looking for adventure on the sunny Côte d'Azur? Would you like to make a wine tour through Provence or discover the French Riviera from the sea? Vivez le Sud will arrange it for you.

In cooperation with local organisations, Vivez le Sud has a fun summer programme for you. From cultural and culinary trips to sporting activities on land and at sea. Experience a sailing trip or make a bike ride through the Esterel. Go diving or visit the island of Saint Honorat. Get out and discover!

About Vivez le Sud

My name is Ilse Veneklaas and with my company Vivez le Sud I offer activities for guests at the French Riviera. I do this with partner organisations from the region. Together, we are happy to give you a great time!

Bookings Vivez le Sud

Ilse Veneklaas

+33 6 477 692 78

(also WhatsApp)

info@vivezlesud.com

www.vivezlesud.com





Explorez la Côte d'Azur et la Provence!

Discover Château d'Astros

Beneath the sun of Provence, the Château d'Astros is a wine estate of 1482 acres, nestled in the gentle hills on the Var territory. From the 13th century, the history of the estate has seen a succession of Knights Templar, Malta Knights and a prosperous family from Marseille: the Maurel, for 9 generation.

We invite you to experience the magic of this wonderful site.

Bookings Vivez le Sud

Ilse Veneklaas

+33 6 477 692 78

(also WhatsApp)

info@vivezlesud.com

www.vivezlesud.com



4x4 wine tour

Discover the historical, cultural and natural heritage of Astros with a 4x4 guided tour in the vineyard. You will enjoy a nice spot in the middle of nature for a beautiful introduction to wine tasting with typical local products (anchoïade, tapenade).

Duration

2 hours

Price

adults € 36,-

12-18 years € 10,-

<12 years free

3/4 wines will be tasted

The Astros wine tour

Enjoy a guided tour of the land of Astros, in the heart of the historical heritage of Provence and the memories of Marcel Pagnol in "Le Château de ma Mère".

Discover Astros' winemaking methods and enjoy an amazing journey into the world of aromas with our Provence wines, apple juice and local products.

Duration

1,5 hour

Price

adults € 10,-

12-18 years € 5,-

<12 years free

3/4 wines tasted in the cellar



Explorez la Côte d'Azur et la Provence!

Vivez Château d'Astros

Situé à Vidauban en Provence, au cœur du Var, le Château d'Astros s'étend sur 600 ha de nature préservée, de vignes cultivées en agriculture biologique et de pommiers. Commencée au XIIIème siècle, l'histoire du domaine a vu se succéder les Templiers et les chevaliers de l'ordre de Malte. Traversée par deux superbes aqueducs, la propriété est détenue depuis neuf générations par la famille Maurel.

Nous vous invitons à découvrir la magie de ce lieu unique en Provence.

Réservations Vivez le Sud

Ilse Veneklaas

+33 6 477 692 78 (aussi WhatsApp)

info@vivezlesud.com

www.vivezlesud.com



L'échappée belle

Découvrez le patrimoine historique, culturel et naturel d'Astros pour une visite guidée en 4x4 dans le vignoble.

Vous profiterez d'un spot en pleine nature pour une belle initiation à la dégustation accompagnée de produits typiques du terroir (anchoïade, tapenade).

Durée

2h

Prix

adultes	€ 36,-
12-18 ans	€ 10,-
<12 ans	gratuit

3/4 vins seront dégustés

La balade verte

Partez pour une promenade guidée sur les terres d'Astros, au cœur du patrimoine historique provençal et des souvenirs de Marcel Pagnol dans "le Château de ma Mère".

Découvrez les méthodes de vinification d'Astros et profitez d'un étonnant voyage dans l'univers aromatique de nos vins de Provence, jus de pommes et produits du terroir.

Durée

1h30

Prix

adultes	€ 10,-
12-18 ans	€ 5,-
<12 ans	gratuit

3/4 vins dégustés au caveau



Explorez la Côte d'Azur et la Provence!



On tour with Taksea

Get on a boat with Taksea and discover the most beautiful places at the Côte d'Azur from the sea!

Meet dolphins and whales at Sanctuaire Pelagos, go along to the three caps at Saint Tropez and picnic on a beautiful white beach. Or visit Saint Honorat with its monastery and vineyards.

Taksea takes you on an adventure!

Bookings Vivez le Sud

Ilse Veneklaas

+33 6 477 692 78

(also WhatsApp)

info@vivezlesud.com

www.vivezlesud.com

L'Esterel

Enjoy a cruise along the Calanques of the Esterel. Sail along the Massif, Île d'Or, Cap Dramont, Île des Vieilles and discover the hidden caves and creeks.

Take a dive in the sea and experience the underwater world with the snorkel.

Dolphins and whales

The guide takes you to Sanctuaire Pelagos and tells you everything about this protected area where dolphins and whales live. You will have the chance to spot these beautiful animals during this special trip.

The three Caps

Go on an adventure to the preserved nature along the coast near Saint Tropez. Discover the three caves and imagine yourself on a desert island with its white beaches during the picnic.

Take a walk, go snorkeling or paddle-boarding and enjoy this wonderful day.

Duration

2,5 hours*

Price

adults € 55,-

kids <12 € 35,-

Incl. drinks and snorkel equipment

*3 departures: morning, afternoon and by sunset

Duration

3,5 hours

Price*

adults € 120,-

kids <12 € 80,-

Incl. drinks and binoculars

*50% reduction on a new ticket if no sighting during the 1st excursion.

Duration

6,5 hours

Price

adults € 120,-

kids <12 € 80,-

Incl. food/drinks, paddle, snorkel equipment and parasols



Explorez la Côte d'Azur et la Provence!



En route avec Taksea

Montez sur un bateau avec Taksea et découvrez les plus beaux endroits de la Côte d'Azur depuis la mer !

Rencontrez des dauphins et des baleines au Sanctuaire Pelagos, passez par les trois caps à Saint Tropez et pique-niquez sur une belle plage blanche. Ou visitez les îles de Lérins avec son monastère et ses vignobles.

Taksea vous emmène à l'aventure!

Réservations Vivez le Sud

Ilse Veneklaas

+33 6 477 692 78 (aussi WhatsApp)

info@vivezlesud.com

www.vivezlesud.com

L'Esterel

Profitez d'une croisière le long des calanques de l'Esterel. Naviguez le long du Massif, de l'Île d'Or, du Cap Dramont, de l'Île des Vieilles et découvrez les grottes et criques cachées.

Faites un plongeon dans la mer et découvrez le monde sous-marin avec snorkeling.

Durée

2h30*

Prix

adultes € 55,-

enfants <12 ans € 35,-

Incl. les boissons et l'équipement de snorkeling

*3 départs : matin, après-midi et coucher de soleil

Dauphins et baleines

Le guide vous emmène à Sanctuaire Pelagos et vous dit tout sur cette zone protégée où vivent dauphins et baleines. Vous aurez la chance d'apercevoir ces magnifiques animaux au cours de ce voyage spécial.

Durée

3h30

Prix*

adultes € 120,-

enfants <12 ans € 80,-

Incl. boissons et jumelles

*50% de réduction sur un nouveau ticket si pas d'observation lors de la 1ère excursion

Les trois Caps

Partez à l'aventure dans la nature préservée sur la côte près de Saint-Tropez. Découvrez les trois grottes et imaginez-vous sur une île déserte avec ses plages blanches lors du pique-nique. Promenez-vous, faites de la plongée libre ou du paddle-board et profitez de cette merveilleuse journée.

Durée

6h30

Prix

adultes € 120,-

enfants <12 ans € 80,-

Incl. nourriture/boissons, équipement de snorkeling, paddle-board et parasols



Explorez la Côte d'Azur et la Provence!

On tour with Taksea

Get on a boat with Taksea and discover the most beautiful places at the Côte d'Azur from the sea.

Meet dolphins and whales at Sanctuaire Pelagos, go along to the three caps at Saint Tropez and picnic on a beautiful white beach. Or visit Saint Honorat with its monastery and vineyards.

Taksea takes you on an adventure!

Bookings Vivez le Sud

Ilse Veneklaas
+33 6 477 692 78
(also WhatsApp)

info@vivezlesud.com
www.vivezlesud.com



Saint Tropez

Visit Saint Tropez from the sea! Disembark in the harbor of this historic village and cruise along the yachts, through the narrow streets and across the market.

Afterwards you sail through the canals of Port Grimaud and take a dive in the azure blue sea.

Duration

4 hours

Price

adults € 75,-

kids <12 years € 40,-

Incl. drinks and snorkeling equipment
Optional guided tour in Saint Tropez



Saint Honorat

Discover the Lérins Islands off the coast of Cannes. Visit the private island of Île St. Honorat, which belongs to a community of monks for 16 centuries.

Admire the monastery, vineyards and Mediterranean garden on this oasis of peace. Afterwards, the guide will take you to Mount Esterel for a swim in the sea.

Duration

4 hours

Price

adults € 75,-

kids <12 years € 40,-

Incl. drinks and snorkeling equipment
Optional guided tour at the island



Explorez la Côte d'Azur et la Provence!

En route avec Taksea

Montez sur un bateau avec Taksea et découvrez les plus beaux endroits de la Côte d'Azur depuis la mer !

Rencontrez des dauphins et des baleines au Sanctuaire Pelagos, passez par les trois caps à Saint Tropez et pique-niquez sur une belle plage blanche. Ou visitez les îles de Lérins avec son monastère et ses vignobles.

Taksea vous emmène à l'aventure !

Réservations Vivez le Sud

Ilse Veneklaas

+33 6 477 692 78 (aussi WhatsApp)

info@vivezlesud.com

www.vivezlesud.com



Saint Tropez

Visitez Saint Tropez depuis la mer ! Débarquez dans le port de ce village historique et naviguez le long des yachts, dans les rues étroites et sur le marché.

Ensuite, vous naviguez à travers les canaux de Port Grimaud et faites un plongeon dans la mer bleu azur.

Durée
4h

Prix
adultes € 75,-
enfants <12 ans € 40,-

Incl. boissons et équipement de snorkeling
Visite guidée à Saint Tropez facultative

Saint Honorat

Découvrez les îles de Lérins au large de Cannes. Visitez l'île privée de l'Île Saint Honorat, qui appartient à une communauté de moines depuis 16 siècles. Admirez le monastère, les vignobles et le jardin méditerranéen sur cette oasis de paix.

Ensuite, le guide vous emmènera au Mont Esterel pour une baignade dans la mer.

Durée
4h

Prix
adultes € 75,-
enfants <12 ans € 40,-

Incl. boissons et équipement de snorkeling
Visite guidée sur l'île facultative



Explorez la Côte d'Azur et la Provence!

Pilates by sea

Experiencing a holiday in the sunny south of France. Enjoying the sun, the beach and the sea. But... while staying on the beach you sometimes think "I would like some exercise..."

That can be arranged! Vivez le Pilates invites you to take a Pilates class by the sea or at your holiday home.

Vivez le Pilates gets you moving!

Bookings Vivez le Sud

Ilse Veneklaas

+33 6 477 692 78 (also WhatsApp)

info@vivezlesud.com

www.vivezlesud.com



Vivez le Pilates

Pilates gives you strength, flexibility and balance. It also eliminates stress, improves concentration and general health. From young to old, from very flexible to less flexible, from mobile to less mobile. Pilates is for everyone!

About Vivez le Pilates

My name is Ilse Veneklaas. I'm a qualified Pilates teacher and offer Pilates classes on location and by appointment. I give lessons in the area of Sainte Maxime, Saint Aygulf and Saint Raphaël at the Côte d'Azur. The lessons are given in English and Dutch.

Time

by appointment and on location

Duration

1 hour

Price

€ 15,- per person

Incl. Pilates mat



Vous met en mouvement



Explorez la Côte d'Azur et la Provence!

Pilates sur place

Des vacances délicieuses dans le sud ensoleillé de la France.

Profiter du soleil, de la plage et de la mer. Mais ... en vous allongeant sur la plage, vous pensez parfois "J'ai envie de faire un peu d'exercice ...".

Cela peut être arrangé ! Vivez le Pilates vous invite à un cours de pilates au bord de la mer ou dans votre maison de vacances.

Vivez le Pilates vous met en mouvement !

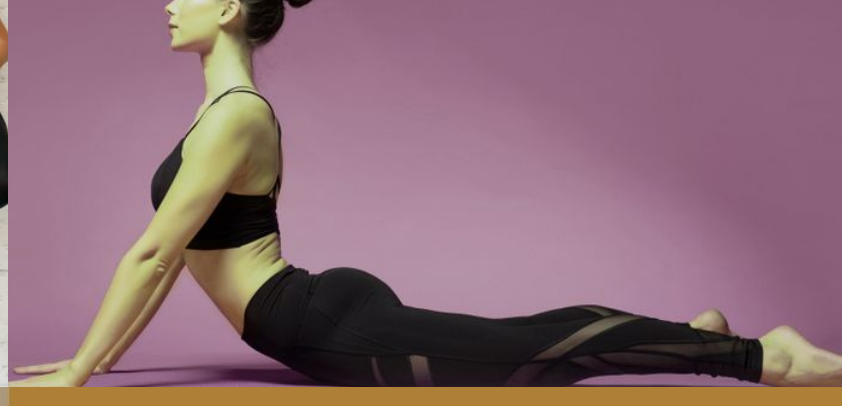
Réservations Vivez le Sud

Ilse Veneklaas

+33 6 477 692 78 (aussi WhatsApp)

info@vivezlesud.com

www.vivezlesud.com



Vivez le Pilates

Le Pilates vous offre force, souplesse et équilibre. Il élimine également le stress, améliore la concentration et la santé générale. De jeune à vieux, de très flexible à moins flexible, de mobile à moins mobile. Le Pilates est pour tout le monde !

Horaire

sur rendez-vous et sur place

Durée

1 heure

Prix

€ 15,- par personne

Incl. tapis de pilates

À propos de Vivez le Pilates

Je m'appelle Ilse Veneklaas. Je suis un instructeur de Pilates certifié et je propose des cours de Pilates sur place et sur rendez-vous. Je donne des cours dans la région de Sainte Maxime, Saint Aygulf et Saint Raphaël. Les cours sont donnés en anglais et en néerlandais.



Vous met en mouvement



Explorez la Côte d'Azur et la Provence!

Cycling in l'Esterel

Hire an E-mountainbike and enjoy a wonderful bike ride through l'Esterel.

Moovbike offers you the most beautiful routes through the forests and over the massif, leading to amazing views of the sea.

Make a stop for lunch in nature and experience the peace and beauty of l'Esterel.



Enjoy the E-mountainbike!

The pleasure of cycling is for everyone. Do you want to cycle with the whole family? Then the (very) easy routes are waiting for you. Are you going on an adventure? Then choose a difficult track. Are you looking for a real challenge? Then go for a very difficult track!

Bicycles are available at the start of the route and you bike on roads not accessible to cars.

E-mountainbike person < 1.55m

2 hours € 25,-, 3 hours € 30,-
4 hours € 35,-, day € 40,-

E-mountainbike only with front suspension

2 hours € 35,-, 3 hours € 45,-
4 hours € 50,-, day € 60,-

Package deal

Group 3-5 persons 10% discount
Group 5+ persons 15% discount



E-mountainbike super comfortable front and rear suspension

2 hours € 40,-, 3 hours € 50,-
4 hours € 55,-, day € 65,-

No limit E-mountainbike

2 hours € 45,-, 3 hours € 55,-
4 hours € 60,-, day € 80,-

Incl. helmet, gloves, map and backpack with a bottle of water

Bookings Vivez le Sud

Ilse Veneklaas

+33 6 477 692 78 (also WhatsApp)

info@vivezlesud.com

www.vivezlesud.com



Explorez la Côte d'Azur et la Provence!

Cyclisme dans l'Esterel

Louez un VTT électrique et profitez d'une magnifique balade à vélo dans l'Esterel.

Moovbike vous propose les plus beaux itinéraires à travers les forêts et sur le massif, menant à des vues imprenables sur la mer. Faites une halte pour déjeuner dans la nature et découvrez la paix et la beauté de l'Esterel.



Profiter du VTT électrique

Le plaisir du vélo est accessible à tous. Vous voulez faire du vélo avec toute la famille ? Alors les itinéraires (très) faciles vous attendent. Vous partez à l'aventure ? Choisissez ensuite une piste difficile. Vous recherchez un véritable défi ? Alors optez pour une piste très difficile !

Les vélos sont disponibles au début de l'itinéraire et vous roulez sur les routes non accessibles aux voitures.

VTT électrique personne < 1,55m

2 heures € 25,-, 3 heures € 30,-
4 heures € 35,-, journée € 45,-

VTT électrique avec suspension avant

2 heures € 35,-, 3 heures € 45,-
4 heures € 50,-, journée € 60,-

Offre groupée

Groupe 3-5 personnes 10% de réduction
Groupe 5+ personnes 15% de réduction



VTT électrique super confortable avec suspension avant et arrière

2 heures € 40,-, 3 heures € 50,-
4 heures € 55,-, journée € 65,-

VTT électrique sans limite

2 heures € 45,-, 3 heures € 55,-
4 heures € 60,-, journée € 80,-

Incl. un casque, des gants, une carte et un sac à dos avec une bouteille d'eau

Réservations Vivez le Sud

Ilse Veneklaas

+33 6 477 692 78 (aussi WhatsApp)

info@vivezlesud.com

www.vivezlesud.com



Explorez la Côte d'Azur et la Provence!



Sail away with La Brigante

Experience a wonderful sailing trip along the coast of the Côte d'Azur. Captain Edmond and his crew welcome you on La Brigante and along the way you will learn all about the history, geology and geography of the area.

You will discover the ins and outs of the boat and get the chance to take the helm!

Day trip

The captain sails you through the bays of the Massif des Maures. Anchored in the beautiful bay of Canebiers, you will enjoy an aperitif, lunch and a refreshing dip in the sea!

Half day trip

The wind will take you to Corniche d'Or and l'Esterel or the Massif des Maures. On the way you will stop for a nice swim.

Aperitif at sunset

Enjoy sailing along the beautiful coast before anchoring off the island of Lion de Mer. Go for a swim and have an aperitif while you watch the sun disappear behind the red rock of Roquebrune.

Duration
9am-5pm

Price

adults	€ 90,-
4-12 years	€ 55,-
<4 years	€ 30,-
<1 year	free

Duration

9am-12.30pm or 2pm-5.30pm

Price

adults	€ 50,-
4-12 years	€ 25,-
<4 years	€ 15,-
<1 year	free

Duration

6pm-9pm

Price

adults	€ 50,-
4-12 years	€ 25,-
<4 years	€ 15,-
<1 years	free

Bookings Vivez le Sud

Ilse Veneklaas

+33 6 477 692 78 (also WhatsApp)

info@vivezlesud.com

www.vivezlesud.com



Explorez la Côte d'Azur et la Provence!

Partir avec La Brigante

Faites l'expérience d'un merveilleux voyage en voilier le long la Côte d'Azur. Le capitaine Edmond et son équipage vous accueillent à bord de La Brigante. En chemin, vous apprendrez tout sur l'histoire, la géologie et la géographie de la région.

Vous découvrirez les tenants et aboutissants du bateau et aurez la chance de prendre la barre !

Réservations Vivez le Sud
Ilse Veneklaas
+33 6 477 692 78 (aussi WhatsApp)
info@vivezlesud.com
www.vivezlesud.com



Balade d'une journée

Le capitaine vous fait naviguer à travers les baies du Massif des Maures. Au mouillage dans la belle baie des Canebiers, vous profiterez d'un apéritif, d'un déjeuner et d'une baignade rafraîchissante dans la mer !

Durée
9h-17h

Prix

adultes	€ 90,-
4-12 ans	€ 55,-
<4 ans	€ 30,-
<1 an	gratuit

Balade d'une demi-journée

Le vent vous emmènera vers la Corniche d'Or et l'Esterel ou le Massif des Maures. En chemin, vous vous arrêterez pour vous baigner.

Durée
9h-12h30 ou 14h-17h30

Prix

adultes	€ 50,-
4-12 ans	€ 25,-
<4 ans	€ 15,-
<1 an	gratuit

Apéritif au coucher du soleil

Profitez de la navigation le long de la magnifique côte avant de jeter l'ancre au large de l'île de Lion de Mer. Nagez et prenez un apéritif en regardant le soleil disparaître derrière la roche rouge de Roquebrune.

Durée
18h-21h

Prix

adultes	€ 50,-
4-12 ans	€ 25,-
<4 ans	€ 15,-
<1 an	gratuit



Explorez la Côte d'Azur et la Provence!

Evidence Massage

Massages at your holiday stay

Benefit from a quality service at home or at the salon during your stay.

'EVIDENCE MASSAGE' Bandini Steeve wellness massage therapist offers you different massage techniques from all over the world to let you relax optimally.

“An open door to relaxation and letting go”

Bookings Vivez le Sud

Ilse Veneklaas

+33 6 477 692 78

(also WhatsApp)

info@vivezlesud.com

www.vivezlesud.com



The **Hypotenuse** massage is the combination of Swedish and Californian techniques. The deep, slow movements and gentle effleurages provide physical and mental relaxation.

The **Balinese** massage with traditional Chinese methods has relaxing, stimulating, exhausting and detoxifying effects.

The **Hawaiian** massage was invented by Polynesian sailors to eliminate muscle contractions. With enveloping, alternating effleurage, turning, pressing and kneading techniques.

Duration

1 or 2 hours

Prices

1 hour at home € 85,-, at the salon € 70,-

2 hours at home € 160,-, at the salon € 130,-

Duo massage from € 170,- per hour at home and € 140,- per hour at the salon

The surprising **Onavi®** massage, with its Korean vibration and wave techniques and Sarawak cradling of the Indians of Amazonia, eliminates stress. Works on people dressed or undressed (without oil).

The **Global Chinese** massage comes from the TUINA tradition. The goal is to release the energy that has accumulated at certain points due to acupuncture. The energy is redistributed through the meridians throughout the body. Works on people dressed or undressed (without oil).

Duration

45 min. or 1 hour

Prices

1 hour Onavi® at home € 85,-, at the salon € 70,-

45 min. Global Chinese at home € 75,-, at the salon € 60,-

Duo massage from € 170,- per hour at home and € 140,- per hour at the salon



Explorez la Côte d'Azur et la Provence!

Evidence Massage

Massages à domicile

Profitez lors de votre séjour d'une prestation de qualité à domicile ou en cabinet.

'EVIDENCE MASSAGE'

Bandini Steeve praticien en massage de bien-être vous propose plusieurs techniques de massage du monde afin de vous procurez une relaxation optimale.

“Une porte ouverte sur la détente et le lâcher-prise”

Réservations Vivez le Sud

Ilse Veneklaas

+33 6 477 692 78

(aussi WhatsApp)

info@vivezlesud.com

www.vivezlesud.com



Le massage **Hypoténuse** est l'association de techniques Suédoises et Californiennes. Les mouvements profonds, lents et d'effleurages doux procurent une relaxation physique et mentale.

Le massage **Balinais** méthodes traditionnelles Chinoise aux propriétés effets relaxants, dynamisants, drainant et détoxifiant.

Le massage **Hawaïen** été créé par les hommes piroguiers Polynésiens afin d'éliminer leurs contractions musculaires. Très enveloppant, alternant les techniques d'effleurage, de torsions, de pressions, et de pétrissages.

Durée

1h ou 2h

Prix

1h à domicile € 85,-, en cabinet € 70,-

2h à domicile € 160,-, en cabinet € 130,-

Massage duo est possible à partir de € 170,- de l'heure à domicile et € 140,- de l'heure en cabinet



Le massage **Onavi®** surprenant, avec ses techniques vibratoires et ondulatoires Coréennes et de bercement Sarawak des Indiens d'Amazonie, élimine le stress. Se pratique sur les personnes habillées ou déshabillées (sans huile).

Le **Global Chinois** massage est issu de la tradition TUINA. L'objectif est de libérer l'énergie qui s'est accumulée à certains points en raison de l'acupression. L'énergie est redistribuée par les méridiens dans tout le corps. Se pratique sur les personnes habillées ou déshabillées (sans huile).

Durée

45 min. ou 1h

Prix

1h Onavi® à domicile € 85,-, en cabinet € 70,-

45 min. Global Chinois à domicile € 75,-, en cabinet € 60,-

Massage duo est possible à partir de € 170,- de l'heure à domicile et € 140,- de l'heure en cabinet



Explorez la Côte d'Azur et la Provence!

Evidence Massage

Massages at your holiday stay

Benefit from a quality service at home or at the salon during your stay.

'EVIDENCE MASSAGE'

Bandini Steeve wellness massage therapist offers you different massage techniques from all over the world to let you relax optimally.

“An open door to relaxation and letting go”

Bookings Vivez le Sud

Ilse Veneklaas

+33 6 477 692 78

(also WhatsApp)

info@vivezlesud.com

www.vivezlesud.com



Segmentary massage is more or less 'à la carte' depending on your needs and expectations. It allows you to target different parts of the body. By relieving tension in the back or muscle contractures of the legs. The

Hot Stone massage is a full body massage, with basalt stones heated between 47° and 50°. Polynesian techniques offer deep relief, facilitate muscle relaxation, drainage and eliminates toxins.

Duration

1 or 1,5 hours

Prices

1 hour Segmentary
at home € 85,- at the salon € 70,-

1,5 hours Hot Stone
only available at the salon € 90,-

The **Hindu Essential** massage is an exceptional Spa ritual at your fingertips with a practice according to the Indian tradition of Ayurveda massage. With pouches of micronized medicinal herbs and hot oils.

Only available at the salon in Fréjus

The Hot Stone and Hindu Essential massages are only available at the salon in Fréjus.

Duration

1,5 hours

Price

only available at the salon € 120,-



Explorez la Côte d'Azur et la Provence!

Evidence Massage Massages à domicile

Profitez lors de votre séjour d'une prestation de qualité à domicile ou en cabinet.

'EVIDENCE MASSAGE'

Bandini Steeve praticien en massage de bien-être vous propose plusieurs techniques de massage du monde afin de vous procurez une relaxation optimale.

“Une porte ouverte sur la détente et le lâcher-prise”



Le massage **Segmentaire** est plus ou moins à la carte en fonction de vos besoins et de vos attentes. Il permet de cibler différentes parties du corps. En soulageant les tensions au niveau du dos ou des contractures musculaires ou des jambes.

Le massage aux **Pierres Chaudes** est un massage complet du corps, avec des pierres de basalte chauffées entre 47° et 50°. Les techniques polynésiennes offrent un soulagement profond, facilitent la relaxation musculaire, le drainage et l'élimination des toxines.

Durée

1h ou 1h30

Prix

1h Segmentaire à domicile € 85,-, en cabinet € 70,-
1h30 Pierres Chaudes seulement en cabinet € 90,-



Le massage **Hindu Essentiel** est un rituel Spa d'exception à porté de main avec une pratique selon la tradition Indienne de l'Ayurvéda de massage avec des pochons d'herbes médicinales micronisées et d'huiles chaudes.

Seulement en cabinet à Fréjus

Les massages aux Pierres Chaudes et Hindu Essentiel sont seulement disponibles en cabinet à Fréjus.

Durée

1h30

Prix

seulement en cabinet € 120,-

Réservations Vivez le Sud

Ilse Veneklaas

+33 6 477 692 78

(aussi WhatsApp)

info@vivezlesud.com

www.vivezlesud.com



Vivez le Sud

Explorez la Côte d'Azur et la Provence!

Dive into the underwater world

Discover the rare beauty of the deeper waters of the Mediterranean with Aquatic Rando's fun aquatic activities.

Go for your first dive and let yourself be carried away by the calm and beauty of the underwater world, be led by a guide on an special snorkeling tour or go on an adventure together and find the treasure of Aquatic Rando!

Bookings Vivez le Sud

Ilse Veneklaas

+33 6 477 692 78

(also WhatsApp)

info@vivezlesud.com

www.vivezlesud.com



First dive 8+ years

Have an unforgettable moment with your first dive! Discover the flora and fauna of the underwater world along the coast of l'Estérel.

Your instructor will take you to exceptional diving spots and offer you a diving experience you will never forget.

Duration

2,5/3 hours (20 min. immersion)

Price incl. equipment

1 lesson € 65,- per person

2 lesson € 125,- per person

3 lessons € 180,- per person

Private first dive € 80,- per person with 40 min. immersion



On a snorkeling adventure 5+ years

Experience the underwater world like you've never seen it before! Get on that boat for a wonderful snorkeling experience. The guide takes you to the most beautiful snorkeling spots of the Mediterranean Sea and tells you all about the underwater landscape.

Duration

2,5/3 hours

Price incl. equipment

€ 35,- per person

€ 30,- per person excl. guide and boat trip



Find the treasure of Aquatic Rando! 6+ years

Go on an adventure with the Aquatic Treasure Hunt! Together you search for hints, objects and will solve puzzles. You will move through the water, visit islands and climb hills to find clues....

Who will discover the code to the treasure?

Duration

2,5/3 hours

Price

€ 40,- per person



Explorez la Côte d'Azur et la Provence!

Plongez dans le monde sous-marin!

Découvrez la beauté rare des eaux profondes de la Méditerranée avec les activités aquatiques amusantes d'Aquatic Rando. Faites votre baptême de plongée et laissez-vous emporter par le calme et la beauté du monde sous-marin, laissez-vous guider par un guide lors d'une sortie insolite en apnée ou partez ensemble à l'aventure et trouvez le trésor d'Aquatic Rando !

Réservations Vivez le Sud
Ilse Veneklaas
+33 6 477 692 78 (aussi WhatsApp)
info@vivezlesud.com
www.vivezlesud.com



Baptême plongée 8+ ans

Vivez un moment inoubliable avec votre première plongée! Découvrez la flore et la faune du monde sous-marin le long de la côte de l'Estérel. L'instructeur vous emmènera dans les endroits de plongée les plus exceptionnels et vous offrira une expérience de plongée que vous n'oublierez jamais.

Durée

2h30/3h (20 min. d'immersion)

Prix incl. equipment

1 cours € 65,- par pers.
2 courses € 125,- par pers.
3 courses € 180,- par pers.

Le baptême privilège € 80,- par pers. avec 40 min. d'immersion



Une aventure de snorkeling 5+ ans

Découvrez le monde sous-marin comme vous ne l'avez jamais vu! Montez sur le bateau pour une merveilleuse excursion de plongée en apnée. Le guide vous emmène dans les plus beaux spots de snorkeling de la Méditerranée et vous dit tout sur le paysage sous-marin.

Durée

2h30/3h

Prix incl. equipment

€ 35,- par personne
€ 30,- par personne excl. guide et voyage en bateau



Trouvez le trésor de Aquatic Rando! 6+ ans

Partez à l'aventure avec la chasse au trésor aquatique! Ensemble, vous chercherez des traces, des objets et résolvez des puzzles. Vous vous déplacez sur l'eau, visitez des îles et escalader des collines pour trouver des indices ...

Durée

2h30/3h

Prix

€ 40,- par personne



Explorez la Côte d'Azur et la Provence!

Wonderful wine tours

Azur Wine Tours takes you on a journey to the heart of the vineyards of Provence.

During the wine trip, the wine guide will provide you with many unforgettable moments.

You discover some of the most beautiful estates and castles ...

Do you want to explore the wines from your holiday home? Azur Wine Tours will bring the wines and flavours of Provence to your place.

Bookings Vivez Le Sud

Ilse Veneklaas

+33 6 477 692 78

(also WhatsApp)

info@vivezlesud.com

www.vivezlesud.com



Visit exceptional wine estates

Together with your guide you will be on the road all day and go to three wine estates where you will taste beautiful wines. You will visit exceptional estates with medieval cellars, Roman ruins and Renaissance castles and meet talented, passionate winemakers.

The guide will pick you up from a central pick-up point.

Duration

9.30am - 5.30pm

Prices

public tour € 150,- p.p.

private tour € 790,- 1-4 pers.

every extra person € 95,- (max. 8 persons)

Incl. guide, entrance fees, wine tastings, transport, pick up/drop off. **Excl.** lunch

Dutch guided tour on request

Holiday home wine tasting

Whilst staying on the French Riviera, why not enjoy a special moment of relaxation and indulgence with your friends and family with a home wine tasting?

Azur Wine Tours offers 3 beautiful home wine tastings that will bring alive for you some of the very best wines of Provence and of France. All accompanied by a curated selection of local produce and aperitif dishes, allowing you explore beautiful wine and food pairings.

Duration

2 hours per tasting

Prices

tasting the wines of the Provence € 59,- p.p.

tasting wines and cheeses of France € 59,- p.p.

tasting Provence Prestigious Rosés € 59,- p.p.

The tastings are for groups from min. 10 persons



Explorez la Côte d'Azur et la Provence!

De délicieuses visites de vignobles

Azur Wine Tours vous emmène en voyage au cœur des vignobles de Provence.

Au cours de ce voyage viticole, le guide spécialiste vous fera vivre de nombreux moments inoubliables. Vous découvrirez certains des plus beaux domaines et châteaux.

Vous souhaitez découvrir les vins de votre maison de vacances? Azur Wine Tours apporte les vins et les saveurs de Provence chez vous.

Réservations Vivez le Sud

Ilse Veneklaas

+33 6 477 692 78 (aussi WhatsApp)

info@vivezlesud.com

www.vivezlesud.com



Visite des domaines exceptionnels

Avec votre guide, vous serez sur la route toute la journée dans trois domaines viticoles où vous dégusterez de beaux vins. Vous visiterez des domaines viticoles exceptionnels avec des caves médiévales, des ruines Romaines et des châteaux de la Renaissance et vous rencontrerez des vignerons talentueux et passionnés.

Le guide viendra vous chercher à un point de prise en charge central.

Durée

9h30 - 17h30

Prix

Visite publique € 150,- p.p.

Visite privé € 790,- l-4 pers.

chaque personne supplémentaire € 95,- (max. 8 pers.)

Incl. guide, les entrées, les dégustations de vin, la prise en charge et le retour au lieu convenu. Excl. déjeuner

Sur demande: Visite guidée en néerlandais



Dégustation de vin à domicile

Lors de votre séjour sur la Côte d'Azur, pourquoi ne pas profiter d'un moment privilégié de relaxation avec vos amis et votre famille en organisant une dégustation de vins dans votre maison de vacances ?

Azur Wine Tours propose 3 dégustations de vins qui vous feront découvrir certains des meilleurs vins de Provence et de France. Le tout accompagné d'une sélection de produits locaux et de plats apéritifs, vous permettant de découvrir de merveilleux accords mets et vins.

Durée

2h par dégustation

Prix

dégustation vins de Provence € 59,- p.p.

dégustation vins et fromage € 59,- p.p.

dégustation vins Prestige Rosés € 59,- p.p.

Les dégustations sont pour des groupes à partir de min. 10 personnes



Explorez la Côte d'Azur et la Provence!

La Base du Rocher

At the foot of the magnificent rock of Roquebrune-sur-Argens and in the heart of the nature reserve of the Basse Vallée de l'Argens, the canoes of La Base du Rocher are waiting for you.

La Base des Arcs

La Base des Arcs welcomes you to its shady natural setting on the river Argens in Les Arcs. An ideal base for an adventurous canoe-kayak trip and where there is plenty of room for relaxation.

Bookings Vivez le Sud

Ilse Veneklaas

+33 6 477 692 78 (also WhatsApp)

info@vivezlesud.com

www.vivezlesud.com



Canoe trip Roquebrune 6 km

La Base du Rocher

Canoe towards the famous rock of Roquebrune and enjoy the beautiful view on this special red rock. Navigate the calm waters of l'Argens and experience the flora and fauna from the river. Enjoy the peace and quiet of nature and take a refreshing dip in Lac Noirel.

The route is accessible for everyone from 5 years with swimming experience.

Duration

2 or 4 hours

Prices 2 hours

Mono € 20,-, 2 pers. € 30,-

3 pers. € 34,-, 4 pers.* € 38,- (*2 kids <10 years)

Prices 4 hours

Mono € 28,-, 2 pers. € 38,-

3 pers. € 43,-, 4 pers.* € 48,- (*2 kids <10 years)

Canoe trip Les Arcs 14 km

La Base des Arcs

The Base des Arcs offers you a 14 km route in autonomy. After a technical briefing at the Base, you will descend the Argens at your own pace through the magnificent landscapes of the Moors to finish at the foot of the Rocher de Roquebrune. Do not hesitate to stop for a picnic, a swim and to appreciate a breathtaking nature.

The route is accessible for everyone from 12 years with swimming experience.

Duration

6 hours

Price

Mono or 2 pers. € 35,- per person

Incl. return shuttle

Excl. food/drinks

Closed shoes are required



Explorez la Côte d'Azur et la Provence!

La Base du Rocher

Au pied du magnifique rocher de Roquebrune-sur-Argens et au cœur de la réserve naturelle de la Basse Vallée de l'Argens, les canoës de La Base du Rocher vous attendent.

La Base des Arcs

La Base des Arcs vous accueille dans un cadre naturel ombragé, située aux Arcs sur Argens, point de départ idéal pour un parcours de canoë-kayak qui allie randonnée et passages plus 'techniques'.

Réservations Vivez le Sud

Ilse Veneklaas

+33 6 477 692 78 (aussi WhatsApp)

info@vivezlesud.com

www.vivezlesud.com



Balade en canoë Roquebrune 6 km

La Base du Rocher

Au départ de la Base du Rocher, à Roquebrune, partez pour une promenade sur les eaux calmes de la rivière Argens, à la découverte du magnifique rocher de grès rouges 'Le Rocher de Roquebrune'. Balade en toute tranquillité pour apprécier la faune et la flore protégées ainsi qu'une baignade dans le Lac Noirel.

La parcours est ouvert à toute personne de plus de 5 ans sachant nager.

Durée

2 ou 4 heures

Prix 2 heures

Mono € 20,-, 2 pers. € 30,-

3 pers. € 34,-, 4 pers.* € 38,- (*2 enfants <10 ans)

Prix 4 heures

Mono € 28,-, 2 pers. € 38,-

3 pers. € 43,-, 4 pers.* € 48,- (*2 enfants <10 ans)

Balade en canoë Les Arcs 14 km

La Base des Arcs

La Base des Arcs vous propose un parcours de 14 km en autonomie. Après un briefing technique à la Base, vous descendrez l'Argens à votre rythme en traversant les magnifiques paysages des Maures pour finir au pied du Rocher de Roquebrune. N'hésitez pas à vous arrêter pour un pique-nique, une baignade et pour apprécier une nature à couper le souffle.

Le parcours est ouvert à toute personne de plus de 12 ans sachant nager.

Durée

6 heures

Prix

Mono ou 2 pers. € 35,- par personne

Incl. la navette aller-retour

Excl. nourriture/boissons

Des chaussures fermées sont requises



Vivez le Sud

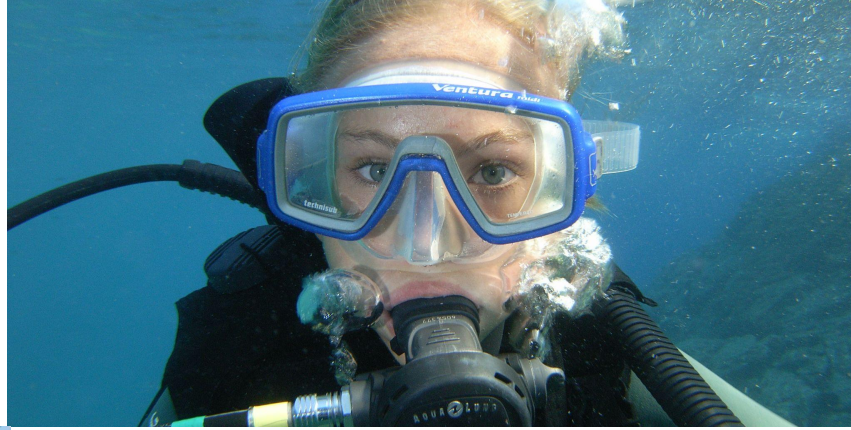
Explorez la Côte d'Azur et la Provence!



Explorez la Côte d'Azur et la Provence
avec ces activités d'été!



Explorez la Côte d'Azur et la Provence!



Vivez le Sud s'en occupe pour vous !

Vous cherchez l'aventure sur la Côte d'Azur ensoleillée ? Vous souhaitez faire une visite de vignobles de Provence ou découvrir la Côte d'Azur depuis la mer ? Vivez le Sud s'en occupe pour vous. En collaboration avec des organisations locales, Vivez le Sud vous propose un beau programme d'été. Des voyages culturels et culinaires aux activités sportives sur terre et en mer. Sortez et découvrez !

À propos de Vivez le Sud

Je m'appelle Ilse Veneklaas et avec ma société Vivez le Sud, je propose des activités pour les clients de la Côte d'Azur et la Provence. Je le fais avec des organisations partenaires de cette région. Ensemble, nous sommes prêts à vous aider à passer un bon moment !



Réservations Vivez le Sud

Ilse Veneklaas

+33 6 477 692 78

(aussi WhatsApp)

info@vivezlesud.com

www.vivezlesud.com