

# 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, des masseurs et thérapeutes professionnels travaillent de concert avec des coaches personnels et un médecin ayurvédique afin d'aider la clientèle à être au meilleur de sa forme aussi bien sur le plan physique que mental.

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

Nous nous concentrons principalement sur le bien-être de notre clientèle et sommes fiers de notre offre qui consiste en une combinaison de **yoga, de méditation, de fitness, de Pilates, de soins holistiques ou de philosophies d'ayurvédā**, avec des thérapies purifiantes et complètes, comprenant les cinq éléments de la nature, créant ainsi une harmonie parfaite entre l'esprit et le corps.

Au début de votre expérience au Shanti Spa, nous vous recommandons de bénéficier d'une consultation personnalisée avec l'un de nos experts. Cette première rencontre est déterminante, car avec votre collaboration, nous arriverons à élaborer des soins et un programme d'activités sur mesure destinés à répondre à vos besoins et attentes en termes de santé. Nous vous guiderons 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.

Dr Pragya Mishra  
Spa Manager

## CELEBRATIONS

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 min. (temps du soin)

MUR 13,500

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 pourrez profiter du sauna et du hammam de notre suite pour couples. Des moments inoubliables, à partager avec votre être cher.

### COUPLES CONNECT

150 mins (treatment time 120 mins)

MUR 13,500

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 8,900

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 balinais 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.

### SUGAR OR SALT EXFOLIATION

30 mins

MUR 2,500

Nous vous recommandons vivement ce soin dès votre arrivée à l'hôtel. Il s'agit d'une exfoliation corporelle 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.

### INKOMFI RENEWAL

45 mins

MUR 2,800

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 corporelle 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

### ESSENTIAL BACK RENEWAL

45mins

MUR 2,900

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 4,800 | 6,800

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 4,800 | 6,800

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 corporel 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 4,800 | 6,800

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 en fait 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 5,200

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 corporel 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.

### BOTANICAL BODY RITUAL

120 mins

MUR 6,800

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 WRAP

75 | 120 mins MUR 4,800 | 6,800

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.

### WAFTER SUN SOOTHER

45 mins MUR 2,800

Ce forfait comprend un enveloppement corporel 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.

## SIGNATURE MESSAGES

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 4,200 | 5,700

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 4,200 | 5,700

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.

### CHAKRA BALANCING MASSAGE

90 mins MUR 5,700

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 aide à libérer la tension des muscles, à apaiser l'esprit et à favoriser le niveau de spiritualité en éliminant toute négativité physique et psychique.

## THERAPEUTIC MASSAGES

### BALINESE MASSAGE

60 | 90 mins **MUR 3,800 | 5,500**

Le massage balinais est un soin holistique pour l'ensemble du corps qui réunit plusieurs techniques de massage asiatiques. Il a pour particularité de longs mouvements et l'application de pression sur des points précis. Les tensions et nœuds musculaires sont ainsi éliminés, les douleurs articulaires soulagées, vous offrant ainsi un sentiment de bien-être, de calme intérieur et de relaxation profonde.

### FOUR HANDED BALINESE MASSAGE

60 mins **MUR 5,500**

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.

### DEEP TISSUE MASSAGE

60 | 90 mins **MUR 4,000 | 5,500**

Ce soin intégrant l'usage d'huiles essentielles cible les zones de tensions chroniques qui sont source de préoccupation. En utilisant diverses techniques, votre thérapeute vous libérera de ces tensions musculaires et des douleurs ou de l'inconfort qu'elles provoquent.

### FOOT REFLEXOLOGY

60 mins **MUR 3,800**

Cette thérapie restaure et conserve l'équilibre naturel du corps. Le soin encourage votre corps à fonctionner naturellement et à reconstituer son propre équilibre sain, et ce, en stimulant les points réflexes des pieds, permettant ainsi au flux d'énergie de circuler dans le corps tout entier.

### WATSU

45 mins **MUR 3,400**

Cette thérapie réalisée dans l'eau comprend des éléments du massage shiatsu et une série de mouvements. Le thérapeute maintient votre corps dans l'eau et réalise en même temps des étirements et des massages. Le watsu aide l'esprit à parvenir à un état d'équilibre et améliore aussi, en ce faisant, la flexibilité du corps.

### SHIATSU

60 mins **MUR 3,800**

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.

### BAMBOO MASSAGE

60 mins **MUR 4,000**

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 4,000**

Ce soin est destiné à vous aider à débarrasser des dépôts de graisse qui donnent à la peau un aspect capitonné 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 LEG RECOVERY

60 mins **MUR 3,800**

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

## THERAPEUTIC MASSAGES

### AROMA COCOON

90 mins

MUR 5,500

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.

### MUSCLE & JOINT MAGNESIUM SLEEP THERAPY

90 mins

MUR 5,500

Durant cette thérapie, une huile chaude à base d'herbes et de magnésium est utilisée pour un massage corporel 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.

### REIKI HEALING

60 mins

MUR 3,400

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.

### THAI MASSAGE

60 | 90 mins

MUR 4,000 | 5,500

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

### SHEA AROMATHERAPY

60 | 90 mins

MUR 3800 | 5500

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.

### HOT STONE MASSAGE

90 mins

MUR 5,500

Des pierres lisses et chauffées sont intégrées à un massage avec des huiles essentielles afin de relâcher vos muscles et vous procurer une sensation de relaxation profonde.

### BLISSFUL MARMA MASSAGE

60 | 90 mins

MUR 3,800 | 5,500

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 œuvre 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

## SOINS DU VISAGE

### DEVI FACIAL

75 mins

MUR 15,200

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 5,400

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 5,700

Notre soin riche en huiles naturelles combat le stress et le vieillissement cutané tout en régénérant les cellules. Comme il est 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 min

MUR 5,700

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 3,200

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 4,200

Pratiqué depuis des siècles en tant que rituel de beauté chez les femmes indiennes, Mukha Lepa consiste en l'application d'un masque à base d'herbes traditionnelles. Purifiée, exfoliée, tonifiée et hydratée en profondeur, la peau du visage est resplendissante.

### DEEP CLEANSE

60 min

MUR 4,200

Un nettoyage en profondeur peut laisser la peau rafraîchie et plus jeune. En utilisant notre crème exfoliante douce et nos mitaines chaudes, nous purifions la peau sans les 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.

### QUICK TONE FACIAL

30 mins

MUR 2,000

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)*





## SHANTI TOUCHES - A SENSE OF INNER CALM

### SHANTI TOUCH

30 mins

MUR 2,000

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 2,700

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.

### AROMATHERAPY

45 mins

MUR 2,700

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

### LEG AND FOOT MASSAGE

45 mins

MUR 2,700

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.

### SWEDISH MASSAGE

45 mins

MUR 2,700

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

### FOOT AND SCALP RITUAL

45mins

MUR 2,900

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.

## MENU DU SPA DE PLAGE

Savourez le luxe d'un court massage relaxant dans notre Spa Pavillon, sur la plage.

### BACK MASSAGE

15 | 30mins

MUR 750 | 1,500

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

### FOOT MASSAGE

15 | 30mins

MUR 750 | 1,500

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.

### HOLISTIC HEAD MASSAGE

15 | 30 mins

MUR 750 | 1,500

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.

### HAND MASSAGE

15 | 30 mins

MUR 750 | 1,500

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.

### FACE MASSAGE

15 | 30 mins

MUR 750 | 1,500

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 h à 15 h (dépendant des conditions climatiques)

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



## THAI RITUAL

Savourez une expérience incomparable s'inspirant des thérapies traditionnelles thaïes au Shanti Spa grâce à l'expertise de notre thérapeute thaï. Ce rituel réunit diverses recettes à base d'herbes et des traitements uniques, venus de Thaïlande, afin de plonger les clients au cœur de ce pays asiatique.

### THAI HERBAL SCRUB

30 mins

Le rituel thaï commence par un luxueux gommage réalisé à partir d'un mélange de riz brun, de miel, de lait et de tamarin. Il nettoie la peau et la polit. Agréablement parfumée, elle est douce et nourrie en profondeur.

### THAI HERBAL COMPRESS THERAPY

90 mins

En plus de ses bienfaits pour l'ensemble du corps, ce luxueux traitement à base d'herbes est un vrai bonheur pour les sens. Grâce à cette expérience venue d'Asie, vous aurez l'impression de flotter sur un océan de tranquillité. Les compresses chaudes imprégnées d'huiles essentielles aux propriétés thérapeutiques font disparaître les tensions musculaires et diffusent une douce chaleur à travers l'organisme.

**DURÉE TOTALE DU RITUEL**

120 mins

**MUR 7,900**

## THURKISH OR MOROCOON HAMMAM

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 propriétés 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 3,800

## BALI RITUAL

Durant votre séjour, vous adorerez 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.

### BALINESE SCRUB

30 mins

Cette étape du rituel se caractérise par une exfoliation au moyen d'herbes traditionnelles de Bali et de poudre de riz. Débarrassée de ses cellules mortes, la peau est douce et merveilleusement nourrie. Le gommage corporel balinaise favorise, en outre, la circulation sanguine.

### BALINESE BOREH BODY WRAP

30 mins

Découvrez les bienfaits ancestraux du Boreh, enveloppement corporel balinaise 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.

### BALINESE MASSAGE

60 mins

Le massage balinaise est une thérapie séculaire influencée par la médecine traditionnelle de l'Asie du Sud-Est. À 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 balinaise procure une sensation de bien-être, de calme et de relaxation profonde.

### DURÉE TOTALE DU RITUEL

120 mins

MUR 7,900



## 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 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 corporel 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 7,900**

## AYURVEDIC EXPERIENCES

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:

### OUR SIGNATURE - SHANTI DHARA \*\*

90 mins

MUR 8,200

Ce rituel de soin purifiant élimine les blocages énergétiques, procurant ainsi une sensation de plénitude et de vigueur renouvelée. Ce soin débute par un massage ayurvédique à quatre mains, pratiqué de manière synchronisée. Un filet d'huile végétale chaude est ensuite versé sur les chakras de votre corps.

### UPANAHADHARA \*\*

90 mins

MUR 6,100

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 8,200

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 5,700

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 5,700

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

## AYURVEDIC EXPERIENCES

### SHIRODHARA \*

60 mins

MUR 5,700

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 6,500

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 3,400

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 3,400

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.

### INDIAN HEAD MASSAGE

45 mins

MUR 3,000

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 2,500

Cette thérapie ancestrale est considérée par l'ayurveda 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 5,800

Une expérience apaisante durant laquelle du babeurre 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.

## AYURVEDIC EXPERIENCES

### NASYAM

30 mins

MUR 2,000

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 6,000

«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 6,800

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).

Les réservations doivent être faites 24 heures à l'avance.

\*\* Bain de vapeur et douche inclus

\* Douche incluse



## 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 2,500

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 2,500

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 2,500

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 2,500

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 yoga Shiva Shakti 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 1,500

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 1,500

In a Pranayama session, attention is placed on breathing. 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 1,500

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 2,000

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.

## SPA WELLNESS PACKAGES

Nos forfaits bien-être conjuguent les bienfaits de la médecine ayurvédique, du yoga, de la méditation, de séances de fitness, de Pilates et de traitements pratiqués à l'international.

**Nos forfaits excluent l'hébergement et la restauration.**

### SHANTI REJUVENATE

5 | 7 NUITS

MUR 27,690 | 39,780

Le forfait bien-être Shanti Rejuvenate est idéal pour ceux qui souhaitent se faire bichonner. Grâce à leurs puissants bienfaits thérapeutiques, les différents soins inclus revitaliseront et régénéreront votre corps. En plus d'améliorer la flexibilité musculaire, les traitements appliqués par nos thérapeutes expérimentés réduisent les effets des radicaux libres sur la peau, de même que ceux du stress sur le corps et l'esprit.

Nombre de séances : 9 | 11 Durée totale des séances : 7 h | 9 h

### RENEWED YOU

5 | 7 | 14 NUITS

MUR 41,925 | 79,950 | 123,240

Le forfait « Renewed you », qui allie exercices physiques et soins corporels, vous invite à vous pencher sur un aspect plus spirituel afin de cibler d'éventuels problèmes relatifs à la gestion du poids. Le forfait Renewed You fait appel à des thérapies ancestrales internationales dont les bienfaits sont optimisés par l'usage d'herbes médicinales originaires de l'Inde.

Nombre de séances : 15 | 29 | 43 Durée totale des séances : 12 h | 24 h | 37 h

### SHANTI PRESERVE

7 | 14 | 21 NUITS

MUR 55,185 | 114,270 | 167,310

Le Shanti Preserve est un voyage ayurvédique durant lequel tous les soins recommandés sont établis selon le principe qu'un état d'équilibre est essentiel pour être en bonne santé. Harmonisez votre bien-être physique, mental et spirituel grâce à des séances de yoga et de méditation combinées à des massages traditionnels.

Nombre de séances : 16 | 31 | 46 Durée totale des séances : 14 h | 27 h | 39 h

### SHANTI BODY BEAUTIFUL

7 | 14 | 21 NUITS

MUR 57,915 | 96,525 | 139,230

Le forfait « Shanti Body Beautiful » du Shanti Spa est la solution idéale pour ceux qui souhaitent détoxifier leur organisme. Toutes les thérapies qu'inclut cette offre ont été savamment combinées afin de débarrasser le corps des impuretés accumulées au fil du temps, et ce, au moyen de remèdes et de techniques datant de plusieurs siècles.

Nombre de séances : 17 | 29 | 42 Durée totale des séances : 14 h | 25 h | 36 h

### WEIGHT MANAGEMENT

7 | 14 NUITS

MUR 50,700 | 95,550

Grâce à notre forfait spécial « perte de poids », les clients déterminés à améliorer leur quotidien apprendront à vivre une vie plus saine et équilibrée. Shanti Spa vous propose un programme élaboré de manière sûre et efficace pour vous aider à perdre les kilos superflus.

Nombre de séances : 9 | 11 Durée totale des séances : 7 h | 9 h

## SPA WELLNESS PACKAGES

### DETOX PACKAGE

7 | 14 NUITS

MUR 42,900 | 89,700

Le forfait «Detox» du Shanti Spa est la solution idéale si vous souhaitez détoxifier votre organisme. Toutes les thérapies qu'inclut cette offre ont été savamment combinées afin de débarrasser le corps des impuretés accumulées au fil du temps, et ce, au moyen de remèdes et de techniques datant de plusieurs siècles. Afin de tirer le meilleur parti du processus de désintoxication, le programme «Detox» s'accompagne de consultations bien-être et mode de vie afin que vous puissiez prendre soin de vous, même après avoir quitté la bulle de sérénité que procure notre Spa.

### STRESS MANAGEMENT

7 | 14 NUITS

MUR 45,942 | 69,576

Faites-vous plaisir en optant pour notre forfait Gestion du stress, le temps d'un séjour au Shanti Maurice qui vous permettra de décompresser complètement. Le Shanti Spa vous invite à recharger vos batteries en mettant à votre disposition ses instructeurs expérimentés, lors d'activités telles qu'une séance de yoga privée, de pranayama ou de méditation. Les thérapeutes de l'établissement vous prodigueront, quant à eux, des soins luxueux.

Nombre de séances : 9 | 11 Durée totale des séances : 7hrs | 9hrs

### SHANTI SLEEP PACKAGE

5 | 7 NUITS

MUR 32,019 | 36,426

Idéal pour tous, le forfait «Shanti sleep» est une invitation à la relaxation profonde grâce à la combinaison de Yoga Nidra, qui se fait par de douces postures de yoga, et de pranayama (régulation du souffle). Le Yoga Nidra est une ancienne et puissante technique de relaxation qui détend merveilleusement le système nerveux, aidant ainsi à réduire le stress et à favoriser un sommeil réparateur.

Nombre de séances : 9 | 11 Durée totale des séances : 9hrs | 11hrs

### SUYOGAM YOGA PACKAGE

4 | 7 | 14 | 21 NUITS

MUR 20,280 | 35,100 | 64,350 | 111,150

Composé d'Asanas choisies avec soin, de procédures de purification et de soins signatures, ce programme axé sur le yoga vous aidera à aiguiser votre concentration, à améliorer votre santé et à trouver votre paix intérieure.

Nombre de séances : 12 | 22 | 44 | 69 Durée totale des séances : 8hrs | 14hrs | 28hrs | 43hrs

### SWASTHYAM AYURVEDIC PACKAGE

4 | 7 | 14 | 21 NUITS

MUR 27,300 | 44,850 | 79,950 | 120,900

Ce forfait est idéal pour ceux qui souhaitent découvrir le Dinacharya (une routine quotidienne selon l'ayurveda) qui combine des soins détoxifiants ayurvédiques, des massages, du yoga et de la méditation.

Nombre de séances : 13 | 24 | 47 | 75 Durée totale des séances : 7hrs | 13hrs | 24hrs | 39hrs

### SUDHYANAM MEDITATION PACKAGE

4 | 7 | 14 | 21 NUITS

MUR 25,350 | 42,900 | 74,100 | 117,000

SUDHYANAM se concentre davantage sur le chemin de l'épanouissement personnel, afin d'apprendre aux clients à mieux contrôler leurs facultés physiques et mentales, et ce, en les aidant à s'équilibrer émotionnellement et spirituellement.

Nombre de séances : 17 | 31 | 61 | 91 Durée totale des séances : 9hrs | 17hrs | 33hrs | 48hrs

## MAURITIAN SPA EXPERIENCE

### COCONUT SEA SALT SCRUB

30 mins

**MUR 2,100**

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 2,800**

Ce mélange sain issu de miel et d'avocat biologiques 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 min

**MUR 2,800**

Nourrissant et réparateur, cet enveloppement corporel 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 min | 90 min

**MUR 3,800 | 5,500**

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.



## TOUCHES FINALES

MANUCURE	60 mins	MUR 2,700
MANUCURE EXPRESS	30 mins	MUR 1,500
PÉDICURE	60 mins	MUR 2,700
PÉDICURE EXPRESS	30 mins	MUR 1,500
REVERNISSAGE DES ONGLES (MAINS PIEDS)	30 mins	MUR 700
ÉPILATION DES SOURCILS	15 mins	MUR 500
REAPPLICATION DE GEL SUR LES ONGLES (MAINS   PIEDS)	30 mins	MUR 1,000

## COIFFURE ET MAQUILLAGE

COUPE HOMMES ENFANTS	45 mins	MUR 1,000
SHAMPOING ET BRUSHING DAMES	60 mins	MUR 2,000
COUPE, SHAMPOING ET BRUSHING DAMES	90 mins	MUR 3,000
COIFFURE ET MAQUILLAGE DE MARIÉE	180 mins	MUR 8,000

## FORFAIT DE GROSSESSE 3 JOURS

MUR 14,500

Votre corps et votre enfant 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

60 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 de 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 choyez-vous, tout simplement, en réservant l'un de nos forfaits avec remise. Vous le méritez!

5 Soins

Escompte de 10 %

10 Soins

Escompte de 15 %

15 Soins

Escompte de 20 %

## LES EXPÉRIENCES SPA SHANTI JUNIOR

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 d'instantanés 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 750**

Vos pieds seront choyés par votre thérapeute lors de ce massage des points de pression. Réalisé à l'aide d'une lotion hydratante et apaisante, il soulage vraiment les pieds fatigués.

### **MASSAGE DU CUIR CHEVELU**

15 mins

**MUR 750**

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 noix de coco organique 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 1,500**

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

## SPA UNLIMITED – LE BONHEUR SANS LIMITES

### 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 2,200

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 1,500

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 3,000

Profitez pleinement de ce moment de relaxation intense comprenant un massage corporel 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 60 mins MUR 1,500

(entraînement en circuit, abdominaux, jogging, vélo)

### COURS D'ÉTIREMENTS 30 mins MUR 750

### EXERCICES DE STABILISATION DU TRONC 30 mins MUR 750

### COURS PILATES INDIVIDUEL SUR RÉFORMEUR 60 mins MUR 3,900

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

### SÉANCE D'AQUAGYM 60 mins MUR 500

### SÉANCE DE VÉLO AQUATIQUE 45 mins MUR 850

### ENTRAÎNEMENT EMS 30 mins MUR 1,800



## SPA REMINDERS

### 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 10 heures à 20 h tous les jours (dernier rendez-vous à 19 h 15). Les demandes de rendez-vous après les heures d'ouverture sont soumises à disponibilité. Veuillez composer l'extension 7154 pour vos réservations. La salle de sport est accessible de 6 heures à 20 h 30 tous les jours (peut être ouvert 24 h|24 h sur demande) et la piscine du spa est à votre disposition tous les jours de 9 h à 20 h 30.

### 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 est, 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.



SHANTI MAURICE RESORT & SPA  
SAINT FELIX  
MAURITIUS

T +230 603 7200  
F +230 603 7250  
E [INFO@SHANTI MAURICE.COM](mailto:INFO@SHANTI MAURICE.COM)

[SHANTIMAURICE.COM](http://SHANTIMAURICE.COM)