

MANAPANY

HOTEL BSIGNATURE
SAINT-BARTH



SELVA
studio

UNE RÉSIDENCE BIEN-ÊTRE PAR
DIANA BOUREL

SELVA

BY DIANA BOUREL

Selva — le studio *The Art of Self Care*® du Manapany Hotel & Spa — est un espace pensé pour retrouver les conditions d'une présence pleine et incarnée : celle du corps, du souffle et du calme intérieur.

Non pas comme une échappée hors du monde, mais comme un lieu où apprendre à l'habiter autrement.

Un espace où l'attention se dépose. Où le système nerveux s'apaise. Où le corps retrouve son rythme. Où l'on apprend, dans la douceur du calme, les ressources dont nous aurons besoin lorsque l'intensité se présentera.

Né d'une collaboration de longue date entre l'Hôtel Manapany et Diana Bourel, *Selva* incarne une vision partagée d'un bien-être durable. Pionnière du mouvement wellness à Saint-Barth depuis les années 1990, et créatrice du St. Barth Summer Camp Yoga Challenge, Diana rejoint aujourd'hui l'hôtel en tant que partenaire bien-être résidente.

Ancré dans sa méthode, *The Art of Self-Care*®, *Selva* se vit comme un lieu vivant, ouvert aux séances privées, aux pratiques intimistes en petits groupes et aux rencontres soigneusement imaginées. Un refuge sensible pour explorer, se reconnecter et cultiver une manière d'être plus consciente.



L'APPROCHE

Chez *Se/va*, Diana Bourel propose une collection d'expériences bien-être privées et immersives, chacune pensée sur mesure pour répondre à l'individualité de chacun :

- **Séances privées de yoga** — un accompagnement personnalisé, adapté à tous les niveaux.
- **Méditation & breathwork** — des techniques conçues pour réguler le système nerveux et libérer les tensions.
- **Aqua Yoga** — des pratiques dans l'eau qui favorisent la mobilité, l'équilibre et la force.
- **Randonnées guidées** — découvrir l'âme de Saint-Barthélemy à travers des marches en pleine nature.
- **Expériences immersives en solo ou en duo**

Au-delà de la pratique physique, Diana propose également des séances de Transpersonal Healing, guidant les participants vers des états de relaxation profonde et d'intégration émotionnelle, afin d'accompagner la transformation personnelle et l'harmonie intérieure.

MANAPANY

HOTEL B SIGNATURE
SAINT-BARTH





Tout au long de l'année, *Se/va* accueillera une sélection d'intervenants invités, renouvelée au fil des saisons, pour ouvrir de nouvelles perspectives et offrir à chacun un regard différent sur son chemin intérieur.



À PROPOS DE DIANA BOUREL

Diana Bourel est une pionnière franco-américaine du bien-être holistique, installée à Saint-Barthélemy depuis les années 1990. Forte de plus de trois décennies d'expérience, elle a développé une approche profondément intuitive du bien-être, fondée sur le lien entre le corps, le souffle et la conscience.

Fondatrice de *The Art of Self-Care*®, elle associe yoga, breathwork, méditation et régulation du système nerveux pour guider chacun vers davantage d'équilibre, de résilience et d'alignement intérieur. À travers son travail — des séances privées aux retraites immersives — Diana invite chacun à cultiver une relation plus consciente à soi-même et au monde qui l'entoure.

MANAPANY

HOTEL B SIGNATURE
SAINT-BARTH

FORFAITS & EXPÉRIENCES

SELVA PAR DIANA BOUREL



FORFAITS & EXPÉRIENCES

SELVA STUDIO

Toutes les séances, expériences et formules sont prépayées au moment de la réservation.

Expériences solo

DEMI-JOURNÉE · 1 PERSONNE	THE RESET	€380
– 60' Yoga privé – 60' Meditation — Individuelle et profondément personnalisée – 60' Coming Home — Soins transpersonnel & chamanique		<i>Une demi-journée ciblée pour revenir à soi.</i> Économie de €70 (16%) (à la carte €450) Idéal pour : Séjours le temps d'un week-end · Première découverte · Courts séjours
★ SIGNATURE · 2 JOURS · 1 PERSONNE	ISLAND IMMERSION	€660
– 2 × 60' Yoga Privé – 1 × 85' Coming Home — Soins transpersonnel & chamanique – 1 × Randonnée Découverte de l'île (60') – 1 × Séance Privée d'Aqua Yoga (60')		<i>Bouger, respirer, se reconnecter — l'art de vivre à Saint-Barth.</i> Économie de €165 (20%) (à la carte €825) Idéal pour : Voyageurs solo · Séjours d'une semaine
IMMERSION · 3 JOURS · 1 PERSONNE	THE DEEP DIVE	€1,020
– 3 × 60' Yoga privé – 2 × 60' Meditation — Session individuelle – 1 × 85' Coming Home — Soins transpersonnel & chamanique – 1 × Séance Privée d'Aqua Yoga (60') – 1 × Randonnée Découverte de l'île (60') – 1 × Séance Finale d'Intégration (30')		<i>Un parcours complet de transformation sur 3 jours</i> Économie de €255 (20%) (à la carte €1,275) Idéal pour : Longs séjours · Travail bien-être en profondeur

Expériences duo & couples

DEMI-JOURNÉE · 2 PERSONNES	DUO REFRESH	€490
– 60' Yoga Privé — pour 2 personnes – 60' d'Aqua Yoga privé — pour 2 personnes – 60' Coming Home — séance en couple		<i>Une parenthèse régénérante à vivre côte à côte</i> Économie de €100 (17%) (à la carte €590) Idéal pour : Couples · Anniversaires · Amis
★ SIGNATURE · 2 À 3 JOURS · 2 PERSONNES	DUO IMMERSION	€850
– 2 × 60' Yoga Privé — pour 2 personnes – 1 × 85' Coming Home — soins en couple – 1 × Randonnée Découverte de l'île (2 personnes, 60') – 1 × d'Aqua Yoga privé — (2 personnes, 60') – Méditation de clôture partagée (30')		<i>Deux jours de mouvement, de profondeur et de souvenirs partagés</i> Économie de €215 (20%) (à la carte €1,065) Idéal pour : Couples · Voyages de noces
RETRAITE COMPLÈTE · 3 JOURS · 2 PERSONNES	DUO DEEP DIVE	€1,240
– 3 × 60' Yoga Privé — pour 2 personnes – 2 × 60' Meditation — 1 × Session individuelle par personne – 1 × 85' Coming Home — soins en couple – 1 × Randonnée Découverte de l'île (2 personnes, 60') – 1 × d'Aqua Yoga privé — (2 personnes, 60') – Méditation de clôture partagée (30')		<i>Trois jours, deux chemins, une expérience partagée</i> Économie de €325 (21%) (à la carte €1,565) Idéal pour : Longs séjours en couple · Travail personnel en profondeur · Moments de vie à célébrer



COURS COLLECTIFS & CARTES DE SÉANCES

SELVA STUDIO

COURS COLLECTIFS

COURS	QUAND	LIEU	TARIF	FORMAT
Yoga semi-privé ★	Tous les jours	Studio Selva ou bord de plage	€50 / personne	Max 8 · 75 min · Tous niveaux · carte de 5 cours à 220 € · prépayé
Aqua Yoga	Lundis · Mercredis · Vendredis 11h30	Nikki Beach	€40 / personne	60 min · Tous niveaux · prépayé
Cercle de méditation	Le jeudi 19h00-20h00	Église anglicane, Gustavia	Gratuit	60 min · ouvert à tous — clients d'hôtel et locaux bienvenus

CARTES MULTI-SÉANCES — PRÉPAIEMENT OBLIGATOIRE

PACK	SESSIONS	TARIF	À LA CARTE	ECONOMIE	NOTES
Carte 5 séances — solo	5	€695	€750	7%	Valable sur toutes les prestations privées · Validité 12 mois
Carte 10 séances — solo	10	€1,350	€1,500	10%	Valable sur toutes les prestations privées · Validité 12 mois
Carte duo 5 séances	5	€920	€1,000	8%	5 séances partagées · Disponible en cadeau
Carte duo 10 séances	10	€1,760	€2,000	12%	Accès prioritaire · Point d'étape à mi-parcours
Carte 10 séances en ligne	10	€1,350	€1,500	10%	En ligne uniquement · valable 12 mois · toute modalité

QUICK GUIDE

PROFIL	RECOMMANDATION	TARIF	RESERVATION
Solo · Weekend / 1er séjour	The Reset	€380	+590 690 49 99 21 · diana@theartofselfcare.com
Solo · Séjour d'une semaine	Island Immersion ★	€660	Réservation 24h à l'avance pour les séances privées
Solo · 3+ jours	The Deep Dive	€1,020	À réserver le jour de l'arrivée
Couple / lune de miel	Duo Immersion ★	€850	Disponible en bon cadeau
Couple · demi-journée	Duo Refresh	€490	Idéal pour les anniversaires et les arrivées
Rituel quotidien	Yoga semi-privé	€50 / personne	Max 8 · Studio ou plage · Tous niveaux
Séjour 5+ jours	5-Class Pass	€220	La meilleure option pour les habitués · Prépayé
Cadeau / occasion spéciale	Toute formule disponible en bon cadeau	€380-€1,240	Mariages · Anniversaires · Célébrations
Communauté locale / résidents	Cercle de Meditation	Gratuit	Jeudis 19h-20h · Église anglicane, Gustavia

RESERVATIONS

Contactez notre équipe de conciergerie ou Diana directement.

+590 590 27 66 55 reservation@hotelmanapany.com
 +590 690 49 99 21 · diana@theartofselfcare.com · theartofselfcare.com · @dianabourelartofselfcare



RESERVATIONS

Nous vous invitons à faire une pause, à vous reconnecter et à vivre l'expérience Selva à votre propre rythme.

Pour toute réservation ou demande d'information, notre équipe se tient à votre disposition afin d'imaginer un parcours personnalisé, adapté à vos besoins et à votre séjour.

CONCIERGE TEAM

Anse de Cayes
97133 Saint-Barthélemy
+590 590 27 66 55
reservation@hotelmanapany.com

DIANA BOUREL

+590 690 49 99 21 · diana@theartofselfcare.com ·
theartofselfcare.com · [@dianabourelartofselfcare](https://www.instagram.com/dianabourelartofselfcare)

