

Vitaflow Logies

ELLEN RABAËY



2025

Contenu

- Wi-Fi
- Emplacement
- Environnement (stationnement)
- Pratique
- Informations
- Ellen
- Mode de vie
- Rituel matinal
 - Rituel nocturne
 - Taux de glucose sanguin
 - Tapis d'acupression
 - Te
 - Conception d'intérieur
 - Supplémentaire (massage)
- Lieux prisés dans la nature
- À ne pas manquer
- Des lieux agréables pour se restaurer
- Anecdotes
- Livres/podcasts
- Mode d'emploi
- Cuisine
 - Déchets
 - Réfrigérateur
 - Plaque
 - Quatre/micro-ondes combiné
 - Lave-vaisselle
- Salle de bains
- Chambre à coucher
 - Sauna
- living
 - Télévision
 - Climatisation

W E L C O M E !



Wifi

NETWORK

Vitaflow

PASSWORD

Zeelaan66

Emplacement



Un havre de paix, d'espace et de ressourcement.

Vitaflow se situe au cœur de la côte ouest, à proximité de la mer et des dunes.

Ici, on ressent immédiatement : il y a de l'espace.

De l'espace pour respirer. Pour rester immobile. Pour éprouver

Nos hébergements s'inscrivent dans un centre holistique dédié à un travail corporel centré sur la gestion du stress.

Cette vision s'intègre harmonieusement dans l'intérieur, de sorte que chaque pièce paraît être une invitation à ralentir.

Le design a été soigneusement sélectionné :

□ Lumière dans la cuisine – spacieuse, lumineuse et accueillante, idéale pour cuisiner lentement, préparer du thé et se détendre.

✿ La nature au centre du salon : les plantes, le bois et les teintes douces favorisent la sérénité. Les enfants peuvent s'amuser tandis que les parents se relaxent.

□ La terre dans la chambre – un havre de douceur, où vous pourrez vous ressourcer après une journée bien remplie.

Nous appliquons les principes du design biophilique, du minimalisme et de l'esthétique japonaise (wabi-sabi, Ma) afin de concevoir un environnement qui calme votre système nerveux.

Pas de surstimulation. Pas d'excès. Uniquement ce qui nourrit.

Vous séjournerez dans un espace soigneusement conçu, mettant l'accent sur les besoins de récupération du corps. Il n'est pas surprenant que l'on y trouve des teintes de sable, de bois et de pierre, plutôt que des couleurs vives.

Que vous veniez pour reprendre votre souffle, passer du temps en famille ou vous ressourcer, cet endroit vous élèvera.

Bienvenue à l'établissement Vitaflow — où la simplicité et la douceur s'harmonisent.

Environnement



Hébergement Vitaflow – Cadre

Entre dunes et village, sérénité et cadence.

L'hébergement Vitaflow se trouve au centre du village de Koksijde, dans un lieu exceptionnel où le calme et la proximité s'harmonisent.

La mer est toujours à proximité : une courte promenade de 2 kilomètres vous conduit à la plage et aux dunes, et en cours de route, l'atmosphère évolue progressivement, passant de l'animation du village à un espace vaste et aéré.

Vous séjournerez dans une rue paisible, au cœur du village, avec toutes les commodités à proximité. Juste en face de Vitaflow, vous découvrirez une épicerie fine de qualité (Stoulezvous) proposant des plats frais du jour. Un peu plus loin, vous trouverez une boulangerie (Dirk & Pascale), une pharmacie et un supermarché Colruyt, tous accessibles à pied.

Pour les passionnés de la nature, les alentours s'étendent littéralement à vos pieds : vous pouvez vous aventurer dans les dunes, en direction du Hoge Blekker, la plus haute dune de la côte belge. Ici, le calme et le vent vous apporteront sérénité.

Pour les clients actifs, une piste cyclable signalée se trouve juste devant la porte, parfaite pour découvrir Koksijde et ses environs à vélo.

Le stationnement est aisé :

Devant la porte avec un disque de stationnement

Ou gratuitement à quelques pas, à proximité des courts de tennis et de paddle.

La piscine municipale est également accessible à pied, ce qui en fait un lieu idéal pour une baignade rafraîchissante ou un moment de détente en famille.

Cet emplacement confère à l'hébergement Vitaflow une singularité non seulement en matière d'expérience, mais également en termes de praticité et de polyvalence : que vous soyez en quête de tranquillité, de nature, d'activités familiales ou de gastronomie de qualité, tout est à votre disposition ici.

Pratique



Le logement

- Une cuisine dotée d'un réfrigérateur, d'un four à micro-ondes combiné, d'un lave-vaisselle et d'une plaque à induction. Capacité : 4 personnes.
- Plateau de courtoisie pour le thé et le café.
- 1 salle de bain comprenant une douche, un lavabo, des toilettes et un lave-linge/sèche-linge.
- 1 chambre avec un lit king-size
- 1 chambre avec 2 lits simples et un sauna infrarouge
- 1 séjour avec télévision, canapé convertible, fauteuil suspendu et espace de jeux.
- Tapis d'acupression disponible (plus de détails plus loin dans ce magazine)
- Télévision, Wi-Fi

Arrivée et départ

- Arrivée : dès 16h
- Départ : avant 11 h

Demandé

- Respectez le silence afin de vous détendre et de respecter vos voisins.
- Prévoyez des heures de tranquillité entre 22 h et 7 h.

Sauna

- Sauna infrarouge en accès libre (le manuel se trouve dans la chambre), des peignoirs et des serviettes sont à votre disposition.

Suppléments

- Massage disponible (sur réservation préalable ou à l'arrivée)

Animaux domestiques

- Max. 2 animaux de compagnie autorisés
- Interdiction sur le lit

Fumeur

- Autorisé uniquement à l'extérieur.

Informations

Médical

Médecin généraliste Medic-o, Fabiolaplein 13, 8670 Oostduinkerke
058513226

Service de garde : 1733 Cabinet médical : lepersesteenweg 99
8630 Fours

Hôpital AZ-Ouest, lepersesteenweg 100
8630 Fours

Centre Muka, poste de soins infirmiers Zeelaan 97A
8670 Coxyde
0478938231



**Look deep into
nature, and then
you will
understand
everything better."
– Albert Einstein**



Ellen



Je m'appelle Ellen. Depuis mon enfance, je suis captivée par le corps et son langage délicat.

J'ai étudié la physiothérapie, mais j'ai rapidement ressenti le besoin d'approfondir mes connaissances, non seulement sur les muscles et les articulations, mais également sur la connexion profonde entre le corps et l'esprit. Comment le stress s'inscrit dans les tissus. Comment guérir, soutenir et mieux appréhender le corps grâce à cette compréhension. Cette recherche m'a conduit dans le domaine du travail corps-esprit.

J'ai suivi une formation de fasciathérapeute, spécialisée dans le traitement des tensions et des traumatismes corporels. J'y ai développé une compréhension approfondie : le corps véhicule des récits. Grâce à un toucher délicat, au mouvement et à une présence attentive, ces récits peuvent être libérés, favorisant ainsi un environnement propice à la guérison.

Progressivement, mon domaine d'intervention s'est élargi. J'ai intégré le yoga, la danse et la thérapie par le mouvement, et me suis intéressée à la médecine du mode de vie : la science qui démontre comment le sommeil, la nutrition, l'exercice, la gestion du stress, le soutien social et le sens de la vie forment les fondements de la santé.

Cette perspective élargie m'a conduit à développer de nouvelles modalités d'accompagnement : ateliers, retraites, et plus tard, mon premier hébergement. En 2020, j'ai inauguré Vitaflow Logies au-dessus de mon cabinet, un espace où les individus pouvaient séjourner dans une ambiance propice au repos et à la récupération. Le B&B Duna à Oostduinkerke a été lancé en 2023.

Un espace où je peux partager des valeurs communes, non pas à travers la thérapie ou les cours, mais par l'expérience elle-même. J'apprécie la décoration d'intérieur, en particulier la manière dont je peux insuffler de la sérénité dans votre environnement. Profitez-en !

Ma passion continue de favoriser la paix, la guérison et la résilience à travers le corps.

« *Le corps se souvient de ce que l'esprit a oublié.* »
— Martha Manning

Matin rituel



Commencez votre journée sereinement, en vous offrant un instant pour vous, avant que le tumulte quotidien ne s'installe. Voici quelques étapes simples à suivre :

- Espace de respiration Restez debout devant la fenêtre ou asseyez-vous sur le canapé de votre chambre pendant un instant.
- Fermez les yeux. Inspirez et expirez lentement dix fois : inspirez par le nez et expirez par la bouche.

- 2. Étirements Éveillez votre corps en douceur.
- Faites des cercles lents avec vos épaules.
- Réaliser des rouleaux de cou moelleux

Levez les bras et inspirez profondément — relâchez en expirant.

- Étirez vos flancs et vos jambes.

3. Hydratez-vous. Préparez une tasse de thé ou consommez un verre d'eau. Buvez en pleine conscience, sans distraction. Appréciez. Respirez. Éveillez-vous.

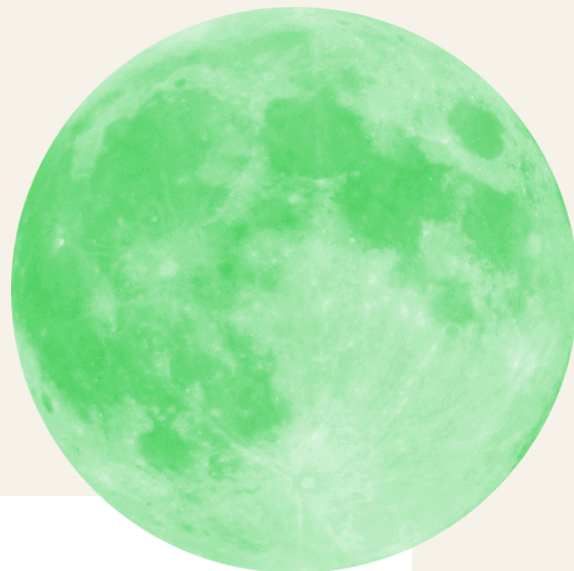
4. Ouvrez la pièce. Ouvrez la fenêtre — laissez entrer l'air frais et les sons de la nature.

Sélectionnez une playlist apaisante ou savourez le silence.

« Chaque matin, nous renaissons. Ce que nous accomplissons aujourd'hui est ce qui revêt le plus d'importance. »

— Bouddha

Soirée rituel



Terminez votre journée en pleine conscience, permettant ainsi à votre corps et à votre esprit de se détendre.

Éteignez les dispositifs électroniques. Mettez hors tension votre téléphone, votre télévision et tout autre écran au moins 15 minutes avant de vous endormir. Permettez à la pièce de se tranquilliser.

- 2. Instant de gratitude. Accordez-vous un moment pour réfléchir : qu'est-ce qui s'est bien passé aujourd'hui ? Qu'est-ce qui vous a ému ? Identifiez trois éléments pour vous-même.

3. Respirez et détendez-vous. Fermez les yeux. Inspirez lentement et profondément... puis expirez doucement. Répétez cet exercice dix fois. Ressentez votre corps se détendre. Abandonnez vos tensions. La journée est terminée.

**« Dans la sérénité du crépuscule,
retrouvez votre souffle. »**

Mode de vie

Conseils pour maintenir une glycémie optimale

De légers ajustements peuvent engendrer un impact considérable. Un taux de sucre sanguin stable garantit vitalité et santé, et cela commence dès le petit-déjeuner.

- L'agencement de ce que vous consommez

Consommez d'abord vos fibres (légumes), ensuite vos protéines et vos graisses (poisson, viande, œufs, yaourt), et enfin vos féculents et vos sucres (pain, pâtes, pommes de terre, fruits).

- Ajouter un apéritif.

Consommez des fibres avant votre repas (une salade, des fèves edamame pour accompagner vos sushis).

- Une calorie n'est pas identique à une autre.

Ne comptez pas vos calories, car une calorie provenant d'un beignet n'est pas équivalente à celle d'un yaourt entier.

- Petit déjeuner copieux et savoureux

Le petit-déjeuner établit le cadre pour l'ensemble de la journée. Un petit-déjeuner nourrissant vous aidera à ressentir moins de stress lors des repas ultérieurs. Un croissant au jambon et fromage est supérieur à un croissant traditionnel.

- Consommez des sucreries en dessert plutôt qu'en collation.

Manger des fruits ou des douceurs après un repas est préférable au grignotage. Vous aurez déjà ingéré des fibres.

- Ajoutez des protéines ou des graisses lorsque vous consommez des glucides.

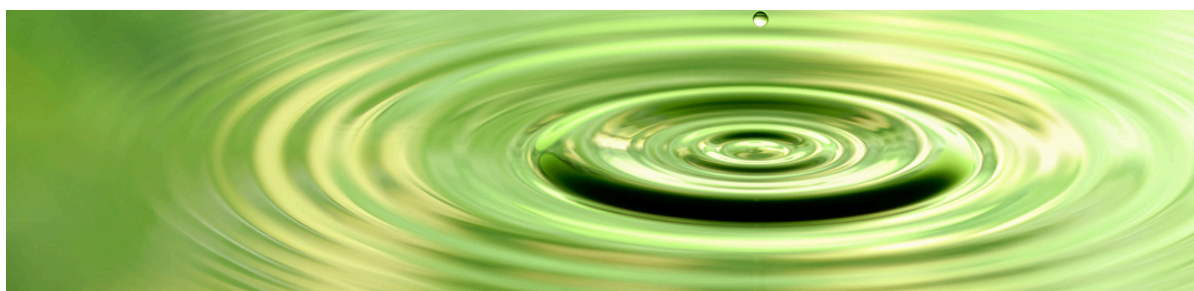
poire + beurre de cacahuète, raisins + fromage, pain grillé + avocat, carottes + houmous

- Vinaigre

Mélangez une cuillère à soupe de vinaigre de cidre de pomme dans un verre d'eau et consommez-le dix minutes avant votre repas.

- Faites de l'exercice après avoir pris un repas.

Faites une courte promenade, élaborer une playlist après le dîner (effectuez une petite danse).



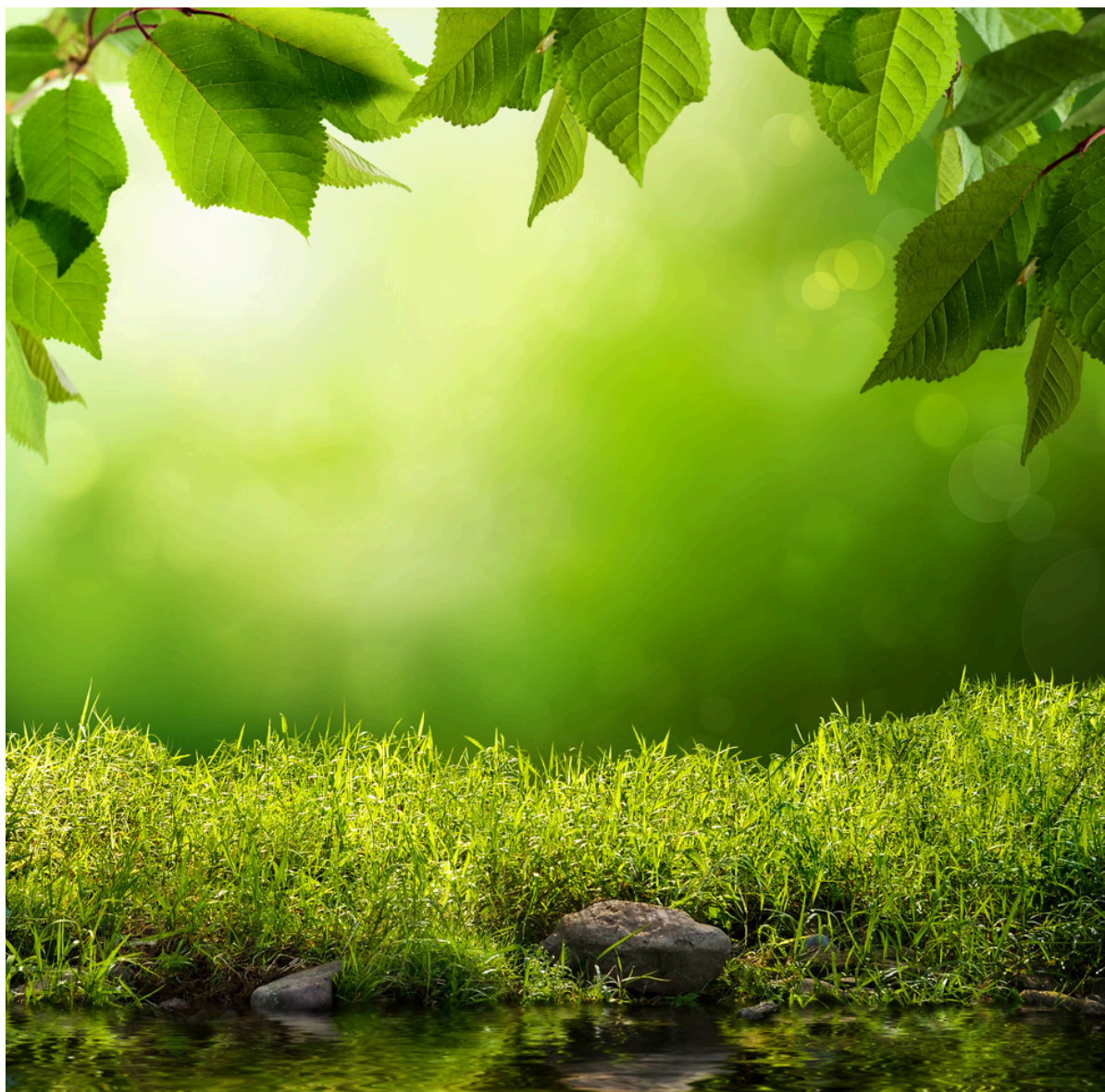
Supplémentaire

Massage

Un massage d'une relaxation merveilleuse (sur le fauteuil de massage ou la table de massage).

La physiothérapeute Ellen s'assurera de votre relaxation.

20 minutes (40 €) ou 40 minutes (70 €)



Le tapis à ongles.



La première utilisation du tapis à ongles :

Pour commencer avec le tapis à picots, il est recommandé d'augmenter progressivement la durée d'utilisation. Restez toujours attentif à votre corps. Commencez par vous allonger calmement sur le tapis pendant quelques minutes, puis augmentez progressivement la durée si vous vous sentez à l'aise. Pour des résultats optimaux, il est conseillé d'utiliser le tapis à picots pendant au moins 10 à 20 minutes par jour.

Étape 1 : Asseyez-vous devant le tapis et faites rouler lentement votre dos dessus. Répartissez votre poids de manière uniforme. Pour des résultats optimaux, utilisez le tapis directement sur la peau nue. Si vous devez vous habituer au tapis pour les ongles, commencez par une fine couche de vêtements jusqu'à ce que vous vous sentiez à l'aise.

Étape 2 : Concentrez-vous sur votre respiration et prenez conscience des sensations dans votre corps. Vous pourriez initialement éprouver une légère douleur. Cependant, votre organisme libère des endorphines et de l'ocytocine, deux hormones associées au bien-être. Ayez confiance : en quelques minutes, cette douleur s'estompera et vous vous détendrez progressivement.

Étape 3 : Appréciez la relaxation. En quelques minutes, votre corps se réchauffera, la circulation sanguine sera améliorée et vos muscles se relâcheront. Votre capacité d'auto-guérison sera activée, et les toxines seront éliminées plus rapidement et plus efficacement. Savourez cette relaxation aussi longtemps que vous le souhaitez.

Que se passe-t-il ?

🕒 0-20 sec : Aïe, c'est acéré ! Est-ce habituel ? Ces pointes sont véritablement irritantes !

🕒 20-60 sec : Vous constaterez que votre corps se réchauffe aux endroits où vous utilisez le tapis, en raison de l'amélioration de la circulation sanguine.

🕒 1 à 2 min : L'association de la stimulation et de la chaleur peut d'abord engendrer une sensation de brûlure, comparable à un coup de soleil. Concentrez-vous sur votre respiration et retenez votre souffle.

🕒 2 à 6 min : Une sensation de picotement peut survenir, accompagnée parfois de démangeaisons.

🕒 6 à 8 min : Votre réponse instinctive à la détente débute. La relaxation s'installe progressivement.

🕒 8 à 20 min : L'amélioration de la circulation relaxe les muscles et les tensions s'estompent progressivement. Une sensation de bien-être et de sérénité vous envahit !



Un tapis à ongles présente de nombreux avantages et est fréquemment employé pour la relaxation, favorisant un meilleur repos et s'inscrivant dans un mode de vie sain.

Un tapis à ongles favorise la production d'endorphines et d'ocytocine tout en atténuant les tensions musculaires.

Les bénéfices d'un tapis à ongles en rangée :

✓ Sommeil optimal ✓ Relaxation accrue ✓ Énergie renforcée
 ✓ Atténuation des douleurs ✓ Détente des muscles raides et tendus ✓ Circulation sanguine améliorée vers les muscles ✓ Élimination des déchets optimisée ✓ Production d'endorphines et d'ocytocine ✓ Soulagement des céphalées ✓ Utilisation possible pour les douleurs rhumatismales et la fibromyalgie ✓ Utilisation possible pour l'épuisement professionnel et le stress ✓ Soutien pour l'autisme et le TDAH (y compris chez les enfants)

**"Be present in all things and thankful for all things." —
Maya Angelou**



Nos lieux de prédilection dans la nature

Tout près de l'hébergement Vitaflow se trouve le Hoge Blekker, la plus haute dune de la côte, entourée de superbes dunes !

La plage. Incontestablement la première. En toute saison, la plage procure sérénité et apaisement. Laissez vos pieds effleurer le sable, respirez l'air marin et laissez votre regard vagabonder à l'infini sur l'horizon.

De Doornpanne. Cette étendue étendue de dunes constitue une réserve naturelle protégée, où il est possible de se promener parmi les dunes de sable et les pins. Un endroit chargé de sérénité et de beauté.

3. Vue sur le Hoge Blekker. En empruntant la Panoramastraat, vous atteindrez le Hoge Blekker, la dune la plus élevée de Belgique. De cet endroit, vous pourrez contempler le bassin versant : un paysage d'une grande sérénité.

4. Koolhofputten — Nieuport. Un environnement naturel enchanteur à proximité : étangs, roselières et chants d'oiseaux en abondance. Parfait pour une promenade apaisante ou une courte excursion.

5. Le sentier des coquillages (départ du site de l'IWVA) : un parcours de randonnée d'une beauté saisissante qui débute au site de l'IWVA. Vous longerez des chemins de coquillages, des dunes dégagées et des recoins paisibles ; parfait pour les passionnés de lieux secrets.

6. Bar de plage — Sint-André. Au bout de la Goedehooplaan, sur la plage de Sint-André, se trouve un bar de plage accueillant. Après une promenade, vous pourrez y savourer le soleil, la mer et un verre, dans un cadre pur et détendu.

7. Moulin de l'Abbaye du Sud — Coxyde. Un moulin à vent pittoresque empreint de caractère. Flânez à pied ou à vélo et laissez-vous envoûter par la simplicité du paysage.

Nos lieux de prédilection dans la nature

8. Plaine romaine — La Panne. Une réserve naturelle d'une rare accessibilité, autrefois site de camps romains. Aujourd'hui, elle se présente comme une vaste plaine sereine, propice à la promenade loin de l'agitation.

9. Hannecartbos : une forêt intime et pittoresque, dotée de sentiers sinueux et d'espaces verts propices à la détente. Parfait pour une promenade matinale ou nocturne.

10. La jetée de Nieuport. Une agréable promenade depuis la mer, le long du chenal, jusqu'au port et au complexe d'écluses de Nieuport. Par temps clair, il est possible de prendre un bateau gratuit pour traverser de l'autre côté de la jetée. Nature préservée.

À ne pas manquer

NAVIGO – Musée National de la Pêche – Oostduinkerke

Adresse : Pastoor Schmitzstraat 5, Oostduinkerke Histoire : Le musée NAVIGO retrace 500 ans d'histoire de la pêche flamande, en mettant particulièrement en lumière la pêche à la crevette à cheval.

Expérience : Décors animés, expositions interactives, véritables cabanes de pêcheurs et bateaux authentiques.

Visite : Ouvert tous les jours (sauf le lundi), horaires actuels : consulter navigomuseum.be Entrée : 8 € (adultes), 5 € (enfants de 6 à 12 ans), gratuit pour les moins de 6 ans Bon plan : durant les mois d'été, une soirée folklorique est organisée le vendredi soir, très agréable !



Brasserie artisanale Sint-Idesbald – Ten Bogaerde

Adresse : Ten Bogaerdelaan 12, Koksijde Histoire : Brasserie artisanale contemporaine située sur le site historique de l'ancienne ferme abbatiale Ten Bogaerde.

Expérience : Visite de brasserie avec dégustation, site pittoresque de polders et expositions artistiques.

Visite : Les heures d'ouverture et les événements varient – voir sintidesbald.be. Entrée : Des visites guidées gratuites sont disponibles à des dates spécifiques ; les dégustations sont payantes.

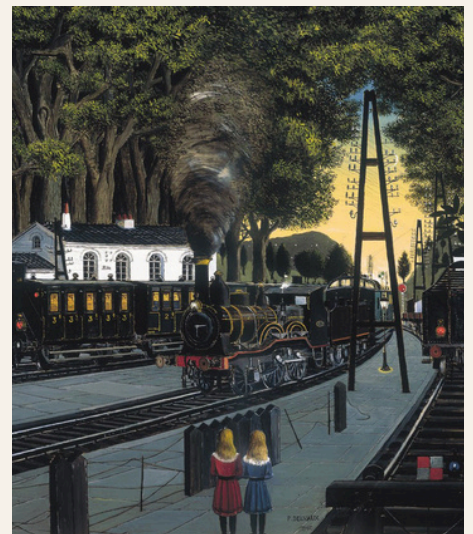


Musée Paul Delvaux – Saint-Idesbald

Adresse : Paul Delvauxlaan 42, Sint-Idesbald (Koksijde) Historique : Musée dédié à l'œuvre du surréaliste belge Paul Delvaux, établi dans son ancienne maison de pêcheur.

Expérience : La plus vaste collection mondiale de peintures, de croquis et de documents personnels de Delvaux.

Visite : Ouvert tous les jours (excepté le lundi), horaires actuels : delvauxmuseum.be Entrée : 10 € (adultes), 5 € (enfants de 6 à 18 ans), gratuit pour les moins de 6 ans.



À ne pas manquer

🌿 Moulin de l'Abbaye Sud – Koksijde-Bad

Adresse : Avenue Jaak Van Buggenhout, Koksijde-Bad

Histoire:

Construit en 1773 à Houtem, près de Furnes, et reconstruit en 1953 à Coxyde, à proximité de l'ancienne abbaye de Dune. Architecture : moulin à pied à fond ouvert, unique en son genre, toujours opérationnel, doté de deux paires de meules.

Visite:

Ouvert d'avril à septembre, du lundi au vendredi de 10h30 à 12h00 et de 15h30 à 17h00, le samedi de 10h30 à 12h00, fermé le dimanche ainsi que les jours fériés.

Entrée : 2 € (adultes), 1 € (enfants)

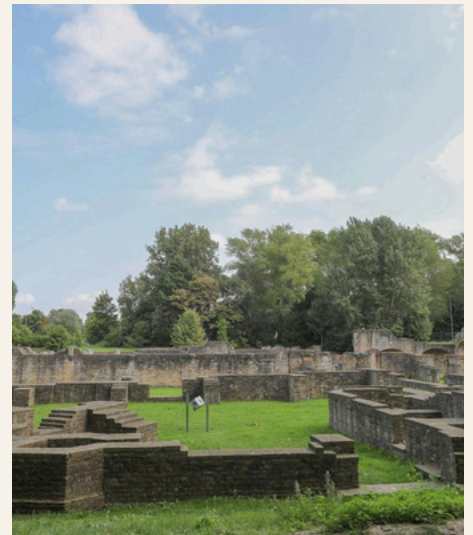
Le meunier Patrick Geryl illustre avec passion la transformation du grain.

🏛️ Musée de l'Abbaye Ten Duinen – Coxyde

Adresse : Koninklijke Prinslaan 8, Koksijde Histoire : Musée consacré aux vestiges de l'abbaye médiévale de Dune (1138-1833), anciennement le monastère cistercien le plus prospère de Flandre.

Expérience : Découvertes archéologiques, expositions interactives, site abbatial historique et espace paisible.

Visite : Ouvert tous les jours (excepté le lundi), voir tenduinen.be Entrée : 9 € (adultes), 2 € (enfants de 6 à 12 ans), billet combiné disponible avec le Moulin de l'Abbaye du Sud.



🌿 Maison des dunes – Centre d'éducation à la nature – Coxyde

Adresse : Bettystraat 7, Koksijde Histoire : Centre naturel et éducatif situé dans les dunes, présentant des expositions sur l'écosystème côtier.

Expérience : Expositions permanentes, installations interactives, terrasse panoramique sur le toit offrant une vue sur les dunes.

Visite : Ouvert durant les semaines scolaires et les vacances, veuillez consulter duinenhuis.be. Entrée : Gratuite.





De excellents établissements pour se restaurer

Nous apprécions la gastronomie et sommes constamment en quête de lieux agréables. Voici nos meilleures sélections pour dîner, déjeuner (Ellen en raffole), prendre un verre...

SAVOUREUX



RAMASSER

Mama Thai (réservation à l'avance sur www.mama-thai.com) Houtsaegherlaan 44, 8670 Koksijde

Stoulezvous (traiteur) Zeelaan 61 8670 Coxyde
058626769

Pizza Domino's (livraison à domicile) www.dominos.be

Chinois Xin Xing Albert I laan 113/B 8670 Koksijde
058522077

ENDROITS GUSTATIFS À PROXIMITÉ

Bistronomie Egelantier Avenue Albert Ier 141 8670 Koksijde
058513241

De Mikke (réputé pour ses grillades, sans possibilité de réservation) Leopold II laan 82 8670 Koksijde 058521945

La Venise, 65 avenue Albert I 8670 Coxyde
058514654

Surfburger Veurnestraat 289/1 8660 De Panne
0485422883

« Mama Thai est véritablement exceptionnelle... »

« Stoulezvous est le traiteur par excellence, offrant une gamme variée de plats faits maison. »

« Chez Mikke, vous savez ce que vous désirez : une viande en abondance, parfaitement grillée... comme il se doit. »

**« UNE ALIMENTATION DE QUALITÉ CONSTITUE LE
FONDEMENT DU VÉRITABLE BONHEUR. »
— AUGUSTE ESCOFFIER**



ENDROITS GUSTATIFS À PROXIMITÉ

De Spelleplekke (cuisine végétarienne et internationale)
Ijslandplein 10 8670
Oostduinkerke 058623616

La Caricolle (bouillabaisse exquise) Dorpstraat 23 8670
Oostduinkerke 058518154

Le Siska à Sint-Idesbald (café, gaufres, crêpes, bistro)
Tennislaan 48 8670 Koksijde
058511977

Le Julia (restaurant de fruits de mer à Saint-Idesbald) Arthur Vanhouttelaan 2 8670 Koksijde
058626665

ENDROITS GUSTATIFS À PROXIMITÉ

De Carcasse (restaurant de viande de la renommée maison Dierendonck) H.
Christiaenlaan 5 8670 Koksijde
058517249

Bar de Martino (notre italien préféré à Nieuwpoort)
Promenade Robert Orlent 19
8620 Nieuwpoort 0475610891

Estaminet de Peerdevisscher (délicieux pour les langues)
Pastoor Schmitzstraat 4 8670
Koksijde

« Une grande variété de jeux et d'options faites maison ! »

La bouillabaisse la plus exquise se trouve à la Caricolle.

« Service exceptionnel au Venise »

« L'authenticité est souveraine ? Vous la découvrirez chez Peerdevisscher. »

.



ALLER PRENDRE UN VERRE.

Win'est sur la digue à Oostduinkerke pour savourer un excellent verre de vin en soirée.

Digue de mer 444/460 8670
Oostduinkerke

Brasserie Ten Bogaerde
(dégustez la bière de Koksijde)
Ten Bogaerdelaan 12b 8670
Koksijde

Fortement recommandé :
Pendant les vacances d'été,
les vendredis soirs : soirées de
pêche à l'estaminet de
Peerdevisscher.

ADRESSES DU DÉJEUNER

La Cantine (bar à déjeuner à
Coxyde) Rue Maurice Blieck
11 8670 Coxyde 0495797244

Appétit Zelan
8670 Coxyde
0474564796

Plus qu'un gâteau Zeedijk 418
8670 Coxyde

Des mets sains à la cantine.

« Une multitude d'options en
matière d'appétit »

**« QUE TA NOURRITURE SOIT TON REMÈDE ET QUE TON
REMÈDE SOIT TA NOURRITURE. »
— HIPPOCRATE**

Mode de vie

Le cérémonial du thé

Ralentissez à chaque gorgée.

Boire du thé représente bien plus qu'une simple consommation.

- C'est un modeste rituel, un instant pour ralentir, pour être pleinement conscient de l'instant présent.

Dans de nombreuses cultures, le thé évoque des rencontres et la sérénité. Au Japon, le rituel du thé constitue un véritable art : il insuffle simplicité, paix et harmonie dans chaque tasse.

Le thé en tant que connexion avec la nature Ce que nous désignons sous le terme de thé provient d'une seule espèce végétale : le *Camellia sinensis*.

Le thé blanc, le thé vert, le thé oolong et le thé noir proviennent du même arbuste, en fonction du traitement des feuilles :

Thé blanc : bourgeons les plus récents, à peine altérés.

Thé vert : légèrement cuit à la vapeur ou chauffé, il est rafraîchissant et riche en antioxydants.

Thé Oolong : semi-fermenté, riche en arômes et floral.

Thé noir : entièrement fermenté, riche en saveurs.

Pu-erh : fermenté, terreux et mature.

Chaque feuille de thé que vous dégustez renferme l'histoire du soleil, de la pluie et de la terre.

Le thé vert, par exemple, est rapidement cuit à la vapeur ou chauffé afin de conserver la puissance naturelle de la feuille. Ainsi, vous appréciez non seulement la saveur, mais également l'énergie de la plante, de la saison.



Mode de vie

Le cérémonial du thé

Le rituel du thé Dans les traditions japonaises et chinoises, la consommation de thé est un art — non seulement pour savourer, mais aussi pour ralentir.

Nous vous convions :

Portez l'eau à ébullition, puis versez-la dans la cocotte en fonte.

Laissez le thé infuser et appréciez son arôme qui se déploie.

Versez délicatement dans votre tasse.

Prenez le temps nécessaire. Savourez.

Style de mot. Adem.

Un moment simple, mais tellement plus riche qu'il n'y paraît.

Bienfaits pour la santé Le thé vert et le thé blanc sont riches en catéchines, des antioxydants qui préservent vos cellules.

La L-théanine, un composé trouvé dans le thé vert, favorise simultanément le calme mental et la concentration.

De surcroît, le thé favorise l'hydratation, stimule votre métabolisme, régule votre taux de glucose et incite votre système nerveux à se détendre.

- Types de thé à explorer
- Sencha (thé vert, Japon) : frais et végétal.
- Gyokuro (thé vert, Japon) : riche et umami.

Matcha (Japon) : poudre, riche et dynamisante.

Longjing (Puits du Dragon) (Chine) : riche et corsé.

Poudre à canon (Chine) : intense et terreuse.

Lapsang Souchong : thé noir fumé — riche en caractère.

Pu-erh : thé en maturation, riche et terreux.

Oolong : floral et harmonieux en saveur.

Chaque variété offre une dimension distincte de la nature dans votre tasse.

**PRENEZ LE TEMPS NÉCESSAIRE
BUVEZ AVEC MODÉRATION
LAISSEZ-VOUS RÉCHAUFFER
— DE L'INTÉRIEUR.**



LIVRES SUR LE STYLE DE VIE

« Votre mode de vie en tant que médicament »
– Prof. Reginald Deschepper

« Rajeunissant chaque année » – Professeur
Reginald Deschepper

« Là où il y a de la fumée, il y a du feu. » – Dr
Len De Nys

« Le manuel qui devrait être présent sur la
table de nuit de chaque femme. » – Sabine
Slock

PODCASTS CONSACRÉS AU STYLE DE VIE

Votre mode de vie en tant que
médicament – LifeMe

Pas de bêtises. Concernant la
belle vie.

Dr Gianni Faelens

Podcast d'Aubrey Marcus

Sentez-vous mieux, vivez
pleinement – Dr Rangan
Chatterjee

PODCASTS DE MÉDITATION GUIDÉE

Le coach mental suprême

Méditation avec Raphaël Reiter

*conseils concernant
les livres et les
podcasts*

Faits intéressants



LA PLUS VASTE ÉTENDUE DE DUNES NATURELLES

Coxyde se trouve dans la splendide réserve naturelle de De Hoge Blekker, la plus haute dune de la côte belge, culminant à 33 mètres. Parfaite pour les promenades, la vue depuis son sommet mérite véritablement le détour.

BASE AÉRIENNE DE COXYDE

La base aérienne militaire de Coxyde est réputée pour ses emblématiques hélicoptères de sauvetage Sea King, qui ont effectué des missions de sauvetage au-dessus de la mer du Nord pendant de nombreuses années. Ceux-ci ont désormais été remplacés par des hélicoptères NH90.

REPÉRAGE DES OTARIES

Ces dernières années, des phoques se reposent régulièrement sur la plage de Coxyde, en particulier dans les zones les plus tranquilles. De véritables phoques se prélassent.



VILLAGE ARTISTIQUE

Au XX^e siècle, de nombreux artistes ont afflué à Coxyde, séduits par la lumière singulière du littoral. Le peintre Paul Delvaux, célèbre pour ses scènes oniriques et sensuelles, y a résidé et exercé son art. Un musée Paul Delvaux y est également présent.

CHAMPIONNAT DE CROQUETTES AUX CREVETTES

Coxyde organise chaque année, à la fin du mois de juin, la fête de la crevette, au cours de laquelle se tient le championnat de croquettes de crevettes. Des chefs professionnels et amateurs s'affrontent pour décrocher le titre de « meilleure croquette de crevettes du pays ».

VILLE DE CONTREBANDE CÔTIÈRE

En raison de sa proximité avec la frontière française, Coxyde acquit une renommée aux XVII^e et XVIII^e siècles pour la contrebande de tabac, de textiles, d'alcools et d'autres produits de luxe. Les dunes offraient un refuge idéal aux contrebandiers.



LA 'KOKSIJDE CLASSIC' ET LE CYCLOCROSS

Koksijde se positionne comme un acteur clé des compétitions cyclistes internationales : elle organise chaque année la Koksijde Classic, et le cyclocross dans les dunes est renommé – le difficile circuit des pigeons attirant des épreuves de Coupe du monde.

BIÈRE PROPRE

Les bières de l'abbaye des Dix Dunes continuent d'être brassées (désormais ailleurs), mais Koksijde peut sans conteste être qualifiée de « ville de la bière » avec la Sint-idesbaldus et la Peerdevisscher, deux bières délicieuses.

PREMIERS TOURISTES SE BAINANT DANS DES CHARRETTES COUVERTES.

Les premiers touristes balnéaires arrivèrent à la fin du XIX^e siècle en chariot bâché depuis Furnes ou en tramway à vapeur. Au début, ils séjournaient dans de modestes maisons de pêcheurs ou dans des tentes érigées dans les dunes.

**"Now is the only
moment that truly
exists."
— Thich Nhat Hanh**



Cuisine



Déchets

Réfrigérateur

Plaque

Quatre/micro-ondes combiné

Lave-vaisselle

Cuisine



Déchets

Vous avez la possibilité de trier vos déchets dans les conteneurs situés sous l'évier. Des sacs neufs sont également disponibles dans le placard à l'extrême gauche.

Triez les déchets résiduels à l'avant et les PMC à l'arrière. Vous pouvez disposer le verre à proximité.

Lorsque le sac est plein, tu peux toujours le placer en bas des escaliers et je l'emporterai avec moi.

Cuisine



Réfrigérateur

La température moyenne à l'intérieur du réfrigérateur est d'environ 5 °C. Des variations de température se rencontrent dans les différentes zones de refroidissement.

La zone la plus fraîche se situe juste au-dessus du rayon des fruits et légumes (en bas). La température interne est également influencée par la température ambiante, la fréquence d'ouverture de la porte et la quantité d'aliments entreposés dans le réfrigérateur.

Le compartiment de congélation se trouve en haut du réfrigérateur. Veuillez le maintenir toujours fermé.

Cuisine



Plaque de cuisson à induction

La plaque de cuisson est dotée de quatre zones.

arrière gauche : zone de cuisson simple (180 mm) 1800 W

- arrière droit : zone de cuisson simple (180 mm) 1800 W avec fonction booster 2500 W
- avant gauche : zone de cuisson simple (210 mm) 2300 W avec fonction booster 3200 W
- avant droit : zone de cuisson simple (145 mm) 1400 W
- À l'avant du tableau de commande.

Service:

Extrême gauche : activer/désactiver. À l'endroit où vous souhaitez l'utiliser, appuyez sur le bouton d'alimentation pour l'augmenter (+) et sur (-) pour le diminuer.

Appuyez sur le bouton boost pour activer (à côté de IN/OUT)

Cuisine



Quatre combinés micro-ondes/air chaud

Fonctions du four à micro-ondes :

Étape 1 : Retirez tous les accessoires du four. Insérez la plaque de cuisson en verre dans le micro-ondes (les plaques se trouvent dans le tiroir sous le four). Disposez les aliments sur la plaque de cuisson dans le micro-ondes.

Étape 2 : Tournez le bouton de fonction de chauffage (situé à gauche de l'écran) et sélectionnez la fonction micro-ondes (voir l'image à la page suivante). Étape 3 : Appuyez sur OK pour restaurer les paramètres par défaut. L'écran indique la durée et la puissance du micro-ondes.

Étape 4 : Tournez le bouton de commande pour ajuster la durée, puis appuyez sur OK. Étape 5 : Appuyez sur <. Tournez le bouton de commande pour ajuster la puissance du micro-ondes, puis appuyez sur OK.

Étape 6 : Positionnez le bouton de la fonction de chauffage sur la position arrêt afin d'éteindre l'appareil.

Ouvrir la porte interrompt la fonction. Pour la réactiver, fermez la porte et appuyez de nouveau sur OK.

Fonctions du micro-ondes combiné :

Étape 1 : Retirez tous les accessoires du four. Installez la base en verre du micro-ondes. Disposez les aliments sur la base en verre du micro-ondes.

Étape 2 : Tournez le bouton de fonction de chauffage et choisissez l'option de micro-ondes combinée. La température et la puissance du micro-ondes s'afficheront à l'écran.

Étape 3 : Tournez le bouton de commande afin d'ajuster la température.

Étape 4 : Appuyez sur < Étape 5 : Tournez le bouton de commande pour ajuster la puissance du micro-ondes. Appuyez sur OK. Étape 6 : Appuyez sur OK pour lancer la fonction.

Cuisine



Quatre combinés micro-ondes/air chaud

Verwarmingsfuncties

Standaardverwarmingsfuncties

	Hetelucht: Zelfs bakken, malsheid, drogen
	Boven + onderwarmte: Traditioneel bakken
	Pizza-functie: Pizza bakken
	Circulatiegrill: Braadvlees, bruining
	Menu: Om het menu te openen.

Combimagnetronfuncties

	Circulatiegrill + magnetron: Grote stukken braden, gratins maken
	Hetelucht + magnetron: Bakken

Magnetronfuncties

	Ontdooien: Vlees, vis, gebak ontdooien, vermogensbereik: 100 - 200 W
	Opwarmen: Vermogensbereik voor het opwarmen van vooraf bereide maaltijden en delicate gerechten: 300 - 700 W
	Magnetron: Opwarmen, koken, vermogensbereik: 100 - 1000 W

Hetelucht, Boven + onderwarmte: Als u de temperatuur instelt onder 80°C, gaat de lamp na 30 seconden automatisch uit.

Kook- En Bakassistent

Het display toont **F** en een **nummer** van de instelling die u in de tabel kunt controleren.

	Verwarmingsfunctie	Toepassing
1	Grillen	Om dunne stukken voedsel te grillen en brood te roosteren.
2	Onderwarmte	Voor het bakken van taarten met een krokante bodem en het bewaren van voedsel.
3	Bevroren gerechten	Om kant-en-klaar-gerechten (bijv. patat, aardappelpartjes of loempia's) krokant te maken.
4	Boven- en onderwarmte + magnetron	Bakken en braden van voedsel op één rek. De functie met magnetron-boost.
5	Grill + magnetron	Om gerechten korter te bereiden en tegelijkertijd een bruin korstje te geven. De functie met magnetron-boost.

Fonctions de chauffage :

Air chaud : cuisson au four sur deux niveaux et déshydratation des aliments

- Chaleur supérieure et inférieure : pour la cuisson et le grillage sur un niveau de four.
- Gril circulaire : Conçu pour griller de grandes pièces de viande ou de volaille avec os sur un seul niveau. Idéal pour gratiner et dorer.
- Fonction pizza : Pour une cuisson parfaite des pizzas. Dosage intense et croûte croustillante.
- Turbo gril et micro-ondes : pour griller de grandes pièces de viande sur un seul niveau et pour préparer et dorer des gratins.
- Chaleur tournante et micro-ondes : cuisson sur 1 reste.
- Décongélation : décongélation de viandes, de poissons et de pâtisseries.
- Réchauffage : Réchauffer des mets préparés et des plats délicats
- Micro-ondes : réchauffement et cuisson

Cuisine



Lave-vaisselle

Remplir :

Le porte-couverts se trouve en haut.

- Le panier supérieur est conçu pour le chargement de la vaisselle fragile et légère : verres, tasses, soucoupes, etc.
- Le panier inférieur est conçu pour accueillir les casseroles, les couvercles, les assiettes, les bols, ...

Produits:

Liquide de rinçage dans le distributeur à droite. Généralement superflu, sauf si le témoin est allumé (astérisque de remplissage de liquide de rinçage).

- Les tablettes pour lave-vaisselle doivent être insérées dans le distributeur situé à gauche après chaque utilisation. Ouvrez le distributeur et insérez une tablette (selon le type de tablette, il peut être nécessaire de retirer l'emballage). Refermez ensuite le couvercle.

Panneau de gestion :

Lorsque vous ouvrez la porte du lave-vaisselle, le panneau de commande se trouve en haut.

Appuyez sur le bouton d'alimentation situé à l'extrême gauche. Ensuite, appuyez sur le bouton adjacent (sélection de programme) pour choisir votre programme :

Eco à 50 °C et nécessite 3 h 40.

1. Voiture à 50-60°C et prend 1h20-3h00.
2. Intensif à 65 °C et dure 2 h 40.
3. Lavage rapide à 50 °C d'une durée de 30 minutes.
4. Lavage et séchage rapides à 50 °C, durée de 1 h 20.
5. Verre à 45 °C et nécessite 1 h 40.
6. Réglé à 50 °C et dure 3 h 35.
7. Désinfection à 65 °C d'une durée de 1:40.
8. Le pré-rinçage a une durée de 0:10.
9. Autonettoyant à 65 °C et nécessite 0:50.

Une lumière LED est projetée sur le sol pour signaler que le lave-vaisselle est en fonctionnement. Elle clignote à la fin du cycle, puis s'éteint.

Living



Télévision

Living

AIRCONDITIONER



Indicator voor batterijvervanging

Signaalzender
Signaalafstand:
Ongeveer 6 m

De binnenunit gaat piepen als hij een signaal ontvangt.

Bedieningsdisplay

Toets OFF/ON
(uit- en inschakelen)

Temperatuurtoetsen

Func-
tiekeuzetoets

Werkstand-
keuzetoets
TIMER

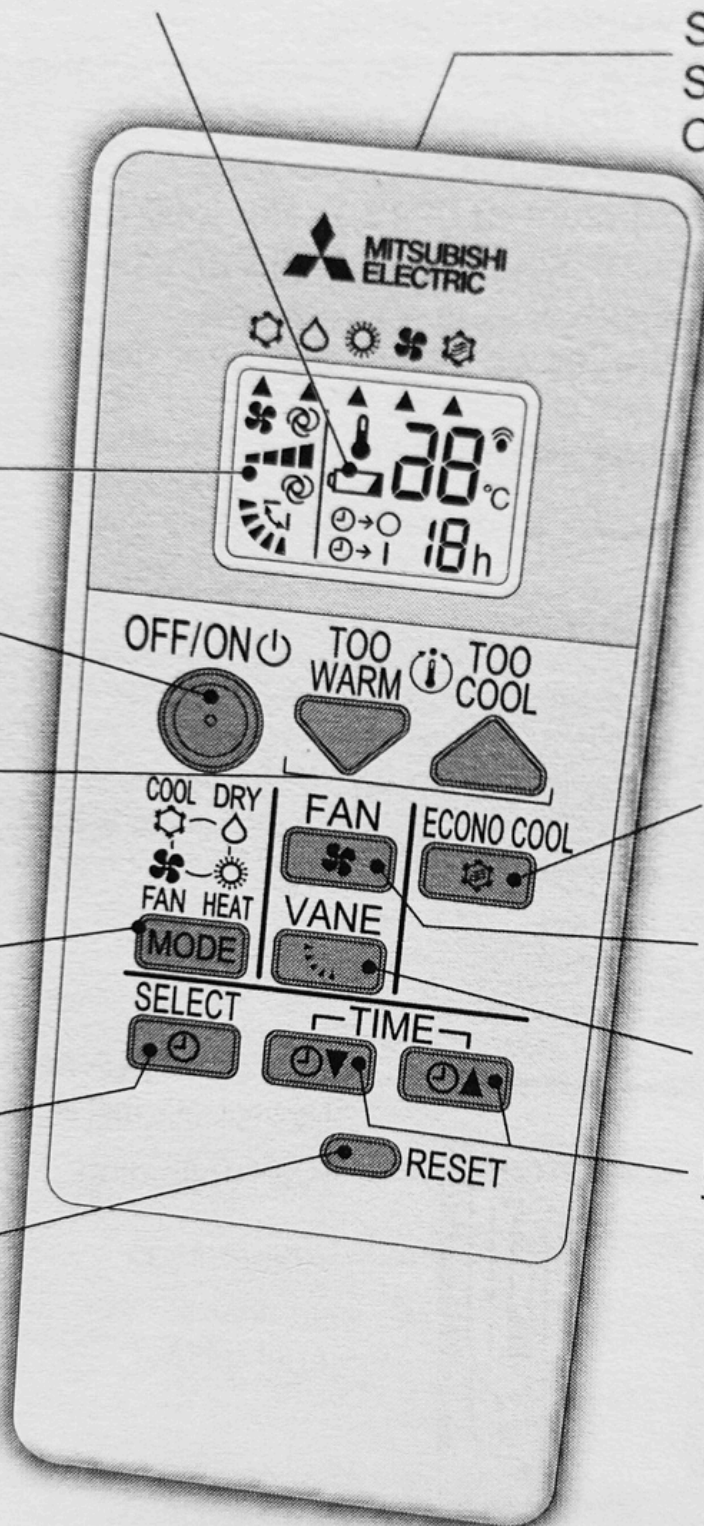
RESET-
toets

Toets ECONO COOL
(Koelspaartoets)

Ventilatorsnelheids-
toets

Schoepenregeltoets

Insteltoetsen
TIME



Salle de bains

La lumière de la salle de bain s'active et se désactive automatiquement.
Les toilettes sont exclusivement configurées pour la chasse d'eau maximale.
Vous trouverez du papier toilette et un sèche-cheveux dans le meuble sous le lavabo.

Machine à laver :

ne pas surcharger

- ajouter du détergent dans le tambour
- sélectionner un programme
- démarrage par propulsion
- Sèche-linge:

ne pas surcharger

- démarrage par propulsion
- Il s'arrête automatiquement lorsqu'il est sec.

Intérieur conception

Conception biophilique.

Design biophilique chez Vitaflow Logies. En concevant Vitaflow Logies, mon objectif était de créer un espace qui transcende la simple notion de confort. Pour moi, l'environnement dans lequel nous évoluons constitue un élément déterminant du bien-être. Des recherches scientifiques démontrent que les éléments naturels tels que le bois, les plantes, les teintes apaisantes et la lumière exercent un impact mesurable sur la diminution du stress. Ils apaisent le système nerveux, ralentissent le rythme cardiaque et abaissent la pression artérielle, tout en favorisant une connexion plus profonde avec soi-même. C'est pourquoi j'ai intentionnellement choisi un design biophilique, un style d'ameublement qui intègre la nature à l'intérieur. Dans ces espaces, je vous encourage à trouver la sérénité, à relâcher les tensions et à vous recentrer sur ce qui est véritablement essentiel pour vous. Mon objectif est que vous ne vous contentiez pas de rester ici, mais que vous ressentiez également comment l'environnement vous incite à vous détendre et à vous revitaliser. L'hébergement Vitaflow est conçu pour vous permettre de retrouver votre essence, soutenu par la simplicité et la force de la nature.



Sauna

Sauna infrarouge

