

SHANTI MAURICE

RESORT & SPA



SHANTI SPA

MAURICE

Le Shanti Spa est le lieu idéal pour ceux en quête de joie de vivre et de paix intérieure. Bâti autour d'un ravissant pavillon de thé entouré de bassins de nénuphars et de jardins de fleurs indigènes, le Shanti Spa couvre une superficie de 75,000 pieds carrés. Avec pas moins de 25 salles de soin, l'établissement est l'un des plus grands de l'océan Indien et son offre, l'une des plus complètes de la région.

Au Shanti Spa, nos thérapeutes professionnels, nos coaches personnels et un médecin ayurvédique travaillent en étroite collaboration a fin de vous aider à être au meilleur de votre forme aussi bien sur le plan physique que mental.

L'objectif de notre équipe est de permettre à tous ses clients de vivre des expériences uniques. Ils découvriront, en ce faisant, un mode de vie centré sur le bien-être ainsi qu'une approche thérapeutique holistique.

Nous mettons l'accent sur le bien-être en intégrant le **yoga, la méditation, le fitness, le pilates, les traitements holistiques et les philosophies ayurvédiques**, ainsi que des thérapies purifiantes pour l'ensemble du corps qui intègrent les cinq éléments de la nature, créant ainsi une harmonie entre l'esprit, le corps et l'âme.

Nous vous recommandons d'avoir une consultation avec un de nos experts avant toute soins au Spa. Cela nous aiderons à mieux comprendre vos attentes et ensuite, nous pourrons élaborer des soins et un programme d'activités adapter à vos besoins. Notre équipe pourrons donc vous guider à plusieurs niveaux : alimentation, exercices physiques, gestion du stress, détoxification, relaxation profonde et soins anti-âge.

Le Shanti Spa, par son approche propice à la relaxation, est une invitation à renouer avec la tranquillité et à faire l'expérience d'un ressourcement complet.

Spa Team

CÉLÉBRATIONS

Les expériences « célébrations » associent les traitements relaxants à l'utilisation des installations disponibles dans la suite réservée aux couples, ce qui vous permettra de savourer des moments privilégiés au côté de votre partenaire. Toutefois, en plus des deux expériences qui vous sont proposées, nous serions plus qu'heureux de vous offrir une expérience personnalisée qui répondra au mieux à vos attentes communes.

BLISS

150 mins (temps du soin)

MUR 15,900

Ce forfait comprend notre massage signature Shanti Fusion, suivi d'un soin du visage holistique. Vous aurez aussi droit à une coupe de champagne et profiter du sauna et du hammam de notre suite pour couples. Des moments inoubliables, à partager avec votre bien aimé.

COUPLES CONNECT

150 mins (temps du soin 120 mins) MUR 15,900

Ce soin débute par une exfoliation corporelle qui adoucit et illumine votre peau, suivie de notre massage signature Shanti Fusion qui permet de relaxer à la fois votre corps et votre esprit. Vous apprécierez, par ailleurs, l'expérience qui consiste à vous enduire mutuellement d'une boue thérapeutique riche en minéraux spéciaux, dans le hammam. Les autres installations de notre suite pour couples vous aideront elles aussi à vous détendre.

SOUL PAMPERING

80 mins

MUR 10,900

Cette merveilleuse expérience commence par un bain des pieds apaisant, suivi d'une séance privée alliant bain de vapeur et douche. Vous pourrez ensuite opter, au choix, pour un massage balinaï ou un massage Shanti Fusion dans notre luxueuse suite pour couples, où deux de nos thérapeutes s'occuperont de vous. Profitez de cette offre merveilleusement relaxante avec votre moitié ou un(e) ami(e).

AFRICOLOGY SKIN ADORATION WRAPS

Africology utilise l'essence purifiante des plantes médicinales indigènes d'Afrique du Sud, à savoir le rooibos, l'aloë ferox, le marula et la pomme de terre africaine. Les extraits naturels de ces plantes contribuent à calmer et apaiser les sens afin de favoriser un état d'esprit détendu. En concevant nos produits de manière holistique, nous sommes en mesure d'aider le corps et la peau de façon continue, sans aucun des effets nocifs ou vieillissants contenus dans les produits chimiques.

EXFOLIATION AU SUCRE OU AU SEL 30 mins

MUR 2,900

Nous vous recommandons vivement ce soin dès votre arrivée à l'hôtel. Il s'agit d'une exfoliation du corps réalisée avec du sucre ou du sel marin local, associé à des huiles aux vertus aromathérapeutiques pour nettoyer la peau et améliorer la circulation sanguine. Ainsi, en plus de vous sentir merveilleusement revigoré, votre peau sera quant à elle prête à recevoir les bienfaits de la vitamine D du soleil. Il est recommandé de combiner un massage à ce traitement, afin de vous immerger complètement dans l'esprit des vacances.

RENOUVELLEMENT DE L'INKOMFI 45 mins

MUR 3,200

Le processus Inkomfi révèle une peau neuve et lumineuse après les dommages causés par le stress et un environnement agressif. Traditionnellement, nous commençons par un processus préparatoire. Notre gommage élimine en douceur les cellules mortes de la peau tout en la nourrissant. Ensuite, notre thérapeute applique une compresse chaude ainsi qu'une huile du corps hydratante. La combinaison des arômes des huiles essentielles de géranium, de citron et de néroli d'Afrique du Sud contribue à calmer et à apaiser votre esprit.

AFRICOLOGY SKIN ADORATION WRAPS

RENOUVELLEMENT ESSENTIEL DU DOS 45 mins

MUR 3,200

Un nettoyant pour le dos qui suit les principes d'un soin du visage : nettoyer, exfolier, tonifier et hydrater. Cette zone difficile à atteindre est sujette à un manque d'attention et mérite souvent d'être dorlotée. Ce processus de renouvellement commence par un nettoyage à la mousse naturelle, puis un gommage au karité et à la noix, que l'on enlève avec une compresse chaude infusée d'huiles essentielles. Une fois le dos tonifié, le traitement se termine par un massage suédois pour appliquer notre beurre corporel nourrissant.

AFRICA'S SLIMMING DETOX MUD WRAP 75 | 120 mins

MUR 5,600 | 8,000

Un traitement revigorant qui stimule l'activité des cellules grasses et qui est bénéfique à la désintoxication du corps. Un mélange d'herbes africaines holistiques est combiné à notre argile entièrement naturelle pour améliorer la circulation, le drainage lymphatique et la capacité du corps à retrouver son équilibre.

COFFEE AND MINT BODY WRAP 75 | 120 mins

MUR 5,600 | 8,000

Une fois le corps préparé grâce à notre exfoliant aux coquilles de noix et de marula, notre combinaison vivifiante d'extrait de café et de menthe est appliquée sous forme d'enveloppement du corps de boue pour stimuler la lymphe et le flux sanguin tout en éliminant les toxines. Adapté aux femmes enceintes, ainsi qu'aux clients souffrant d'hypertension artérielle, c'est aussi un excellent traitement pour lutter contre la rétention d'eau.

ROOIBOS AND LAVENDER CLAY WRAP 75 | 120 mins

MUR 5,600 | 8,000

Pendant des siècles, les jeunes femmes africaines se rendaient aux rivières afin d'y récolter de la boue. Aujourd'hui, l'effet purifiant qu'elle a sur la peau est mondialement reconnu. En effet, sa nature apaisante est un traitement efficace contre l'eczéma, les éruptions cutanées et les coups de soleil. Ce soin de 120 minutes est complété par un massage profondément hydratant à base d'huiles essentielles pures de lavande.

SOUL OF AFRICA BODY CONDITIONING 90 mins

MUR 6,200

Les produits Africology s'inspirent de ce processus cérémoniel en utilisant l'huile miraculeuse de marula d'Afrique mélangée au néroli pour atténuer les signes du vieillissement grâce à une action antistress. Ce traitement débute par une exfoliation du dos suivie d'une application de boue chaude et apaisante pour relâcher les tensions musculaires tout en favorisant l'élimination des toxines dans le corps. L'huile de marula est ensuite appliquée pour un massage du corps complet. En Afrique, le marula est également utilisé pour traiter les peaux endommagées par le soleil, car il améliore l'hydratation et aide à combattre les radicaux libres.

RITUEL BOTANIQUE POUR LE CORPS 120 mins

MUR 8,000

Vivez une belle expérience dans laquelle l'essence des plantes est capturée afin de travailler en harmonie avec le champ énergétique de votre corps. En utilisant les bienfaits de la nature, votre rituel de bien-être commence par un gommage de renouvellement des cellules qui exfolie et nourrit la peau. Ensuite, après application d'une compresse chaude, vous bénéficierez d'un massage hydratant et antioxydant. Afin de parfaire davantage votre sensation de bien-être, un soin du visage à la rose botanique qui rééquilibre les sécrétions naturelles de sébum de la peau vous sera appliqué.

AFRICOLOGY SKIN ADORATION WRAPS

AFRICAN POTATO BODY WRAPS

75 | 120 mins

MUR 5,600 | 8,000

Notre Enveloppement Hypoxique pur et naturel est concocté à partir de pomme de terre africaine et d'huile de marula, appliqué à chaude température pour adoucir, apaiser et améliorer l'hydratation de la peau tout en combattant les dommages causés par les radicaux libres. Détendez-vous aux sons de l'Afrique afin de profiter au maximum de cette expérience holistique. Profitez d'un massage traditionnel des pieds et du cuir chevelu relaxant alors que les produits naturels pénètrent votre peau en profondeur. Pour compléter votre expérience, notre thérapeute vous prodiguera un massage apaisant à l'huile de marula afin de créer une barrière naturelle qui retiendra l'humidité et améliorera le collagène et l'élastine de votre peau.

SOIN NETTOYANT APRÈS-SOLEIL

45 mins

MUR 3,300

Ce forfait comprend un enveloppement du corps rafraîchissant et nourrissant à base d'Aloe vera cultivé à l'île Maurice et un masque-visage au concombre et au miel. Idéal après une journée passée au soleil, il vous rendra rayonnant(e). Alors que votre corps est enveloppé et que votre masque facial a été appliqué, vous aurez droit à un délicieux massage de la tête qui vous invite à une relaxation profonde.

MASSAGES SIGNATURE

Notre équipe de thérapeutes hautement qualifiés met à votre disposition toute une gamme de massages adaptés à vos besoins, incluant des soins à base d'huiles d'aromathérapie ou des massages à sec, pour lesquels vous êtes invités à revêtir un vêtement ample et léger. Nous rééquilibrons votre corps tout entier, calmons le système nerveux central, et, pour finir, nous nous concentrons sur les zones de tension.

SHANTI FUSION

60 | 90 mins

MUR 5,600 | 6,600

Il s'agit là de notre massage le plus populaire. Ce soin relevant de l'aromathérapie, réalisé avec des huiles essentielles, est adapté à vos besoins. Il intègre plusieurs techniques dont l'application dépend d'une consultation présoin et du savoir-faire intuitif de nos thérapeutes.

VANILLA MASSAGE

60 | 90 mins

MUR 5,600 | 6,600

L'un des meilleurs soins du Shanti Spa, ce massage signature pour l'ensemble du corps fait disparaître toute tension et tout stress. Exécuté avec de l'huile essentielle de vanille, au moyen de mouvements doux et lents, ce soin rétablira l'harmonie entre votre corps et votre esprit.

MASSAGE ALIGNEMENT DES CHAKRAS

90 mins

MUR 6,600

Le massage de chakras est basé sur les sept centres énergétiques situés le long du corps qui agissent sur les différents états de conscience de chaque âme. Le massage de rééquilibrage des chakras aidera à libérer la tension des muscles, à apaiser l'esprit et à favoriser le niveau de spiritualité en éliminant toute négativité physique et psychique.

MASSAGES THÉRAPEUTIQUES

MASSAGE BALINAIS

60 | 90 mins

MUR 4,500 | 6,500

Le massage balinais est un traitement holistique complet qui combine une variété de techniques de massage asiatiques, de longs mouvements et des points de pression pour libérer les zones de tension et les tissus noués, ce qui soulagera les douleurs musculaires et articulaires et apportera un sentiment de bien-être, de calme et de relaxation profonde. Pour compléter votre expérience, notre thérapeute vous prodiguera un massage apaisant à l'huile de marula afin de créer une barrière naturelle qui retiendra l'humidité et améliorera le collagène et l'élastine de votre peau.

MASSAGE BALINAIS À QUATRE MAINS

60 mins

MUR 6,500

Le soin parfait pour décompresser et vous sentir entièrement pris en main. Cette variante du massage balinais vous permet de vivre une expérience unique au cours de laquelle deux de nos thérapeutes exécuteront le long de votre corps des mouvements doux, parfaitement synchronisés. À l'issue de ce soin, vous vous retrouverez dans un état de relaxation extrême et de bien-être absolu.

MASSAGE DES TISSUS PROFONDS

60 | 90 mins

MUR 4,700 | 6,500

Ce traitement à base d'huile se concentre sur des zones spécifiques en utilisant une variété de techniques de relâchement musculaire pour détendre les tensions chroniques.

RÉFLEXOLOGIE DES PIEDS

60 mins

MUR 4,500

Cette technique Le traitement encourage votre corps à travailler naturellement et à reconstruire son propre équilibre sain en stimulant les points réflexes des pieds, ce qui rétablit le flux d'énergie dans tout le corps.

WATSU

45 mins

MUR 4,000

Cette forme d'entraînement du corps combine des éléments de massage shiatsu et de thérapie par le mouvement. Le corps est maintenu à flot, étiré et massé. L'esprit est transporté dans un état d'équilibre, ce qui renouvelle progressivement la souplesse du corps.

SHIATSU

60 mins

MUR 4,500

Expérimentez une forme douce, néanmoins efficace et holistique du massage japonais. Au cours de ce soin, une légère pression est appliquée le long des points d'acupuncture du corps et une série d'étirements est effectuée pour équilibrer le flux d'énergie.

MASSAGE AUX BAMBOUS

60 mins

MUR 4,700

Ce soin se caractérise par une approche naturelle associant la technique du massage suédois et celle du massage des tissus profonds. Pour l'exécuter, votre thérapeute utilisera des tiges de bambou merveilleusement travaillées, imprégnées d'huile essentielle tiède. Il les fera rouler sur vos muscles, en exerçant une pression modérée sur certaines zones. Outre ses vertus détoxifiantes, ce massage vous plongera dans un état de relaxation profonde, éliminera vos tensions musculaires et améliorera votre circulation sanguine et lymphatique.

CELLULITE

60 mins

MUR 4,700

Ce soin est destiné à vous aider à débarrasser des dépôts de graisse qui donnent à la peau un aspect capitoné et piqueté : la cellulite. Il se concentre principalement sur les zones concernées, afin d'améliorer la circulation sanguine et d'éliminer les toxines. Il est à noter que, lors de ce massage, les mouvements sont exécutés avec plus de force.

JET LAG RECOVERY

60 mins

MUR 4,500

Ce soin vous aidera à retrouver votre rythme grâce à un massage du corps complet spécialement conçu pour rééquilibrer l'organisme et améliorer la circulation sanguine.

MASSAGES THÉRAPEUTIQUES

AROMA COCOON

90 mins

MUR 6,500

Lors de ce soin, le thérapeute effectue des mouvements aussi légers qu'une plume, destinés à faciliter le drainage lymphatique. Il emploie, dans le même temps, un mélange d'huiles essentielles aux vertus rééquilibrantes, revitalisantes, et détoxifiantes, dont il enduit tout le corps. Puis, le client est enveloppé dans une couverture chaude afin d'optimiser l'absorption des huiles par la peau. Au sortir de ce cocon, on applique un beurre pour le corps sur la peau qui demeure ainsi merveilleusement hydratée.

THÉRAPIE DU SOMMEIL AU MAGNÉSIUM

90 mins

MUR 6,500

Durant cette thérapie, une huile chaude à base d'herbes et de magnésium est utilisée pour un massage du corps complet selon une technique propre à l'aromathérapie. L'objectif étant de débloquer le système lymphatique, de soulager les muscles fatigués et contractés, et d'apaiser l'esprit. Il en résulte un état de relaxation totale. Ce soin stimule, par ailleurs, la production de mélatonine dans le cerveau et induit, en ce faisant, un sommeil profond, vraiment reposant.

LE REIKI

60 mins

MUR 4,000

Découvrez les bienfaits de la méthode thérapeutique douce du reiki : elle vous permettra d'atteindre un état de relaxation profonde et de vous sentir mieux à plusieurs niveaux : physique, mental, émotionnel et spirituel. Cette technique, basée sur l'imposition des mains, fait appel à la force de vie universelle afin d'éliminer les blocages à l'intérieur du corps.

MASSAGE THAI

60 | 90 mins

MUR 4,700 | 6,500

Lors de ce massage « à sec », le thérapeute cible des points de pression spécifiques et les muscles sont étirés selon des mouvements s'inspirant du yoga.

AROMATHÉRAPIE AU KARITÉ

60 | 90 mins

MUR 4,700 | 6,500

La douceur du karité du Ghana mélangé à la pomme de terre africaine, au rooibos et aux huiles essentielles naturelles crée une expérience corporelle sublime. Une fois appliqué sur la peau, le karité, qui est normalement aussi dur que la roche, fond en un rien de temps et pénètre profondément dans les couches supérieures du derme pour hydrater, apaiser et revitaliser. Pour un massage doux, le karité est associé à votre sélection d'huiles essentielles telles que le jasmin, le néroli ou la camomille, alors qu'un massage des tissus profonds se fera avec du baume au poivre noir.

MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES

90 mins

MUR 6,500

Des pierres lisses et chauffées sont intégrées dans un style de massage à base d'huile, libérant les muscles bloqués et procurant un profond sentiment de relaxation.

MASSAGE MARMA BIENFAISANT

60 | 90 mins

MUR 4,700 | 6,500

Faites l'expérience d'une relaxation efficace et immédiate, qui vous soulagera de toute tension liée au stress. Ce massage se caractérise par de longs mouvements, à la fois fermes et fluides, associés à des techniques thérapeutiques mettant en oeuvre différents degrés de pression. La marmathérapie (thérapie agissant sur les points d'énergie sensibles du corps ou « marmas ») et le rééquilibrage des chakras aligneront ainsi vos centres d'énergie vitaux. Ce soin intègre, en sus, des huiles essentielles dont les puissants bienfaits favorisent le bien-être intégral. Le forfait de 90 minutes inclut un massage signature des marmas du visage appelé Énergie subtile. Exécuté avec un mélange d'huiles essentielles aux propriétés actives, il équilibre les émotions, réduit le stress et l'anxiété.

EXPÉRIENCES AYURVÉDIQUES

L'ayurvéda est reconnu comme étant la plus ancienne médecine traditionnelle existant à ce jour. Elle procure un soulagement réel aux personnes souffrant de problèmes de santé divers et rétablit l'harmonie entre le corps et l'esprit en équilibrant les doshas (énergies vitales). Le médecin ayurvédique du Shanti Spa vous recevra en consultation et vous recommandera des programmes personnalisés. Vous pourriez, par ailleurs, faire l'expérience des bienfaits de l'ayurvéda en optant pour l'une des thérapies classiques suivantes:

NOTRE SIGNATURE - SHANTI DHARA ** 90 mins **MUR 9,700**

Ce rite de purification élimine les blocages énergétiques et procure un sentiment de bien-être, une vigueur renouvelée et améliore le système immunitaire. Il commence par un massage ayurvédique traditionnel synchronisé à quatre mains, suivi d'un écoulement d'huile chaude à base de plantes sur les chakras de votre corps.

UPANAHADHARA ** 90 mins **MUR 7,200**

Cette thérapie débute par l'application sur le corps d'une pâte à base d'herbes destinée à équilibrer les doshas. S'ensuit l'enveloppement du corps dans des feuilles de bananier chaudes, riches en enzymes, pour détoxifier et nourrir la peau, mais aussi les autres organes. Alors que l'organisme absorbe les principes actifs des herbes, un filet continu et régulier d'huile chaude est versé sur le front afin de calmer l'esprit et de l'harmoniser avec le corps.

ABHYDHARA ** 90 mins **MUR 9,700**

Cette combinaison unique de thérapies apaisantes comprend, tout d'abord, le traditionnel massage à quatre mains. Un filet continu et régulier d'huile aux herbes tiède est ensuite versé entre les sourcils. En plus d'être très agréable, ce soin a pour effet de traiter efficacement les problèmes de tension artérielle et les troubles neurologiques.

ABHYANGA ** 60 mins **MUR 6,700**

Un massage à quatre mains traditionnel au cours duquel les mouvements des thérapeutes sont parfaitement synchronisés. Pratiqué sur l'ensemble du corps, Abhyanga intègre l'usage d'une huile de sésame enrichie en herbes, spécialement conçue pour agir sur les doshas. Cette thérapie améliore l'harmonie physique, aide à éliminer les toxines et autres impuretés, favorise la relaxation et régule la circulation sanguine.

CHOORNA SWEDANA * 60 mins **MUR 6,700**

Des cataplasmes d'herbes, contenant des ingrédients spécialement formulés pour réguler les doshas, sont plongés dans une huile aux herbes chaude et utilisés pour masser le corps en profondeur. Les bienfaits de l'huile chaude s'associent à ceux des herbes, dans le cataplasme, pour débloquer les tensions musculaires. Ce type de massage est idéal pour ceux ayant une mauvaise circulation ou des douleurs musculaires.

**** Bain de vapeur et douche inclus**

*** Douche incluse**

EXPÉRIENCES AYURVÉDIQUES

SHIRODHARA *

60 mins

MUR 6,700

Laissez-vous séduire par l'art du Shirodhara. Cette thérapie ayurvédique consiste à verser doucement sur le front, en un filet régulier, une huile aux herbes tiède. Elle a pour but d'apaiser et de revitaliser tant l'esprit que le corps. Rituel de soin anti-âge, le Shirodhara améliore la mémoire, régule les cycles du sommeil et traite d'autres troubles d'ordre neurologique.

PIZHICHIL **

60 mins

MUR 7,700

Cette thérapie consiste à verser sur tout le corps des huiles aux herbes chaudes, avec lenteur et selon un rythme particulier. Elle a été conçue pour renforcer le système immunitaire et la mobilisation articulaire.

UDWARTHANA **

45 mins

MUR 4,000

Ce massage profond sec, réalisé avec une poudre à base d'herbes, stimule les follicules pileux et aide l'organisme à se débarrasser de l'excès de graisse situé sous la peau. Il est donc recommandé dans les cas d'obésité. Les autres bienfaits d'Udwarthana sont qu'il raffermi et tonifie la peau et joue un rôle dans l'élimination des toxines.

KATI VASTI

45 mins

MUR 4,000

Ce traitement est recommandé pour les personnes souffrant de douleurs du bas du dos. Le traitement débute par le versement d'huile chaude au centre d'un cercle fait de pâte de blé et disposé sur le bas du dos. En réchauffant la région lombaire, ce soin dissout les tensions musculaires et apaise aussi bien les disques que les nerfs.

MASSAGE DE TÊTE À L'INDIENNE

45 mins

MUR 3,500

Ce délicieux massage traditionnel de la tête, du cou et des épaules est pratiqué alors que le receveur est en position allongée. Il sert à détendre l'ensemble du corps en éliminant les tensions musculaires. Les autres bienfaits de cette thérapie sont qu'elle rétablit la mobilité des articulations et stimule la circulation sanguine, aidant ainsi à éliminer les toxines.

SNEHA VASTI

30 mins

MUR 3,000

Cette thérapie ancestrale est considérée par l'ayurvéda comme étant idéale pour détoxifier l'organisme. Des lavements à base d'huile sont utilisés pour atteindre le siège principal d'un des trois doshas, le Vâta, soit le gros intestin (pakwashaya). Il s'agit d'un traitement efficace pour lutter contre la constipation, les troubles neurologiques, les flatulences, des douleurs lombaires, la goutte et les rhumatismes.

TAKRADHARA *

45 mins

MUR 6,900

Une expérience apaisante durant laquelle le beurre médicamenteux frais est versé sur le front afin de soulager les personnes souffrant d'insomnie, de dépression et d'autres troubles d'ordre psychologique ou liés au stress. Takradhara prévient aussi l'apparition de cheveux gris, le développement de pellicules et la chute des cheveux. En outre, dans les cas de psoriasis, ce traitement peut être appliqué sur la zone touchée.

EXPÉRIENCES AYURVÉDIQUES

NASYAM

30 mins

MUR 2,400

Ce traitement est basé sur l'instillation d'une huile médicamenteuse dans les narines après avoir massé la partie supérieure du corps à partir des épaules et induit la transpiration. Tout au long de la thérapie, les zones situées autour du nez, ainsi que le cou et les épaules sont massés continuellement. Nasyam est très efficace pour dégager les sinus, traiter les migraines, les rhumes chroniques et la congestion thoracique.

ELAKIZHI *

60 mins

MUR 7,100

« Ela » signifie feuilles alors que « kizhi » veut dire bolus – quantité définie d'une substance nécessaire à l'obtention d'un effet thérapeutique. Elakizhi est un des principaux processus de sudation qui intègrent l'utilisation de feuilles. Ses bienfaits sont reconnus dans le cas d'affections touchant les os, les articulations et le système nerveux. Il est particulièrement indiqué si l'on souffre d'inflammations des os et articulations, d'un mal de dos chronique, d'arthrite, de spondylite et de blessures sportives.

NAVARAKIZHI **

60 mins

MUR 6,700

Cette thérapie est basée sur le recours à la transpiration. Le thérapeute applique sur les zones à traiter des pochons de lin chauds, remplis d'une préparation réalisée en faisant cuire un riz spécial avec du lait et des herbes. Simple et efficace, ce processus de sudation renforce les muscles et améliore la conduction nerveuse. Il est particulièrement recommandé dans les cas de rhumatismes, de douleurs articulaires, musculaires ou dorsales (ex. sciatique, glissement de vertèbre).

SOINS DU VISAGE

DEVI FACIAL 75 mins **MUR 6,200**
Ce soin anti-âge est un voyage sacré vers la guérison et la reconnexion de l'esprit à votre moi profond. Après une évaluation de votre visage, le thérapeute sélectionne le produit qui conviendra le mieux à votre peau. Grâce à des agents actifs aux résultats visibles, la peau réagira au massage doux, nourrissant et relaxant du thérapeute et à son effet sur le rajeunissement des cellules.

BALANCING ROSE FACIAL 80 mins **MUR 6,400**
Notre subtil mélange de Rose Absolue est conçu pour rétablir l'équilibre naturel de la peau tout en éliminant les sentiments de tristesse, de rejet ou de peur. Les pierres de quartz rose chauffées sont massées sur le visage en combinaison avec un nettoyage en profondeur et un soin hydratant inspiré de la rose. Réduisez les ridules, combattez les signes du vieillissement cutané et augmentez l'hydratation et le renouvellement de vos cellules.

AFRICAN GODDESS ANTI-AGE FACIAL 90 mins **MUR 6,800**
Notre soin riche en huiles naturelles combat le stress et le vieillissement cutané tout en régénérant les cellules. Profondément hydratant, il restaure l'élasticité et stimule la croissance cellulaire. Le traitement débute par une exfoliation du dos et du cou suivie d'un massage relaxant musculaire qui soulage les tensions.

OXYGEN FACIAL THERAPY 90 mins **MUR 6,800**
Un manque d'oxygène peut empêcher le plasma sanguin de circuler comme il le devrait, ce qui limite ainsi le transport des éléments vitaux dans votre organisme. Pour un soin rajeunissant incomparable, votre traitement requiert sept minutes de respiration profonde pour purifier le flux sanguin. Ensuite, de l'oxygène liquide pur est pulvérisé directement sur votre peau. Cette combinaison d'apport en oxygène interne et externe est un précieux allié anti-âge et un profond relaxant.

SHANTI HONEY AND ROSE FACIAL 60 mins **MUR 3,800**
Après une bonne journée d'exposition au soleil, ce soin du visage met à profit des produits naturels et procure un sentiment d'apaisement immédiat. Un massage au miel, l'un des nettoyants naturels les plus puissants, est suivi d'un masque au concombre qui pénètre dans la peau pour l'hydrater et la rafraîchir. Ce soin s'accompagne d'un massage apaisant des mains ou des pieds. Le soin Shanti au miel et à la rose est particulièrement recommandé aux personnes à la peau sensible.

MUKHA LEPA 60 mins **MUR 5,000**
Pratiqué depuis des siècles en tant que rituel de beauté chez les femmes indiennes, Mukha Lepa consiste d'une application de masque à base d'herbes traditionnelles. Purifiée, exfoliée, tonifiée et hydratée en profondeur, la peau du visage est resplendissante.

QUICK TONE FACIAL 30 mins **MUR 2,400**
Un soin professionnel et rapide. Nettoyez, tonifiez et hydratez votre peau grâce à la sélection de produits d'Africology faite sur mesure par votre thérapeute, qui aide à contrer les effets néfastes des radicaux libres tout en restaurant l'éclat naturel de la peau.

(Les soins du visage se font uniquement à la main, sans machine à ultrasons et autres outils)

SOINS DU VISAGE AVEC EXFOLIATION DU NEZ

DEEP CLEANSE 60 mins **MUR 5,000**
Un nettoyage en profondeur qui rafraîchit la peau et la garde plus jeune. En utilisant notre crème exfoliante douce et nos mitaines chaudes, nous la purifions sans des effets néfastes à long terme habituellement causés par la vapeur et les exfoliants agressifs. Une exfoliation par massage qui stimule et raffermi la peau fatiguée et terne, idéale pour les peaux à problèmes.

Pendant l'extraction, le thérapeute utilise un outil spécial pour points noirs afin d'appliquer une pression sur votre nez pour détacher et libérer le sébum de vos pores. Après le soin du visage, vous pouvez remarquer une légère rougeur due à la pression, mais elle disparaîtra dans la journée.

SHANTI TOUCHES - A SENSE OF INNER CALM

SHANTI TOUCH 30 mins MUR 2,500

Cette séance relaxante comprend un enchaînement de mouvements rythmés et fluides. Ciblant le dos, les épaules, le cou et le cuir chevelu, Shanti Touch vise à éliminer les tensions musculaires profondes, de même que le stress.

SHANTI RELIEF 45 mins MUR 3,200

Source de bien-être, ce soin est un mariage réussi de techniques de massage venues de l'Est et de l'Ouest. Il a pour effet d'harmoniser et de rééquilibrer vos énergies intérieures et de promouvoir la relaxation profonde.

AROMATHÉRAPIE 45 mins MUR 3,200

Ce soin intègre des techniques de massage uniques qui vous permettront de vous sentir au mieux de votre forme. Pour accompagner les mouvements légers du thérapeute, vous pourrez choisir l'une de nos trois huiles essentielles destinées à favoriser la relaxation et l'équilibre.

MASSAGE DES JAMBES ET PIEDS 45 mins MUR 3,200

Source de plaisir incomparable, ce massage est idéal pour soulager des jambes et des pieds fatigués. En plus de redonner du tonus aux muscles des jambes et au corps dans son ensemble, il est incroyablement relaxant.

MASSAGE SUÉDOIS 45 mins MUR 3,200

Ce massage consiste en la manipulation des tissus mous. Vous vous retrouvez, en conséquence, dans un état de relaxation profonde.

FOOT AND SCALP RITUAL 45 mins MUR 3,400

Un massage équilibrant conçu pour calmer le cuir chevelu et les pieds. Des points de pression apaisants et relaxants sont manipulés afin de rétablir l'équilibre énergétique du corps.

RITUEL THAÏ

Profitez d'un voyage spa inspiré des thérapies traditionnelles thaïlandaises au Shanti Spa avec nos thérapeute thaïlandais qualifié. Ce rituel associe une collection d'anciennes recettes à base de plantes thaïlandaises à des traitements uniques pour faire vivre à nos hôtes l'âme du spa thaïlandais.

THAI HERBAL SCRUB 30 mins

Un gommage du corps luxueux et nettoyant en profondeur, composé de riz brun, de miel, de lait et de tamarin, exfolie et rend votre peau polie. Il vous donne la sensation d'une peau douce et profondément nourrie, avec une touche d'arôme.

THAI HERBAL COMPRESS THERAPY 90 mins

Un traitement aux herbes chaudes inégalé en termes d'indulgence et de luxe et sa capacité à traiter de la tête aux pieds. Cette expérience asiatique complète vous donnera l'impression de flotter sur un océan tranquille. La chaleur des cataplasmes de plantes médicinales contenant des huiles essentielles fera fondre les tensions et diffusera la chaleur dans tout votre corps.

TOTAL DURATION OF THE RITUAL 120 mins MUR 9,500

HAMMAM TURC OU MAROCAIN

Faites-vous plaisir en vous offrant une expérience royale au hammam du Shanti Spa. Ces soins traditionnels à l'orientale pour le corps sont une invitation à débiter vos vacances en beauté.

STEAM 15 mins

Le rituel commence par un bain de vapeur destiné à ouvrir les pores de la peau et à détoxifier l'organisme.

HAMMAM 75 mins

Notre rituel de soin s'inspire fortement des traditions orientales en matière de purification du corps, de la tête aux pieds. Pour ce faire, le corps est frictionné à l'aide d'un savon spécial fabriqué à partir d'olives écrasées et d'huile d'olive. Ce savon contient, en sus, des extraits d'eucalyptus, espèce végétale connue pour ses bienfaits antibactériennes et antiseptiques, qui renforcent l'action nettoyante. Exfoliée en profondeur, votre peau est débarrassée de toutes ses cellules mortes, adoucie et parfaitement nourrie.

DURÉE TOTALE DU RITUEL 90 mins

MUR 6,900

RITUEL DE BALI

Durant votre séjour, vous adorerez de vous faire dorloter, le temps d'un voyage unique d'inspiration balinaise au Shanti Spa. Saisissez la chance qui vous est offerte d'embarquer pour une aventure Spa exceptionnelle, qui apaisera aussi bien votre corps que votre esprit.

GOMMAGE BALINAIS 30 mins

Cette étape du rituel se caractérise par une exfoliation aux herbes traditionnelles de Bali et de poudre de riz. Débarrassée de ses cellules mortes, la peau est douce et merveilleusement nourrie. Le gommage du corps balinais favorise, en outre, la circulation sanguine.

BALINESE BOREH BODY WRAP 30 mins

Découvrez les bienfaits ancestraux du Boreh, enveloppement du corps balinais à base d'herbes. Ce soin est spécialement conçu pour régénérer le corps et l'esprit, permettant ainsi au receveur de paraître plus beau, et ce, pour une longue durée.

MASSAGE BALINAIS 60 mins

Le massage balinais est une thérapie séculaire influencée par la médecine traditionnelle de l'Asie du Sud-Est. Avec des mouvements longs, des palper-roulers et des mouvements exécutés avec la paume des mains, s'ajoutent des étirements doux, la pression exercée sur les points d'acupuncture et la réflexologie. En plus de stimuler le flux énergétique, le massage balinais procure une sensation de bien-être, de calme et de relaxation profonde.

DURÉE TOTALE DU RITUEL 120 mins

MUR 9,500

ISLAND RITUAL

À travers ce rituel, nous vous proposons de retrouver une joie intérieure profonde, de célébrer librement la vie et la santé d'une manière bien mauricienne. Offrez-vous un moment de bien-être intense grâce à nos soins d'inspiration locale. Chaque étape de notre rituel est conçue afin de vous régénérer, corps et esprit ; de vous procurer un sentiment d'apaisement durable.

ISLAND SUGAR SCRUB

30 mins

Goûtez aux délices de la vie insulaire avec notre gommage à base de noix de coco fraîche et de sucre naturel. Ce mélange rafraîchissant est l'un des meilleurs moyens de vous débarrasser des cellules mortes qui ternissent votre peau. Hydratée en profondeur, elle sera d'une beauté éclatante.

CHOCO - VANILLA WRAP

30 mins

Cet enveloppement du corps complet est un rêve pour les amoureux du chocolat ; trente minutes de pur bonheur. Il s'agit d'un luxueux traitement conditionnant pour la peau qui consiste en l'application de vanille et de chocolat sur tout le corps, pour une sensation douce et gourmande.

SEGA RITUAL

60 mins

Un soin emblématique de l'île Maurice qui consiste en un massage destiné à vous détacher des contraintes quotidiennes. Comme le nom du soin l'indique, notre thérapeute expérimenté exécute sur l'ensemble du corps des mouvements en synchronicité parfaite avec le rythme du séga, musique typique du pays. Au tempo libérateur s'associe l'huile essentielle de vanille pour éliminer les blocages énergétiques à l'origine de la fatigue extrême et des douleurs musculaires.

DURÉE TOTALE DU RITUEL

120 mins

MUR 9,500

MAURITIAN SPA EXPERIENCE

COCONUT SEA SALT SCRUB

30 mins

MUR 2,500

Ce soin combinant huile de coco et sel marin est une expérience exotique qui nettoie et purifie votre peau tout en la nourrissant et en la régénérant. Après quelques minutes d'exfoliation vigoureuse, la peau est propre et stimulée, ce qui favorise la circulation sanguine et le métabolisme.

AVOCADO & HONEY WRAP

45 mins

MUR 3,300

Ce mélange sain issu de miel et d'avocat protège votre peau contre les dommages causés par l'environnement qui cause les ridules, les rides et autres signes visibles du vieillissement.

TROPICAL ESCAPE PINEAPPLE & PAPAYA WRAP

45 mins

MUR 3,300

Nourrissant et réparateur, cet enveloppement du corps tropical combat le vieillissement prématuré et les dommages causés par le soleil en lissant les rides pour un effet plus jeune. Votre peau en ressort revitalisée, rafraîchie, plus lisse, plus ferme et plus éclatante.

PARADISE MASSAGE

60 | 90 mins

MUR 4,500 | 6,500

Grâce à une sublime huile de massage à base de frangipanier, notre soin paradisiaque apportera douceur à votre corps et tranquillité à votre esprit. Idéale pour les peaux fatiguées, l'huile de frangipanier apaise et rafraîchit agréablement tout votre être.

FORFAIT DE GROSSESSE 3 JOURS

MUR 17,200

Votre corps et votre bébé ont tous deux besoin des meilleurs soins qui soient. Avant comme après l'accouchement, il est primordial que vous vous accordiez des moments rien qu'à vous, source de détente pour le corps et l'esprit. Le forfait de grossesse du Shanti Spa a été spécialement conçu dans le but de vous procurer le réconfort dont vous avez tant besoin. L'expertise de notre personnel attentionné vous permettra d'atteindre un état de bien-être profond qui vous rendra vraiment rayonnante.

Jour 1

Gommage corporel naturel

30 mins

Massage prénatal

60 mins

Jour 2

Séance de yoga prénatal comprenant pranayama (régulation de la respiration) et méditation

30 mins

Massage de la tête indien

45 mins

Jour 3

Soin du visage

60 mins

SPA UNLIMITED - LE BONHEUR SANS LIMITES

L'offre Spa Unlimited est une occasion unique de vivre une expérience Spa personnalisée tout en bénéficiant des remises. Savourez le luxe de pouvoir choisir le nombre de soins internationaux que vous souhaitez à partir du menu des plus complets du Shanti Spa. Notre initiative présente des avantages incomparables, dont l'accès à des escomptes sur chacun des traitements sélectionnés et la priorité de réservation. Partagez cette opportunité avec une personne qui vous est chère ou vous, tout simplement, en réservant l'un de nos forfaits avec remise. Vous le méritez !

5 Soins Remise de 10%

10 Soins Remise de 15%

15 Soins Remise de 20%

YOGA

Tous entièrement formés et compétents, nos instructeurs se concentrent principalement sur l'alignement postural et la respiration. Nos séances s'adressent à tout le monde, sans exception, qu'il s'agisse de débutants ou de yogis d'un niveau plus avancé. Une consultation gratuite avec nos instructeurs est offerte à ceux qui souhaitent discuter de leurs préoccupations ou pour concevoir un programme sur mesure.

HATHA YOGA

60 mins

MUR 3,000

Le hatha-yoga aide à réguler la respiration au moyen d'exercices comprenant des postures correctives et des étirements. Cette forme de yoga améliore le fonctionnement de l'organisme, favorise le développement de la conscience intérieure et procure une sensation de calme.

AERIAL YOGA

60 mins

MUR 3,000

Cette forme de yoga intègre l'utilisation d'un hamac, qui soutient le poids du corps. Suspendue au plafond, la bande de tissu souple vous maintient, en effet, au-dessus du sol alors que vous réalisez différentes postures et permet à votre corps de résister à la gravité. Par ses caractéristiques uniques, le yoga aérien est particulièrement bénéfique à la santé.

VINYASA FLOW YOGA

60 mins

MUR 3,000

Prenez conscience de l'énergie qui circule dans votre corps, développez votre force et votre souplesse grâce à une synchronisation de la respiration et du mouvement. Le yoga vinyasa est axé sur une série de postures (asanas, en sanskrit) dynamiques qui s'enchaînent rapidement. Il aide à la maîtrise des asanas et permet d'accéder à un état méditatif.

SHIVA-SHAKTI - COUPLES YOGA

60 mins

MUR 3,000

Shiva et Shakti symbolisent les éléments masculins et féminins présents dans l'univers et en chacun de nous. Selon les croyances hindoues, Shiva, dieu de la destruction, ne peut être complet sans les énergies de la déesse Shakti. Le Shiva Shakti yoga a donc pour but d'équilibrer les énergies masculines et féminines qui animent l'homme et la femme, mais aussi d'harmoniser ces mêmes énergies au sein du couple, afin de le renforcer.

AQUA YOGA

45 mins

MUR 1,800

L'aquayoga met à profit les pouvoirs de guérison de l'eau pour améliorer les postures de yoga de base. La résistance à l'eau augmente l'efficacité des postures ce qui permet le renforcement articulaire et musculaire. Il est recommandé dans les cas de mobilité réduite.

PRANAYAMA

30 mins

MUR 1,800

Dans une séance de Pranayama, l'attention est portée sur la respiration. Le terme « pranayama » signifie littéralement l'expansion du Prana, soit la force vitale ou vitalité. Cette forme de yoga améliore le schéma respiratoire et favorise l'élimination des toxines, contribuant ainsi au bien-être général de ceux qui la pratiquent.

PERSONALISED MEDITATION

30 mins

MUR 1,800

Durant nos séances de méditation personnalisées, vous aurez l'occasion de méditer tout en étant guidé et d'apprendre des techniques de relaxation. Grâce à ces techniques, vous serez capable de vous détendre et de régénérer tant votre corps que votre esprit.

AERIAL MEDITATION YOGA

45 mins

MUR 2,400

Transformez votre esprit grâce à une méditation guidée alors que vous êtes suspendu dans un hamac de soie. Cette technique aide à équilibrer les mouvements, réveille l'esprit et combat le stress quotidien.



FINISHING TOUCHES

MANICURE	60 mins	MUR 3,200
MANICURE EXPRESS	30 mins	MUR 1,800
PÉDICURE	60 mins	MUR 3,200
PÉDICURE EXPRESS	30 mins	MUR 1,800
REVERNISSAGE DES ONGLES (MAINS PIEDS)	30 mins	MUR 850
ÉPILATION DES SOURCILS	15 mins	MUR 600
REAPPLICATION DE GEL SUR LES ONGLES (MAINS PIEDS)	30 mins	MUR 1,200

MENU DU SPA DE PLAGE

Savourez le luxe d'un court massage relaxant sur la plage.

MASSAGE DU DOS

15 | 30 mins

MUR 900 | 1,800

Ce massage apaisant et relaxant soulagera votre dos de toute tension musculaire due au stress. De moyen au long mouvements, votre thérapeute vous mènera – corps et esprit – vers un état de calme et de bien-être.

MASSAGE DES PIEDS

15 | 30 mins

MUR 900 | 1,800

Ce massage divin se concentre sur les pieds et le bas des jambes tandis que vous vous détendez en admirant la vue splendide sur la mer.

MASSAGE HOLISTIQUE DE LA TÊTE

15 | 30 mins

MUR 900 | 1,800

Vous ressentez des tensions musculaires dans le haut de votre corps ? Ce massage est la solution qu'il vous faut. Praticué sur la tête, le cou et les épaules, il cible les zones les plus affectées par le stress.

MASSAGE DES MAINS

15 | 30 mins

MUR 900 | 1,800

En plus d'être relaxant, le massage des mains procure des bienfaits immédiats sur le plan de la santé : amélioration de la circulation sanguine, de la motricité des doigts et du poignet ou encore réduction des douleurs au niveau des « trigger points », ces zones sensibles situées dans les muscles.

MASSAGE DU VISAGE

15 | 30 mins

MUR 900 | 1,800

Au cours de cette thérapie faciale relaxante et revigorante, le thérapeute masse les points d'énergie sensibles ou marmas avec une pression des doigts légère à moyenne.

Heures d'ouverture : de 11:00 à 15:00 (dépendant des conditions climatiques)

(Les soins proposés dans la section [Beach Spa Menu](#) se font sur la plage uniquement)

EXPÉRIENCES JUNIOR AU SHANTI SPA

Au Shanti Maurice, nous sommes fiers de pouvoir vous offrir en permanence un service attentif, enthousiaste et authentique. C'est pourquoi nous avons conçu à l'intention des familles qui séjournent chez nous des moments Spa spéciaux. Durant leurs vacances, les parents pourront donc profiter avec leurs enfants des moments précieux au Shanti Spa, lieu de relaxation et de bien-être par excellence.

Notre équipe a spécialement conçu des expériences Spa familiales comprenant celles destinées aux mères et à leur(s) fille(s), aux pères et à leur(s) fils, ou encore aux pères et à leur(s) petite(s) princesse(s).

Vous aurez ainsi l'occasion de partager votre passion pour un mode de vie sain avec vos enfants. Nos programmes bien-être dédiés à nos plus jeunes clients incluent des soins de beauté et des massages, des séances de yoga ludiques ainsi que des activités amusantes dans l'eau, notamment la Zumba aquatique et l'aquafitness.

Notre massage relaxant pour les pieds, notre massage du cuir chevelu et notre massage pour enfants de 45 minutes sont tous trois exécutés avec délicatesse, en utilisant des produits organiques. Nous entendons, en effet, protéger la peau jeune et fragile de nos petits clients. De nos jours, les enfants méritent eux aussi de goûter aux bienfaits que procurent les soins d'un spa, ce, le plus tôt possible.

Des soins de beauté tels que la décoration des ongles ou l'embellissement des mains et des pieds sont, par ailleurs, mis à la disposition des petites filles qui veulent avoir un look « glam » ! Notre équipe est impatiente de vous accueillir au Shanti Spa afin de vous faire vivre des expériences dont le but principal est votre bien-être.

MASSAGE DES PIEDS RELAXANT

15 mins

MUR 900

Ce massage apaisant et relaxant soulagera votre dos de toute tension musculaire due au stress. De moyen au long mouvements, votre thérapeute vous mènera – corps et esprit – vers un état de calme et de bien-être.

MASSAGE DU CUIR CHEVELU

15 mins

MUR 900

Après une journée passée à s'amuser, rien de tel qu'un massage doux du cuir chevelu pour vous calmer et vous procurer une sensation de bien-être. Exécuté avec notre huile de coco fait-maison, il vous détendra et vous aidera à bien dormir. Les autres bienfaits de ce massage sont qu'il stimule la pousse des cheveux et les fait briller.

SOIN DU VISAGE JUNIOR

30 mins

MUR 1,800

Comme elles sont délicates, les peaux jeunes ont besoin qu'on leur prodigue régulièrement des soins doux. Elles sont ainsi mises en valeur et plus équilibrées. Aussi, au Shanti Spa, tous les ingrédients utilisés pour réaliser notre soin du visage junior sont naturels. Ils proviennent d'ailleurs du jardin organique du Spa.

EXPÉRIENCES JUNIOR AU SHANTI SPA

GOMMAGE AUX FLOCONS D'AVOINE ET AU MIEL 30 mins **MUR 1,500**

Ce soin allie les bienfaits thérapeutiques et hydratants des flocons d'avoine et du miel tout en débarrassant la peau des cellules mortes qui la ternissent. En fait, les flocons d'avoine ont des propriétés exfoliantes qui ne sont pas agressives pour la peau délicate de votre enfant : ils aident à rétablir son hydratation naturelle et la nettoient en douceur.

YOGA POUR ENFANTS 45 mins **MUR 2,500**

Une séance de yoga peut être à la fois distrayante et constructive pour vos enfants. Guidés par un instructeur expérimenté, ils apprendront non seulement à se calmer, mais aussi à faire de l'exercice physique, à développer leur sens de l'équilibre et à mieux se concentrer.

MISE EN BEAUTÉ DES MAINS ET DES PIEDS 30 mins **MUR 1,800**

Vous voulez que vos enfants apprennent à prendre soin d'eux le plus tôt possible ? Ce forfait enfants est la solution idéale. Il comprend une mise en forme des ongles, suivie d'un gommage des pieds et des mains, puis d'un massage. La touche finale : l'application de vernis sur les ongles !

MASSAGE RELAXANT 60 mins **MUR 3,500**

Profitez pleinement de ce moment de relaxation intense comprenant un massage du corps complet, suivi d'un massage du cuir chevelu.

PERSONAL TRAINING PROGRAMS

Nos séances d'entraînement sur mesure, élaborées par un coach personnel expérimenté, cibleront vos faiblesses et besoins spécifiques. Durant ce programme, le coach vous motivera et vous montrera des exercices réguliers tout en vous donnant des conseils par rapport à votre performance, et ce, afin de garantir que toutes les postures et tous les exercices soient réalisés correctement. Au Shanti Spa, nous offrons une variété de programmes de mise en forme individuels, dont le Pilates et des exercices réalisés en piscine. En permettant au corps de flotter, mais aussi en opposant de la résistance aux mouvements, l'eau aide à réduire les effets du stress sur l'organisme.

ENTRAÎNEMENT INDIVIDUEL (entraînement en circuit, abdominaux, jogging, vélo) 60 mins **MUR 2,000**

COURS D'ÉTIREMENTS 30 mins **MUR 1,000**

EXERCICES DE STABILISATION DU TRONC 30 mins **MUR 1,000**

COURS PILATES INDIVIDUEL SUR RÉFORMEUR 60 mins **MUR 4,600**

COURS PILATES SUR TAPIS 60 mins **MUR 2,000**

SÉANCE D'AQUAGYM 60 mins **MUR 2,000**

SPA WELLNESS PACKAGES

Les forfaits spa ont été conçus en combinant l'Ayurveda, le Yoga, la méditation, fitness, pilates et traitements internationaux.

Ces forfaits ne comprennent pas les tarifs d'hébergement et les repas.

ACTIVE FITNESS PACKAGE 5 | 7 | 14 NUITS **MUR 28,000 | 46,250 | 100,500**

Le forfait Active Fitness regroupe le meilleur des entraînements en salle et des activités en plein air, comme l'entraînement physique personnel, le yoga, l'aquaforme et l'expérience thérapeutique du spa. Ce programme complet travaille sur la forme physique de base intensive en plus des randonnées et des massages thérapeutiques du corps entier.

Sessions totale: 8 | 18 | 32 Minutes: 420 | 960 | 1,680

AYURVEDIC REJUVENATION AND IMMUNITY BOOSTER PACKAGE 7 | 14 | 21 NUITS **MUR 106,150 | 219,200 | 320,650**

Le programme "Ayurvedic Rejuvenation and Immunity Booster" est conçu dans le but de restaurer la vitalité du corps en éliminant les toxines par des traitements de nettoyage traditionnels et en renforçant l'immunité du corps d'un régime basé sur le type de corps et du yoga. Nous travaillons sur le modèle d'activité et les habitudes alimentaires appropriés pour mener une vie saine basée sur les principes de l'Ayurveda.

Sessions totale: 16 | 31 | 46 Minutes: 840 | 1,635 | 2,430

BODY PURIFICATION (PANCHAKARMA) PACKAGE 14 | 21 NUITS **MUR 286,550 | 388,600**

La science traditionnelle du Panchakarma ayurvédique offre le nettoyage le plus naturel et le plus complet. L'Ayurvédique considère qu'une maladie peut être traitée et prévenue par une combinaison de thérapie Panchakarma et de nutrition. C'est la méthode idéale pour désintoxiquer et rajeunir le corps, l'esprit et la guérison de l'intérieur et rétablir l'équilibre des Doshas.

Sessions totale: 43 | 58 Heures de sessions: 2,340 | 3,120

DETOX PACKAGE 7 | 14 NUITS **MUR 82,250 | 171,900**

Le programme Detox est la solution proposée par le Shanti Spa pour se désintoxiquer. Toutes les thérapies de ce programme sont habilement combinées pour débarrasser le corps des impuretés qui s'accumulent au fil du temps en utilisant des remèdes et des techniques séculaires. Comme la désintoxication est un processus, les traitements inclus dans le programme de désintoxication sont accompagnés de consultations sur le bien-être et le mode de vie qui aident tout le monde dans ce voyage, même après avoir quitté la sérénité du spa.

Sessions totale: 12 | 27 Minutes: 600 | 1,440

POST COVID RECOVERY 5 | 7 | 14 NUITS **MUR 44,750 | 74,750 | 144,500**

La COVID-19 longue fait référence à une expérience prolongée des symptômes sans récupération pendant plusieurs semaines ou mois. Les symptômes vont des maux de tête, de la réduction de l'odorat ou du goût, de la fatigue, aux problèmes du système respiratoire, aux troubles du sommeil, à la douleur et aux déficiences cognitives et neurologiques. Selon l'Ayurveda, la phase post-infectieuse prolongée est le résultat d'une immunité plus faible et de bioénergies déséquilibrées logées dans les tissus et les systèmes de déchets.

Le protocole de traitement consiste donc à renforcer l'immunité, à nourrir et à revitaliser tous les systèmes.

Sessions totale: 8 | 13 | 23 Minutes: 390 | 660 | 1,275

RENEWED YOU

7 | 14 | 21 NUITS

MUR 73,250 | 139,000 | 214,750

"Renewed You" réunit des exercices physiques et des traitements du corps avec une attention spirituelle guidée pour cibler les problèmes liés à la gestion du poids. Des disciplines internationales établies de longue date sont utilisées et renforcées par des mélanges d'herbes médicinales traditionnelles de l'Inde, des plantes 100% naturelles.

Sessions totale: 15 | 28 | 42 Minutes: 720 | 1,440 | 2,220

SHANTI BODY BEAUTIFUL

7 | 14 | 21 NUITS

MUR 101,000 | 168,250 | 242,500

"Shanti Body Beautiful" est la solution du Shanti Spa en matière de désintoxication. Toutes les thérapies sont astucieusement combinées pour débarrasser le corps des impuretés qui s'accumulent au fil du temps en utilisant des remèdes et des techniques séculaires. Comme la désintoxication est un processus, les soins inclus dans la cure de beauté corporelle sont accompagnés de consultations sur le bien-être et le mode de vie qui aident chacun dans ce voyage.

Sessions totale: 17 | 28 | 42 Minutes: 840 | 1,530 | 2,205

SHANTI REJUVENATE

5 | 7 NUITS

MUR 48,350 | 58,300

Shanti Rejuvenate est conçu de bien-être destiné aux personnes qui cherchent à se faire dorloter comme il se doit. Les éléments thérapeutiques forts de ses inclusions visent à revitaliser, rajeunir et restaurer le corps en combinant des traitements qui ciblent les effets des radicaux libres sur la peau, le stress sur l'esprit, le corps et l'inflexibilité musculaire.

Sessions totale: 9 | 11 Minutes: 420 | 525

SHANTI SLEEP AND RECOVERY PACKAGE

5 | 7 NUITS

MUR 56,250 | 63,750

Le forfait sommeil et récupération Shanti est conçu pour induire un état profond de relaxation en combinant le yoga et le pranayama (contrôle de la respiration). Une sélection de traitements relaxants et équilibrants pour améliorer votre voyage vers une nuit de sommeil meilleure et plus reposante.

Sessions totale: 9 | 11 Minutes: 540 | 660

STRESS AND EMOTIONAL MANAGEMENT PACKAGE

7 | 14 NUITS

MUR 88,300 | 133,650

Le programme de gestion du stress et des émotions aide à mener une vie saine et équilibrée en réduisant le stress et en relaxant l'esprit. L'AYurveda, de Yoga, d'expériences tibétaines et internationales avec la guérison Reiki pour aborder la vulnérabilité de manière naturelle. L'ensemble du programme est conçu pour apporter la tranquillité au corps et à l'esprit stressés et pour ramener le rythme naturel du système psychosomatique.

Sessions totale: 14 | 19 Minutes: 720 | 1,065

SUDHYANAM -

MEDITATION PACKAGE

4 | 7 | 14 | 21 NUITS

MUR 44,500 | 74,750 | 129,000 | 203,500

Le concept consistant à se retirer physiquement des distractions ordinaires est un élément essentiel des pratiques méditatives depuis des siècles. Le SUDHYANAM est un programme développé dans une optique similaire à celle de la réalisation de soi, visant à permettre aux hôtes de mieux contrôler leurs facultés physiques et mentales, en les équilibrant tant sur le plan émotionnel que spirituel. Développer et approfondir sa capacité à trouver le calme de l'esprit et plus de conscience. Ce programme est conçu pour vous aider à développer des compétences qui peuvent avoir un effet positif sur tous les aspects de votre vie. Afin d'améliorer ce processus de réalisation de soi, une série de traitements spa sélectifs et complémentaires sont proposés, ainsi que des procédures de méditation classiques.

Sessions totale: 18 | 31 | 65 | 94 Minutes: 540 | 975 | 1,950 | 2,805

WEIGHT MANAGEMENT

7 | 14 NUITS

MUR 97,350 | 183,150

Shanti Spa propose un programme de perte de poids à destination qui change la vie, destiné aux clients déterminés à vivre une vie plus heureuse et plus saine. Ce programme est un moyen sûr et efficace de perdre les kilos superflus. Pour nos clients, perdre du poids n'est pas l'objectif - c'est le résultat de l'apprentissage d'un mode de vie plus sain à ramener chez eux. apprendre à profiter d'un mode de vie plus sain à ramener chez eux. Une nouvelle façon de vivre conçue à partir d'une forme physique optimale, du yoga et de traitements.

Sessions totale: 17 | 27 Minutes: 900 | 1,620

SUYOGAM - YOGA PACKAGE 4 | 7 | 14 | 21 NUITS

MUR 38,800 | 67,400 | 123,500 | 212,850

Shanti Spa propose un programme de perte de poids à destination qui change la vie, destiné aux clients déterminés à vivre une vie plus heureuse et plus saine. Ce programme est un moyen sûr et efficace de perdre les kilos superflus. Pour nos clients, perdre du poids n'est pas l'objectif - c'est le résultat de l'apprentissage d'un mode de vie plus sain à ramener chez eux. apprendre à profiter d'un mode de vie plus sain à ramener chez eux. Une nouvelle façon de vivre conçue à partir d'une forme physique optimale, du yoga et de traitements.

Sessions totale: 13 | 23 | 46 | 73 Minutes: 480 | 840 | 1,680 | 2,580



CONDITIONS

LES RENDEZ-VOUS

Nous vous recommandons vivement d'effectuer vos réservations à l'avance. Vous vous assurerez ainsi de pouvoir bénéficier du service souhaité, dans le créneau horaire voulu.

HEURES D'OUVERTURE

Le Shanti Spa est opérationnel de 08:00 à 20:00 tous les jours (dernier rendez-vous à 19:15). Les demandes de rendez-vous après les heures d'ouverture sont soumises à disponibilité. Veuillez composer l'extension 7160 pour vos réservations. La salle de sport est accessible de 06:00 à 20:00 tous les jours (peut être ouvert 24 heures sur demande) et la piscine du spa est à votre disposition tous les jours de 09:00 à 20:00.

CONSIDÉRATIONS PARTICULIÈRES

La plupart des soins peuvent être adaptés en fonction d'une éventuelle allergie, d'une grossesse ou d'une blessure. N'hésitez pas à nous contacter en cas de doute ou de problèmes de santé.

PRÉPARATION DU SOIN

Nous vous conseillons d'arriver au spa au moins 15 minutes avant l'heure de votre rendez-vous. Cela nous permettra de compléter l'évaluation holistique de votre état de santé. De plus, vous aurez ainsi le temps de profiter des installations chauffantes des salles de soin, sans frais supplémentaires.

PRE-TREATMENT RECOMMENDATIONS

- Pour de meilleurs résultats, nous recommandons à notre clientèle masculine de se raser avant un soin du visage
- Par contre, notre clientèle féminine ne devrait ni se raser ni s'épiler à la cire avant un soin/traitement corporel

CODE VESTIMENTAIRE

- Afin de vous couvrir correctement durant les soins et ainsi préserver votre intimité, nos thérapeutes sont formés en drapage professionnel. Si besoin, nous offrons également des sous-vêtements jetables tant aux hommes qu'aux femmes
- Le port de chaussures adaptées est requis en salle de sport

ENVIRONNEMENT DU SPA

- Veuillez vous abstenir de fumer quand vous vous trouvez à l'intérieur ou aux abords du Spa. Nous vous demandons, en outre, d'éteindre votre téléphone portable ou de le mettre sur mode silence.
- L'âge minimal pour accéder à nos soins est de 16 ans
- L'accord parental est exigé pour toute réservation concernant les clients de moins de 18 ans

LES CONDITIONS D'ANNULATION

Nous sommes conscients du fait que des changements imprévus peuvent survenir dans votre emploi du temps et ferons de notre mieux pour nous adapter à vos besoins. Puisqu'à partir du moment où vous faites une réservation, un créneau horaire vous est exclusivement destiné, nous vous demandons de nous prévenir au moins 8 heures à l'avance en cas d'annulation. Les annulations faites dans les 4 heures seront sujettes à des frais d'annulation de 50% et en cas de non-présentation, la totalité des soins réservés sera facturée.

OBJETS DE VALEUR

Nous vous recommandons vivement de ne pas apporter ou porter d'objets de valeur lorsque vous profitez des facilités du spa. Bien que nous nous efforçons de prendre soin de vos effets personnels, nous n'assumons aucune responsabilité en cas de perte ou de dommage subi à vos objets personnels. De plus, le spa ne pourra être tenu pour responsable d'aucun accident ou d'aucune blessure que la clientèle pourrait subir.

Tous les prix sont en roupies mauriciennes et incluent 15 % de TVA.



SHANTI MAURICE RESORT & SPA
SAINT FELIX
MAURITIUS

T+230 603 7200
F+230 603 7250
E INFO@SHANTIMAURICE.COM

SHANTIMAURICE.COM

Version 1.3 | 17.12.2024