

# SHANTI MAURICE

RESORT & SPA



# SHANTI SPA

MAURICE

Redécouvrez le bonheur et l'autosatisfaction chez Shanti Maurice. Construit autour d'un joli pavillon de thé entouré de bassins de nénuphars et de jardins de fleurs indigènes, le Shanti Spa couvre une redécouverte du bonheur et de la sérénité. Shanti Spa est construit autour d'un pavillon de thé entouré de bassins de nénuphars et de jardins de fleurs indigènes.

Shanti Spa est le plus grand et le plus complet des lieux complets de l'île de la Réunion. Shanti Spa est construit autour d'un pavillon de thé entouré de bassins de nénuphars et de jardins de fleurs indigènes. Les professionnels travaillent en collaboration avec des entraîneurs personnels et des masseurs et thérapeutes ayurvédiques pour favoriser une santé et un bien-être mental optimaux.

Shanti Spa est le plus grand et le plus complet des lieux complets de l'île de la Réunion. Shanti Spa est construit autour d'un pavillon de thé entouré de bassins de nénuphars et de jardins de fleurs indigènes. Les professionnels travaillent en collaboration avec des entraîneurs personnels et des masseurs et thérapeutes ayurvédiques pour favoriser une santé et un bien-être mental optimaux.

Shanti Spa est le plus grand et le plus complet des lieux complets de l'île de la Réunion. Shanti Spa est construit autour d'un pavillon de thé entouré de bassins de nénuphars et de jardins de fleurs indigènes. Les professionnels travaillent en collaboration avec des entraîneurs personnels et des masseurs et thérapeutes ayurvédiques pour favoriser une santé et un bien-être mental optimaux.

Au début de votre expérience Shanti Spa, un de nos experts vous proposera un accompagnement personnalisé entre le corps, le sport, la santé et l'esprit. Ce premier rendez-vous est déterminant car il nous permet d'élaborer des soins sur mesure et une liste d'activités conçues pour répondre à vos besoins et attentes en matière de santé. Nous vous guiderons dans votre expérience de bien-être. Nous vous recommandons de consulter un spécialiste de la santé pour une consultation personnalisée. Ce rendez-vous est déterminant car il nous permet d'élaborer des soins sur mesure et une liste d'activités conçues pour répondre à vos besoins et attentes en matière de santé. Nous vous guiderons dans votre expérience de bien-être. Nous vous recommandons de consulter un spécialiste de la santé pour une consultation personnalisée.

anti-âge.

Faites l'expérience de la tranquillité grâce à la touche nourrissante de thérapies relaxantes et ressentez un renouvellement total.

Dr Pragya Mishra  
Responsable du spa

## CÉLÉBRATIONS

Nos « Expériences de Célébration » combinent des soins relaxants avec l'utilisation des installations disponibles dans la suite pour couples, qui vous permettront de profiter de moments privilégiés avec votre partenaire. Cependant, en plus des deux expériences qui vous sont proposées, nous serions plus qu'heureux de vous faire vivre une expérience personnalisée qui répondra au mieux à vos attentes.

BLISS 150 min (durée du traitement)

MUR 15,900

Ce forfait comprend notre massage signature Shanti Fusion, suivi d'un soin du visage holistique.

Vous aurez également droit à une coupe de champagne et pourrez profiter du sauna et du hammam de la suite couple. Des moments inoubliables à partager avec l'être aimé.

COUPLES CONNECT 150 min (durée du traitement 120 min) MUR 15 900

Ce soin commence par une exfoliation corporelle qui adoucit et illumine votre peau, suivie de notre massage Signature Shanti Fusion qui détend à la fois votre corps et votre esprit. Vous profiterez également de l'expérience de l'application de boue riche et curative pleine de minéraux spéciaux dans le hammam et vous détendrez tout en profitant des autres installations disponibles dans la suite pour couple.

GÂTAGE DE L'ÂME 80 minutes MUR 10 900

Cette merveilleuse expérience commence par un bain de pieds apaisant, une séance privée de vapeur et de douche suivie d'un choix de massage balinaise ou Shanti Fusion dans notre luxueuse suite pour couple avec deux thérapeutes. Partagez une merveilleuse expérience de détente avec un ami ou un proche

## ENVELOPPLEMENT D'ADORATION DE LA PEAU AFRICOLOGIE

Africology utilise l'essence purifiante de plantes médicinales indigènes d'Afrique du Sud, à savoir le rooibos, l'aloé ferox, le marula et la pomme de terre africaine. Les extraits naturels de ces plantes aident à calmer et à apaiser les sens pour favoriser un état d'esprit détendu. En formulant nos produits de manière holistique, nous sommes en mesure d'aider le corps et la peau de manière continue sans aucun effet nocif ou vieillissant des produits chimiques.

EXFOLIATION AU SUCRE OU AU SEL

30 minutes

MUR 2,900

Nous recommandons vivement ce soin dès votre arrivée au Resort. Il s'agit d'une exfoliation corporelle réalisée avec du sucre local ou du sel marin, associée à des huiles aromatiques thérapeutiques pour nettoyer la peau et améliorer la circulation sanguine. Ainsi, en plus de se sentir merveilleusement revigorée, votre peau sera prête à recevoir les bienfaits de la vitamine D du soleil. Il est recommandé d'associer un massage à ce soin, afin de s'immerger pleinement dans l'esprit des vacances.

RENOUVELLEMENT INKOMFI 45 minutes MUR 3 200

Le procédé Inkomfi révèle une peau neuve et lumineuse après les dommages causés par le stress et un environnement hostile. Traditionnellement, nous commençons par un processus préparatoire. Notre gommage exfolie 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. L'association des arômes des huiles essentielles de Géranium, Citron et Néroli d'Afrique du Sud redonne le calme à l'esprit.

## ENVELOPEMENT D'ADORATION DE LA PEAU AFRICOLOGIE

### RENOUVELLEMENT ESSENTIEL DU DOS MUR 3 200 45 minutes

Un nettoyant pour le dos qui suit les principes d'un soin du visage : nettoyer, exfolier, tonifier et hydrater. Cette zone difficile d'accès est sujette à un manque d'attention et mérite souvent d'être choyée. Ce processus de renouvellement commence par un nettoyage à la mousse naturelle, suivi d'un gommage au karité et aux noix, qui s'élimine à l'aide d'une compresse chaude infusée d'huiles essentielles. Une fois le dos tonifié, le soin se termine par l'utilisation de techniques de massage suédois pour appliquer notre beurre corporel nourrissant.

### ENVELOPEMENT DE BOUE DÉTOX MINCEUR D'AFRIQUE 75 | 120 minutes 5 600 MUR | 8 000

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

### ENVELOPEMENT CAFÉ ET MENTHE MUR 5 600 | 8 000 75 | 120 min

Une fois le corps préparé avec notre exfoliant aux coquilles de Noix et de Marula, notre combinaison revigorante d'extrait de café et de menthe est appliquée sous forme d'enveloppement de boue pour stimuler la circulation lymphatique et sanguine tout en éliminant les toxines. Adapté aux femmes enceintes ainsi qu'aux clients souffrant d'hypertension artérielle, c'est également un excellent traitement pour lutter contre la rétention d'eau.

### WRAP ROOIBOS ET ARGILE LAVANDE 75 | 120 minutes 5 600 MUR | 8 000

Pendant des siècles, les jeunes filles africaines allaient dans les rivières pour ramasser de la boue. Dans le monde d'aujourd'hui, son effet purifiant sur la peau est reconnu dans le monde entier. En effet, son caractère apaisant en fait un traitement efficace contre l'eczéma, les éruptions cutanées et les coups de soleil. Cette expérience de 120 minutes est complétée par un massage profondément hydratant à base d'huiles essentielles de lavande pure.

### CONDITIONNEMENT CORPOREL SOUL OF AFRICA 90 minutes MUR 6 200

Ce procédé cérémonial s'inspire des produits Africology, où nous utilisons l'huile miraculeuse de Marula d'Afrique mélangée au Néroli pour adoucir les signes de l'âge grâce à son action anti-stress. Ce soin débute par une exfoliation du dos suivie d'une application de boue chaude et apaisante pour relâcher les tensions musculaires tout en éliminant les toxines du corps. L'huile de marula est ensuite appliquée pour un massage complet du corps.

En Afrique, le Marula est également utilisé pour traiter les peaux endommagées par le soleil, car il améliore l'hydratation de la peau et aide à lutter contre les radicaux libres.

### RITUEL CORPS BOTANIQUE MUR 8 800 120 minutes

Vivez une belle expérience dans laquelle l'essence énergétique des plantes est captée afin de travailler en harmonie avec le champ énergétique de votre corps. Utilisant les bienfaits de la nature, votre rituel bien-être commence par un gommage régénérant qui exfolie en douceur les cellules mortes de la peau et nourrit la peau. Puis, après avoir appliqué une compresse chaude, vous bénéficierez d'un massage corporel hydratant et antioxydant. Afin de parfaire encore davantage votre sensation de bien-être, un soin du visage botanique à la rose qui rééquilibre les sécrétions naturelles d'huile de la peau vous sera appliqué.

## ENVELOPPEMENT D'ADORATION DE LA PEAU AFRICOLOGIE

### ENVELOPPEMENTS AFRICAINS À LA POMME DE TERRE MUR 5 600 | 90 minutes

Notre enveloppement corporel Hypoxis pur et naturel est formulé à base de pommes de terre africaines et de dommages radicaux au marula. Ce mélange d'herbes vous détend dès l'application, tandis que les riches sons de fond de l'Afrique aident l'esprit à se concentrer sur l'expérience holistique. Profitez d'un rituel traditionnel des pieds et d'un massage du cuir chevelu profondément relaxant pendant que l'enveloppement fond dans la peau. Enfin, un massage apaisant à l'huile de marula revitalisante pour le corps, qui crée une barrière naturelle pour retenir l'humidité et améliorer le collagène et l'élastine, complète l'expérience.

### APRÈS SOLEIL SUCETTE 45 min MUR 3 300

Ce traitement combine un enveloppement corporel rafraîchissant et nourrissant à base d'aloë vera d'origine locale, de concombre et d'un masque facial au miel, vous laissant radieux après une journée passée au soleil. Pendant que le corps est enveloppé dans l'enveloppement et le masque, un massage de la tête vous laissera totalement détendu.

## MASSAGES SIGNATURES

Notre équipe de thérapeutes hautement qualifiés est en mesure de vous proposer une gamme de styles de massage adaptés à vos besoins, notamment des soins à base d'huile d'aromathérapie ou des soins « secs » - effectués sur des vêtements amples. Nous sommes capables de rééquilibrer l'ensemble du corps en calmant le système nerveux central, ou de nous concentrer sur des zones spécifiques de tiraillements ou de soucis.

### SHANTI FUSION MUR 5 600 | 6 600

60 | 90 minutes

C'est notre massage le plus populaire. Ce soin d'aromathérapie, à base d'huiles essentielles, est adapté à vos besoins. Il intègre plusieurs techniques dont l'application dépend d'une consultation préalable et du savoir-faire intuitif de nos thérapeutes.

### MASSAGE VANILLE MUR 5 600 | 6 600

60 | 90 min

L'un des meilleurs soins du Shanti Spa, ce massage signature pour tout le corps élimine toutes tensions et stress. Réalisé à l'huile essentielle de vanille, par des mouvements doux et lents, ce soin rétablira l'harmonie entre votre corps et votre esprit.

### MASSAGE ÉQUILIBRANT LES CHAKRA MUR 6 600

90 minutes

Le massage des chakras s'appuie sur les sept points 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 relâcher les tensions musculaires, à apaiser l'esprit et à promouvoir la spiritualité en éliminant toute négativité physique et mentale.

## MASSAGES THÉRAPEUTIQUES

### MASSAGE BALINAIS

60 | 90 minutes

MUR 4,500 | 6,500

Le massage balinais est un traitement holistique complet du corps 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 une sensation de bien-être, de calme et de relaxation profonde.

### MASSAGE BALINAIS À QUATRE MAINS 60 min MUR 7 200

Le soin parfait pour décompresser et se sentir pleinement pris en main. Cette variante du massage balinais vous permet de vivre une expérience unique durant laquelle deux de nos thérapeutes effectueront des mouvements doux, parfaitement synchronisés le long de votre corps. A la fin de ce soin, vous vous retrouverez dans un état de relaxation extrême et de bien-être absolu.

### MASSAGE DES TISSUS PROFONDS

60 | 90 minutes 4 700 MUR | 6 900

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

### RÉFLEXOLOGIE PIEDELLE 60 min MUR 4 500

Cette thérapie rétablit et maintient l'équilibre naturel du corps. Le traitement encourage votre corps à travailler naturellement et à reconstruire son propre équilibre sain en stimulant les points réflexes des pieds, ramenant ainsi le flux d'énergie vers tout le corps.

### WATSU 45 minutes MUR 4 000

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

### SHIATSU 60 minutes MUR 4 500

Découvrez une forme de massage japonais douce, mais efficace et holistique. Au cours de ce traitement, une légère pression est appliquée le long des points d'acupuncture du corps et une série d'étirements sont effectués pour équilibrer le flux d'énergie.

### MASSAGE AU BAMBOU 60 minutes MUR 5 300

Ce soin se caractérise par une approche naturelle alliant la technique du massage suédois et celle du massage Deep Tissue. Pour le réaliser, votre thérapeute utilisera des bâtons de bambou merveilleusement travaillés, imprégnés d'huile essentielle tiède. Il les fera rouler sur vos muscles, exerçant une pression modérée sur certaines zones. En plus de 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 MUR 4 700

60 minutes

Ce soin a pour but de vous aider à vous débarrasser des amas graisseux qui donnent à la peau un aspect capitonné et moucheté. 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 effectués avec des mouvements plus forts et des pressions profondes.

### RÉCUPÉRATION DU JET LAG MUR 5 200

60 minutes

Ce soin vous aidera à trouver votre rythme grâce à un massage complet du corps spécialement conçu pour rééquilibrer le corps et améliorer la circulation sanguine.



## MASSAGES THÉRAPEUTIQUES

### AROMA COCOON 90 min MUR 6 500

Lors de ce soin, le thérapeute effectue des mouvements légers comme une plume, destinés à faciliter le drainage lymphatique. Parallèlement, il utilise un mélange d'huiles essentielles aux propriétés rééquilibrantes, revitalisantes et détoxifiantes, dont il enrobe tout le corps. Ensuite, le client est enveloppé dans une couverture chaude pour optimiser l'absorption des huiles par la peau. A la sortie de ce cocon, un beurre corporel est appliqué sur la peau qui reste ainsi merveilleusement hydratée.

### THÉRAPIE DU SOMMEIL AU MAGNÉSIIUM MUR 6 500 90 minutes

Au cours de cette thérapie, une huile chaude aux herbes et au magnésium est utilisée pour un massage complet du corps utilisant une technique d'aromathérapie. Le but est de débloquer le système lymphatique, de soulager les muscles fatigués et contractés et de calmer l'esprit. Il en résulte un état de relaxation totale. Ce traitement stimule également la production de mélatonine dans le cerveau et induit ainsi un sommeil profond et véritablement réparateur.

### GUÉRISON REIKI 60 minutes 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 utilise la force vitale universelle pour éliminer les blocages à l'intérieur du corps.

### MASSAGE THAÏ MUR 4 700 | 6 900 60 | 90 minutes

Dans ce massage « sec », le thérapeute cible des points de pression précis et les muscles sont étirés dans des mouvements inspirés du yoga.

### AROMATHÉRAPIE KARITÉ MUR 4 700 | 6 500 60 | 90 min

La douceur du karité ghanéen mélangée 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, normalement dur comme 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 comme le jasmin, le néroli ou la camomille, tandis qu'un massage des tissus profonds se fera avec un baume au poivre noir.

### MASSAGE AUX PIERRES CHAUDES 90 min MUR 6 500

Des pierres douces et chauffées sont intégrées dans un style de massage à base d'huile, libérant les muscles bloqués et procurant une profonde sensation de relaxation.

### MASSAGE MARMA BLISSEUR MUR 4 700 | 6 500 60 | 90 minutes

Faites l'expérience d'une relaxation immédiate et efficace qui vous soulagera de toute tension liée au stress. Ce massage se caractérise par des mouvements longs, fermes mais fluides combinés à des techniques thérapeutiques utilisant différents niveaux de pression. La marmathérapie (thérapie agissant sur les quatre points énergétiques sensibles du corps ou « marmas ») et le rééquilibrage des chakras aligneront vos centres d'énergie vitale. Ce soin intègre également des huiles essentielles dont les puissants bienfaits favorisent un bien-être total. Le forfait de 90 minutes comprend un massage marma du visage signature, réalisé avec un mélange d'huiles essentielles aux propriétés actives, il équilibre les émotions et réduit le stress et l'anxiété.

## EXPÉRIENCES AYURVÉDIQUES

L'Ayurveda est reconnue comme étant la médecine traditionnelle la plus ancienne qui existe aujourd'hui. Il apporte un réel soulagement aux personnes souffrant de divers problèmes de santé et rétablit l'harmonie entre le corps et l'esprit en équilibrant les Doshas. Notre médecin ayurvédique résident au Shanti Spa propose des consultations et peut recommander des programmes personnalisés. Vous pourriez également bénéficier des bienfaits de l'Ayurveda en optant pour l'une des thérapies classiques suivantes :

### NOTRE SIGNATURE - SHANTI DHARA \*\*

90 minutes

MUR 9,700

Ce rituel de nettoyage élimine les blocages énergétiques, procurant une sensation de plénitude, une vigueur renouvelée et améliore le système immunitaire. Cela commence par un massage ayurvédique traditionnel synchronisé à quatre mains, suivi d'un jet d'huile chaude à base de plantes versé sur les chakras de votre corps.

### UPANAHADHARA \*\* MUR 7 200

90 minutes

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

### ABHYDHARA \*\* 90 minutes MUR 9 700

Cette combinaison unique de thérapies apaisantes comprend tout d'abord le massage traditionnel à quatre mains. Un filet continu et uniforme d'huile végétale 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 \*\* MUR 6 700

60 minutes

Un massage traditionnel à quatre mains dans lequel les mouvements des thérapeutes sont parfaitement synchronisés.

Pratiqué sur l'ensemble du corps, l'Abhyanga intègre l'utilisation d'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 \* MUR 6 700

60 minutes

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

\*\* Bain de vapeur et douche inclus

\*Douche incluse



## EXPÉRIENCES AYURVÉDIQUES

### SHIRODHARA\*

60 minutes

MUR 6,700

Laissez-vous séduire par l'art du Shirodhara. Cette thérapie ayurvédique consiste à verser doucement une huile végétale tiède sur le front en un jet régulier. Son objectif est d'apaiser et de revitaliser l'esprit et le corps. Rituel de soin anti-âge, Shirodhara améliore la mémoire, régule les cycles du sommeil et traite d'autres troubles neurologiques.

### PIZHICHIL \*\* MUR 7 700

60 minutes

Cette thérapie consiste à verser des huiles chaudes à base de plantes sur tout le corps, lentement et à un rythme particulier. Il a été conçu pour renforcer le système immunitaire et la mobilisation des articulations.

### UDWARTHAN \*\*

45 minutes

MUR 4,000

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

### MUR KATI VASTI 4 000

45 minutes

Ce traitement est recommandé aux personnes souffrant de douleurs lombaires. Le traitement commence par le versement d'huile chaude au centre d'un cercle réalisé en pâte de blé et posé sur le bas du dos. En réchauffant la région lombaire, ce soin dissout les tensions musculaires et apaise à la fois les disques et nerfs.

### MASSAGE DE LA TÊTE INDIENNE MUR 3 500

45 minutes

Ce délicieux massage traditionnel de la tête, du cou et des épaules s'effectue lorsque le receveur est allongé. Il est utilisé pour détendre tout le corps en éliminant les tensions musculaires. Les autres bienfaits de cette thérapie sont qu'elle rétablit la mobilité articulaire et stimule la circulation sanguine, contribuant ainsi à éliminer les toxines.

### SNEHA VASTI MUR 3 000

30 minutes

Cette thérapie ancestrale est considérée par l'Ayurveda comme idéale pour détoxifier l'organisme. Les lavements à base d'huile sont utilisés pour atteindre le siège principal de l'un des trois doshas, le Vata, ou le pakwashaya (gros intestin). C'est un traitement efficace pour lutter contre la constipation, les affections neurologiques, les flatulences, les lombalgies, la goutte et les rhumatismes.

### TAKRADHARA \* 45 minutes MUR 6 900

Une expérience apaisante dans laquelle du babeurre médicamenteux frais est versé sur le front pour soulager les personnes souffrant d'insomnie, de dépression et d'autres troubles psychologiques et liés au stress. Takradhara prévient également l'apparition des cheveux gris, le développement des pellicules et la chute des cheveux. Aussi, en cas de psoriasis, ce traitement peut être appliqué sur la zone touchée.

## EXPÉRIENCES AYURVÉDIQUES

### NASYAM

30 minutes

MUR 2,400

Ce traitement consiste à instiller une huile médicamenteuse dans les narines après avoir massé la partie supérieure du corps depuis les épaules et provoqué la transpiration. Tout au long de la thérapie, les zones autour du nez ainsi que le cou et les épaules sont massées en continu. Nasyam est très efficace pour dégager les sinus, traiter les migraines, les rhumes chroniques et la congestion thoracique.

### ELAKIZHI \* MUR 7 100

60 minutes

« Ela » signifie feuilles tandis que « kizhi » signifie bolus – quantité définie d'une substance nécessaire pour obtenir un effet thérapeutique. Elakizhi est l'un des principaux processus de sudation intégrant 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'inflammation des os et des articulations, de maux de dos chroniques, d'arthrite, de spondylarthrite et de blessures sportives.

### NAVARAKIZHI \*\* MUR 7 200

60 minutes

Induire la transpiration en utilisant des paquets ronds chauffés ou un bolus de riz est connu sous le nom de Navarakizhi. Il s'agit d'une procédure de sudation simple et efficace. Kizhi renforce les muscles et améliore la conduction nerveuse. Il est extrêmement efficace contre les rhumatismes, les douleurs articulaires et musculaires, les maux de dos (ex. sciatique, hernie discale.)

## SOINS DU VISAGE

### DEVI VISAGE

75 minutes

MUR 6,200

Ce soin anti-âge est un voyage sacré vers la guérison et la reconnexion de l'esprit à votre moi intérieur. Après avoir évalué votre visage, le thérapeute sélectionne le produit qui conviendra le mieux à votre peau. Grâce à des actifs aux résultats visibles, la peau réagira au massage doux, nourrissant et relaxant du thérapeute et à son effet sur le rajeunissement des cellules.

### VISAGE ÉQUILIBRANT À LA ROSE MUR 6 400

80 min

Notre subtil mélange d'Absolu de Rose est conçu pour restaurer 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 une crème hydratante inspirée de la rose. Réduisez les ridules, combattez les signes du vieillissement cutané et augmentez l'hydratation et le renouvellement cellulaire.

### VISAGE ANTI-ÂGE DÉESE AFRICAINE 90 min MUR 6 800

Notre soin, riche en huiles naturelles, combat le stress et le vieillissement cutané tout en régénérant les cellules. Comme il hydrate en profondeur, il redonne de l'élasticité et stimule la croissance cellulaire. Le soin débute par une exfoliation du dos et de la nuque suivie d'un massage musculaire relaxant qui dénoue les tensions.

### THÉRAPIE DU VISAGE À L'OXYGÈNE MUR 6 800

90 minutes

Un manque d'oxygène peut empêcher le plasma sanguin de circuler comme il le devrait, limitant ainsi le transport des éléments vitaux dans votre organisme. Pour un soin rajeunissant sans égal, votre soin nécessite sept minutes de respiration profonde pour purifier la circulation sanguine. Ensuite, de l'oxygène liquide pur est pulvérisé directement sur votre peau. Cette combinaison d'apport d'oxygène interne et externe est un précieux allié anti-âge et relaxant profond.

### VISAGE AU MIEL ET À LA ROSE SHANTI 60 minutes MUR 4 500

Après une bonne journée d'exposition au soleil, ce soin du visage profite de produits naturels et procure une sensation d'apaisement immédiate. 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 MUR 5 000

60 minutes

Pratiqué depuis des siècles comme rituel de beauté chez les femmes indiennes, le Mukha Lepa consiste en l'application d'un masque à base d'herbes traditionnelles. Purifiée, exfoliée, tonique et profondément hydratée, la peau du visage est éclatante.

### VISAGE TONIFICATION RAPIDE MUR 2 400

30 min

Soins professionnels et rapides. Nettoyez, tonifiez et hydratez votre peau avec la sélection de produits d'Africology, élaborés sur mesure par votre thérapeute, qui aident à contrer les effets néfastes des radicaux libres tout en restaurant l'éclat naturel de la peau.

(Les techniques spécifiques de massage du visage sont réalisées uniquement à la main, sans machine à ultrasons ni autres outils)

## SOINS DU VISAGE AVEC EXTRACTION DU NEZ

### NETTOYAGE EN PROFONDEUR 60 minutes MUR 5 000

Un nettoyage en profondeur peut laisser la peau rafraîchie et plus jeune. Grâce à notre crème exfoliante douce et à nos mitaines chaudes, nous nettoyons la peau sans les effets néfastes à long terme généralement causés par la vapeur et les exfoliants agressifs. Un massage exfoliant qui stimule et raffermi les peaux fatiguées et ternes, idéal pour les peaux à problèmes.

Lors de l'extraction, le thérapeute utilise un outil spécial points noirs pour appliquer une pression sur votre nez afin de détacher et de libérer le sébum de vos pores. Après le soin du visage, vous remarquerez peut-être un peu de rougeur due à la pression, mais celle-ci disparaîtra dans la journée.

## SHANTI TOUCHES - UN SENS DE CALME INTÉRIEUR

### SHANTI TOUCHER

30 minutes

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, ainsi que le stress.

### SOULAGEMENT DE SHANTI

45 minutes

MUR 3,200

Source de bien-être, ce soin est un mariage réussi de techniques de massage d'Orient et d'Occident. Elle a pour effet d'harmoniser et de rééquilibrer vos énergies intérieures et de favoriser une relaxation profonde.

### AROMATHÉRAPIE 45 minutes MUR 3 200

Ce soin intègre des techniques de massage uniques qui vous permettront de vous sentir mieux.

Pour accompagner les mouvements légers du thérapeute, vous pouvez choisir l'une de nos trois huiles essentielles conçues pour favoriser la relaxation et l'équilibre.

### MASSAGE DES JAMBES ET DES PIEDS 45 min MUR 3 200

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

### MASSAGE SUÉDOIS 45 min MUR 3 200

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

### RITUEL PIEDS ET CUIR CHEVELU

45 minutes

MUR 3,400

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

### RITUEL THAÏLANDAIS

Profitez d'un voyage spa inspiré des thérapies de guérison traditionnelles thaïlandaises au Shanti Spa avec notre thérapeute thaïlandais qualifié. Ce rituel combine une collection d'anciennes recettes à base de plantes thaïlandaises avec des soins thaïlandais uniques pour faire de nos clients l'expérience de l'âme du spa thaïlandais.

### GOMMAGE THAI aux HERBES 30 min

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

### THÉRAPIE THAÏLANDAISE PAR COMPRESSES À BASE DE PLANTES 90 minutes

Un traitement chaud à base de plantes sans égal pour l'indulgence et le 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 médicamenteux à base de plantes comprenant des huiles essentielles fera fondre les tensions et diffusera la chaleur dans tout votre corps.

### DURÉE TOTALE DU RITUEL

120 minutes

MUR 9,500

## HAMMAM TURC OU MAROCAIN

Offrez-vous une expérience royale dans le hammam du Shanti Spa. Ces traitements les orientaux traditionnels pour le corps sont une invitation à commencer vos vacances en beauté.

VAPEUR 15 minutes

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

HAMAM 75 mn

Notre rituel de soin s'inspire fortement des traditions orientales en matière de nettoyage du corps, de la tête aux pieds. Pour ce faire, le corps est frotté à l'aide d'un savon spécial à base d'olives broyées et d'huile d'olive. Ce savon contient également des extraits d'eucalyptus, une espèce végétale connue pour ses propriétés antibactériennes et antiseptiques, qui renforcent l'action nettoyante. Profondément exfoliée, votre peau est débarrassée de toutes ses cellules mortes, adoucie et parfaitement nourrie.

DURÉE TOTALE DU RITUEL

90 minutes

MUR 6,900

## RITUEL BALI

Durant votre séjour, vous adorerez vous faire chouchouter, lors d'un voyage unique d'inspiration balinaise au Shanti Spa. Saisissez cette opportunité pour vous lancer dans une aventure Spa exceptionnelle, qui apaisera votre corps comme votre esprit.

GOMMAGE BALINAIS

30 minutes

Cette étape du rituel se caractérise par une exfoliation aux herbes traditionnelles de Bali et à la poudre de riz. Débarrassée de cellules mortes, la peau est douce et merveilleusement nourrie. Le gommage corporel balinaise favorise également la circulation sanguine.

ENVELOPPEMENT CORPOREL BOREH BALINAIS

30 minutes

Découvrez les bienfaits ancestraux du Boreh, un enveloppement corporel aux herbes balinaises. Ce soin est spécialement conçu pour régénérer le corps et l'esprit, permettant ainsi à celle qui le reçoit de paraître plus belle, et ce, pour longtemps.

MASSAGE BALINAIS

60 minutes

Le massage balinaise est une thérapie pour les personnes âgées influencée par la médecine traditionnelle d'Asie du Sud-Est. Aux mouvements longs, palper-roulements et mouvements effectués avec la paume des mains, s'ajoutent des étirements doux, de l'acupression et de 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 minutes

MUR 9,500

## RITUEL DE L'ÎLE

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

### GOMMAGE AU SUCRE DES ÎLES

30 minutes

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 se débarrasser des cellules mortes qui ternissent votre peau.

Profondément hydratée, elle sera d'une beauté radieuse.

### CHOCO - WRAP VANILLE 30 mins

Cet enveloppement corporel complet est le rêve de tout amateur de chocolat ; 30 minutes de pur bonheur. C'est un soin revitalisant luxueux pour la peau qui consiste en l'application de vanille et de chocolat sur tout le corps, pour une sensation douce et délicate.

### RITUEL SEGA 60 min

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 expérimentée effectue des mouvements sur l'ensemble du corps en parfaite synchronisation avec le rythme du séga, musique typique du pays. Au rythme libérateur, l'huile essentielle de vanille s'associe pour éliminer les blocages énergétiques à l'origine d'une fatigue extrême et de douleurs musculaires.

DURÉE TOTALE DU RITUEL

120 minutes

MUR 9,500



## EXPÉRIENCE SPA MAURICIENNE

### GOMMAGE AU SEL MARIN DE COCO

30 minutes

MUR 2,500

Ce soin associant 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 de vigoureux exfoliation, la peau est propre et stimulée, ce qui favorise la circulation sanguine et le métabolisme.

### WRAP AVOCAT & MIEL MUR 3,300

45 minutes

Ce mélange sain de miel biologique et d'avocat protège votre peau des dommages environnementaux qui provoquent des ridules, des rides et d'autres signes visibles du vieillissement.

### WRAP ÉVASION TROPICALE À L'ANANAS ET À LA PAPAYE 45 min

MUR 3,300

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

### MASSAGE PARADIS 60 | 90 minutes 4 500 MUR | 6 500

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

### FORFAIT 3 JOURS FUT MAMAN

MUR 17,200

Votre corps et votre bébé ont besoin des meilleurs soins possibles. Avant et après l'accouchement, il est essentiel de s'accorder des moments à soi, source de détente pour le corps et l'esprit. Le forfait grossesse Shanti Spa a été spécialement conçu pour vous offrir le confort dont vous avez tant besoin. L'expertise de notre personnel attentionné vous permettra d'atteindre un état de bien-être profond qui vous rendra véritablement rayonnant.

#### Jour 1

Gommage corps naturel

30 minutes

Massage prénatal

60 minutes

#### Jour 2

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

30 minutes

Massage indien de la tête

45 minutes

#### Jour 3

Soins du visage

60 minutes

### SPA ILLIMITÉ - BONHEUR SANS LIMITES

L'offre Spa Unlimited est une opportunité unique de vivre une expérience Spa personnalisée tout en bénéficiant de réductions. Savourez le luxe de pouvoir choisir le nombre de soins internationaux que vous souhaitez parmi le menu le plus complet du Shanti Spa. Notre initiative offre des avantages incomparables, dont l'accès à des réductions sur chacun des soins sélectionnés et la réservation prioritaire. Partagez cette opportunité avec un être cher ou faites-vous simplement plaisir en réservant l'un de nos forfaits à prix réduit. Vous le méritez !

5 traitements 10% de réduction

10 Soins 15% de réduction

15 Soins 20% de réduction

## YOGA

Tous nos instructeurs entièrement formés se concentrent principalement sur l'alignement postural et la respiration. Nos séances s'adressent à tous, sans exception, qu'ils soient débutants ou yogis plus avancés. Une consultation gratuite avec nos moniteurs est offerte à ceux qui souhaitent discuter de leurs préoccupations ou concevoir un programme sur mesure.

**HATHA-YOGA** 60 minutes **MUR 3,000**

Le hatha-yoga aide à réguler la respiration grâce à des exercices comprenant des corrections postures et étirements. Cette forme de yoga améliore le fonctionnement du corps, favorise le développement de la conscience intérieure et procure une sensation de calme.

**YOGA AÉRIEN** 60 minutes **MUR 3,000**

Cette forme de yoga intègre l'utilisation d'un hamac, qui supporte le poids du corps. Suspendue au plafond, la bande de tissu flexible vous éloigne efficacement du sol lorsque vous effectuez diverses postures et permet à votre corps de résister à la gravité.

**VINYASA FLOW YOGA MUR 3 000** 60 minutes

Prenez conscience de l'énergie qui circule dans votre corps, développez votre force et votre souplesse grâce à la synchronisation de la respiration et des mouvements. Elle aide à la maîtrise des asanas et permet d'accéder à un état méditatif.

**SHIVA-SHAKTI - COUPLES DE YOGA MUR 3 000** 60 minutes

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 vise donc à équilibrer les énergies masculines et féminines qui animent l'homme et la femme, mais aussi à harmoniser ces mêmes énergies au sein du couple, afin de le renforcer.

**AQUA YOGA MUR 1 800** 45 minutes

L'Aqua Yoga utilise les pouvoirs curatifs de l'eau pour améliorer les postures de base du yoga. La résistance à l'eau augmente l'efficacité des postures ce qui permet un renforcement articulaire et musculaire. Il est recommandé en cas de mobilité réduite.

**PRANAYAMA MUR 1 800** 30 minutes

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

**MÉDITATION PERSONNALISÉE MUR 1 800** 30 minutes

Lors de nos séances de méditation personnalisées, vous aurez l'occasion de méditer tout en étant guidé et d'apprendre des techniques de relaxation.

**YOGA DE MÉDITATION AÉRIENNE** 45 minutes **MUR 2,400**

Transformez votre esprit grâce à une méditation guidée alors que vous êtes suspendu dans un hamac en soie. Cette technique permet d'équilibrer les mouvements, d'éveiller l'esprit et de lutter contre le stress quotidien.

**YOGA SUR PLANCHE À PAGAIE** 60 minutes **MUR 3,600**

Le yoga sur planche à pagaie consiste à utiliser une planche à pagaie au lieu d'un tapis de yoga. Faire du yoga les poses sur une planche à pagaie dans l'eau mettront au défi votre stabilité et cibleront votre cœur muscles. Le principal avantage de ce yoga est simplement de pouvoir profiter de la nature tout en améliorant vos compétences en yoga.

TOUCHES FINALES

MANUCURE

60 minutes

MUR 3,200

MANUCURE EXPRESSE

30 minutes

MUR 1,800

PÉDICURE

60 minutes

MUR 3,200

PÉDICURE EXPRESS

30 minutes

MUR 1,800

RE-VERNISSAGE DES ONGLES  
(MAINS/PIEDS)

30 minutes

MUR 850

SOURCILS

15 minutes

MUR 600

REVERNIS EN GEL  
(MAINS/PIEDS)

30 minutes

MUR 1,200

## MENU DU SPA DE PLAGE

Profitez du luxe d'un massage court et relaxant sur la plage.

### MASSAGE DU DOS

15 | 30 minutes

MUR 900 | 1,800

Ce massage apaisant et relaxant soulagera votre dos de toute tension musculaire provoquée par le stress. Par de longs mouvements, votre thérapeute vous mènera – corps et esprit – vers un état de calme et de bien-être.

### MASSAGE DES PIEDS

15 | 30 minutes

MUR 900 | 1,800

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

### MASSAGE HOLISTIQUE DE LA TÊTE

15 | 30 minutes

MUR 900 | 1,800

Vous ressentez des tensions dans le haut du corps ? Ce massage est la solution pour vous. Pratique sur la tête, le cou et les épaules, il cible les zones les plus touchées par le stress.

### MASSAGE DES MAINS MUR 900 | 1 800

15 | 30 minutes

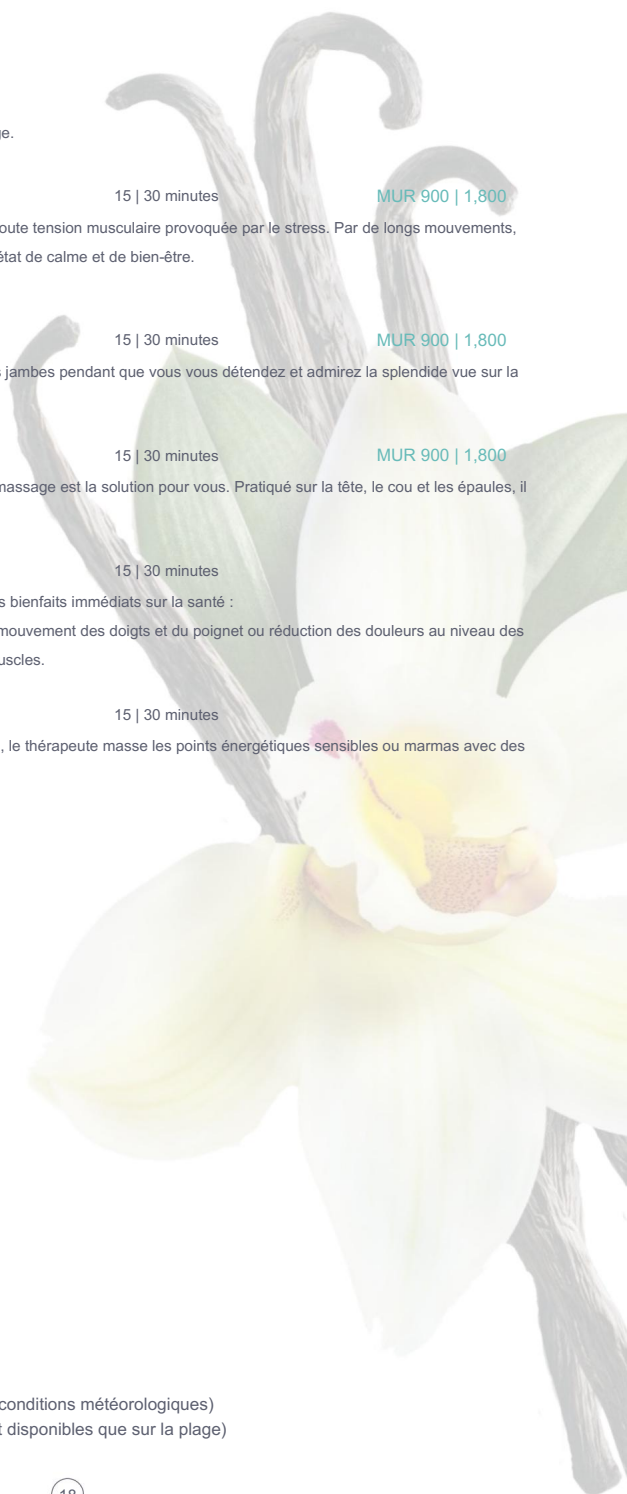
En plus d'être relaxant, le massage des mains procure des bienfaits immédiats sur la santé : amélioration de la circulation sanguine, de l'amplitude de mouvement des doigts et du poignet ou réduction des douleurs au niveau des « trigger points », ces zones sensibles situées dans les muscles.

### MASSAGE DU VISAGE MUR 900 | 1 800

15 | 30 minutes

Au cours de cette thérapie faciale relaxante et revigorante, le thérapeute masse les points énergétiques sensibles ou marmas avec des pressions légères à moyennes des doigts.

Horaires d'ouverture : de 11h00 à 15h00 (selon les conditions météorologiques)  
(Les soins dans la section [Beach Spa Menu](#) ne sont disponibles que sur la plage)



## EXPÉRIENCES SHANTI JUNIOR SPA

Chez Shanti Maurice, nous sommes fiers d'offrir un service attentif, enthousiaste et authentique en tout temps. C'est pourquoi nous avons conçu des moments Spa spéciaux pour les familles. Pendant leurs vacances, les parents pourront donc profiter de moments précieux avec leurs enfants au Shanti Spa, lieu de détente et de bien-être par excellence.

Notre équipe a spécialement conçu des expériences Spa familiales notamment destinées à la mère et la fille, au père et au fils, ou encore au père et à leur petite princesse.

Vous aurez l'occasion de partager votre passion pour un mode de vie sain avec vos enfants.

Nos programmes bien-être dédiés à nos plus jeunes hôtes comprennent des soins de beauté et des massages, des séances de yoga ludiques ainsi que des activités aquatiques ludiques, dont l'aqua zumba et l'aqua fitness.

Nos massages relaxants des pieds, du cuir chevelu et nos massages enfants de 45 minutes sont délicatement réalisés à partir de produits bio. Nous entendons en effet protéger la peau jeune et fragile de nos petits clients. De nos jours, les enfants méritent eux aussi de profiter des bienfaits des soins spa le plus tôt possible.

Des soins esthétiques tels que « Nail Art » et « Jolies mains et pieds » sont également proposés aux petites filles qui souhaitent arborer un look « glam » !

Notre équipe se réjouit de vous accueillir au Shanti Spa pour vous faire vivre des expériences de bien-être enrichissantes.

### MASSAGE RELAXANT DES PIEDS

15 minutes

MUR 900

Laissez vos pieds être totalement dorlotés avec un massage des points de pression utilisant une lotion apaisante pour les pieds pour hydrater, calmer et apaiser les pieds fatigués.

### MASSAGE DU CUIR CHEVELU

15 minutes

MUR 900

Après une journée de plaisir, rien de tel qu'un doux massage du cuir chevelu pour vous apaiser et vous sentir bien. Réalisé avec notre huile de coco bio 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.

### VISAGE JUNIOR

30 minutes

MUR 1,800

La peau jeune est délicate et nécessite des soins doux et réguliers. Cela améliore et équilibre la peau. Chez Shanti Spa, tous les ingrédients utilisés dans notre soin du visage junior sont naturels. Ils proviennent du jardin biologique du Spa.



## EXPÉRIENCES SHANTI JUNIOR SPA

### GOMMAGE CORPS À L'AVOINE ET AU MIEL

30 minutes

MUR 1,500

Ce soin combine les bienfaits thérapeutiques et hydratants de l'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 : elles aident à restaurer l'hydratation naturelle et à la nettoyer en douceur.

### YOGA POUR ENFANTS

45 minutes

MUR 2,500

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

### DE JOLIE MAINS ET PIEDS

30 minutes

MUR 1,800

Vous souhaitez que vos enfants apprennent à prendre soin d'eux le plus tôt possible ? Cet enfant Le package est la solution idéale. Elle 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 du vernis sur les ongles !

### MASSAGE RELAXANT

60 minutes

MUR 3,500

Profitez pleinement de ce moment de détente intense comprenant un massage complet du corps, suivi d'un massage du cuir chevelu avec notre huile de coco bio maison.

## PROGRAMMES D'ENTRAÎNEMENT PERSONNEL

Nos séances de formation sur mesure, développées par un coach personnel expérimenté, cibleront vos faiblesses et vos besoins spécifiques. Durant ce programme, le coach vous motivera et vous montrera des exercices réguliers tout en vous donnant des conseils sur vos performances, afin de s'assurer que toutes les postures et exercices soient correctement réalisés. Au Shanti Spa, nous proposons une variété de soins individuels programmes de remise en forme comprenant du Pilates et des exercices en piscine. En permettant au corps de flotter, mais aussi en En opposant une résistance au mouvement, l'eau contribue à réduire les effets du stress sur l'organisme.

### FORMATION PERSONNELLE

(Entraînement en circuit, entraînement des abdominaux, jogging, tour à vélo)

60 minutes

MUR 2,000

### COURS D'ÉTIREMENT

30 minutes

MUR 1,000

### STABILITÉ DE BASE

30 minutes

MUR 1,000

### COURS INDIVIDUEL DE RÉFORMATEUR PILATES

60 minutes

MUR 4,600

### COURS DE PILATES SUR TAPIS

60 minutes

MUR 2,000

### FORMATION AQUAGYM

60 minutes

MUR 2,000

## FORFAITS BIEN-ÊTRE SPA

Les forfaits spa ont été conçus en utilisant une combinaison de soins ayurvédiques, yoga, méditation, fitness, Pilates et internationaux.

Il exclut les tarifs d'hébergement et les repas.

### FORFAIT FITNESS ACTIF ~~MUR 19 350 | 32 175 | 75 200~~ 14 NUITS

Le forfait Fitness actif intègre le meilleur des entraînements en salle ainsi que des activités de plein air comme un entraînement personnel, un guide en plein air, du yoga, de l'aquaforme et une expérience de spa thérapeutique pour améliorer le tonus musculaire et la forme cardiovasculaire. Le programme complet travaille sur une remise en forme intensive de base en plus de randonnées et de massages thérapeutiques complets du corps.

Nombre total de séances : 8 | 18 | 32 heures de séances : 7h | 16 heures | 28 heures

### RAJEUNISSEMENT AYURVÉDIQUE

#### ET FORFAIT BOOSTER D'IMMUNITÉ 7 | 14 | 21 NUITS ~~MUR 70 200 | 145 125 | 212 400~~

Le forfait ayurvédique de rajeunissement et de renforcement de l'immunité est conçu dans le but de restaurer la vitalité du corps en éliminant les toxines grâce à des traitements de nettoyage traditionnels et en renforçant l'immunité du corps grâce à la combinaison de traitements ayurvédiques, d'un régime alimentaire basé sur le type de corps et de yoga. Dans ce programme, nous travaillons sur le modèle d'activité et les habitudes alimentaires appropriées pour mener une vie saine basée sur les principes de l'Ayurveda.

Séances totales : 16 | 31 | 46 heures de séances : 14h | 28 heures | 42 heures

### FORFAIT PURIFICATION CORPORELLE (PANCHAKARMA) 14 | 21 NUITS ~~MUR 189 900 | 257 625~~

La science traditionnelle du Panchakarma ayurvédique offre la méthode la plus naturelle et la plus complète. nettoyage. Le système de médecine ayurvédique croit qu'une maladie peut être traitée et évité grâce à une combinaison de thérapie Panchakarma et de nutrition. C'est l'idéal méthode de détoxification et de rajeunissement du corps, de l'esprit et de la guérison de l'intérieur et restaure également équilibre aux Doshas.

Nombre total de séances : 43 | 58 heures de séances : 39h | 52 heures

### FORFAIT DÉTOX

7 | 14 NUITS ~~MUR 54 450 | 113 850~~

Le programme de désintoxication est la solution du Shanti Spa en matière de désintoxication. Toutes les thérapies de ce forfait sont intelligemment combinés pour débarrasser le corps des impuretés qui s'accumulent au fil du temps grâce à des remèdes et des techniques séculaires. La désintoxication étant un processus, les inclusions de traitement du programme de désintoxication sont accompagnées de consultations de bien-être et de style de vie qui aident tous dans ce voyage, même après avoir quitté la sérénité du spa.

Séances totales : 12 | 27 heures de séances : 10h | 24 heures

### RÉTABLISSEMENT APRÈS LE COVID ~~MUR 31 275 | 54 200~~ 14 NUITS

Le COVID long fait référence à une expérience prolongée des symptômes du COVID-19 sans guérison pendant plusieurs semaines ou mois après le début de leurs symptômes. Les symptômes vont des maux de tête, de la capacité réduite à sentir ou à goûter, à la fatigue, aux problèmes du système respiratoire, aux troubles du sommeil, à la douleur, aux troubles cognitifs et neurologiques. Selon l'Ayurveda, la phase post-infection prolongée est le résultat d'une immunité plus faible et de bioénergies déséquilibrées logées dans les systèmes de tissus et de déchets.

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

Nombre total de séances : 8 | 13 | 23 heures de séances : 7h | 11 heures | 20 heures

### VOUS RENOUVELÉ

7 | 14 | 21 NUITS

MUR 53,325 | 101,475 | 156,600

Renewed You allie entraînement physique et soins corporels avec une concentration spirituelle guidée pour cibler les problèmes associés à la gestion du poids. Dans ce package établi de longue date les disciplines internationales sont exploitées et renforcées en utilisant des mélanges de disciplines traditionnelles herbes médicinales d'Inde, plante 100% naturelle tout en utilisant des techniques et des produits avancés.  
Séances totales : 15 | 28 | 42 heures de séances : 12h | 24 heures | 37 heures

### SHANTI CORPS BEAU

7 | 14 | 21 NUITS

MUR 73,575 | 122,625 | 176,850

Shanti Body Beautiful est la solution de désintoxication du Shanti Spa. Toutes les thérapies de ce coffret sont intelligemment combinées pour débarrasser l'organisme des impuretés qui s'accumulent au fil du temps grâce à des remèdes et des techniques vieux de plusieurs siècles. La détoxification étant un processus, les inclusions du traitement Body Beautiful sont accompagnées de consultations de bien-être et de style de vie qui aident tous dans ce voyage, même après avoir quitté la sérénité du spa.  
Nombre total de séances : 17 | 28 | 42 heures de séances : 14h | 26 heures | 38 heures

SHANTI RAJEUNÏT 5 | 7 NUITS Shanti Rejuvenate est conçu comme un

MUR 35,325 | 50,625

forfait bien-être destiné aux personnes qui cherchent à se faire dorloter à juste titre. Les puissants éléments thérapeutiques de ses inclusions visent à revitaliser, rajeunir et restaurer le corps en combinant des traitements ciblant les effets des radicaux libres, sur la peau, stress sur l'esprit, le corps et rigidité musculaire.

Nombre total de séances : 9 | 11 heures de séances : 7h | 9 heures

FORFAIT SOMMEIL ET RÉCUPÉRATION SHANTI 5 | 7 NUITS MUR 40 725 | 46 350

Le forfait Sommeil et récupération Shanti est conçu pour induire un état de relaxation profonde en combinant Yoga et pranayama (régulation de la respiration). Ce forfait est une sélection de soins relaxants et équilibrants énergétiques pour améliorer votre voyage vers un sommeil meilleur et plus réparateur.

Nombre total de séances : 9 | 11 heures de séances : 09h | 11 heures

FORFAIT GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS 7 | 14 NUITS MUR 58 500 | 88 425

Le package de gestion du stress et des émotions aide à mener une vie saine et équilibrée en réduisant le stress et en relaxant l'esprit. Ce programme est une approche holistique personnalisée d'expériences ayurvédiques, yoga, tibétaines et internationales avec la guérison Reiki pour lutter contre 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.  
Nombre total de séances : 14 | 19 heures de séances : 12h | 18 heures

SUDHYANAM –

FORFAIT MÉDITATION 4 | 7 | 14 | 21 NUITS MUR 32 175 | 54 450 | 94 050 | 148 500

Le concept de se retirer physiquement des distractions ordinaires est un élément essentiel des pratiques méditatives depuis des siècles. SUDHYANAM est un programme développé davantage dans le même esprit de réalisation de soi, visant à permettre aux clients de mieux contrôler leurs facultés physiques et mentales, en les équilibrant émotionnellement et spirituellement. Développez et approfondissez votre capacité à trouver la tranquillité d'esprit et une plus grande 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. Pour améliorer ce processus de réalisation de soi, une série minutieuse de soins de spa complémentaires sélectifs est proposée ainsi que des procédures de méditation traditionnelles.

Séances totales : 18 | 31 | 65 | 94 heures de séances : 9h | 17 heures | 34 heures | 49 heures

## GESTION DU POIDS

7 | 14 NUITS [MUR 64 350](#) | [121 275](#)

Shanti Spa propose un programme de perte de poids qui change la vie des clients déterminé à vivre une vie plus heureuse et en meilleure santé. Le programme est un moyen sûr et efficace de perdre ces centimètres supplémentaires. Pour nos clients, perdre du poids n'est pas un objectif, c'est le résultat de l'apprentissage d'un mode de vie plus sain à ramener à la maison. Une nouvelle façon de vivre grâce à une remise en forme, du yoga et des soins optimaux.

Séances totales : 15 | 28 heures de séances : 15h | 27 heures

## SUYOGAM – FORFAIT YOGA 4 | 7 | 14 | 21 NUITS [MUR 25 875](#) | [44 550](#) | [81 675](#) | [141 075](#)

Connaissez votre moi intérieur grâce à un programme SUYOGAM unique. Ce programme centré sur le yoga, comprenant une combinaison d'asanas spécialement choisis, de procédures de nettoyage yogiques et des soins signature, aiguïseront votre concentration, amélioreront votre santé et vous aideront à atteindre la tranquillité d'esprit. Le mot « Yoga » signifie une union ; Suyogam signifie donc une union parfaite ! Ce forfait, ou plutôt un régime, est conçu avec des pratiques sélectionnées de la science yogique, pour créer un système d'harmonisation parfait pour le corps, l'esprit et l'esprit.

Nombre total de séances : 13 | 23 | 46 | 73 heures de séances : 8h | 14 heures | 28 heures | 43 heures

## RAPPELS SPA

### RENDEZ-VOUS

Nous vous recommandons fortement de réserver votre soin à l'avance pour vous assurer que le service souhaité, dans le créneau horaire souhaité, est disponible.

### HEURES DE FONCTIONNEMENT

Le Shanti Spa est opérationnel tous les jours de 8h00 à 20h00 (dernière réservation à 19h15). Demandes de rendez-vous après les heures d'ouverture sont soumises à disponibilité. Veuillez composer le poste 7160 pour vos réservations. Le centre de remise en forme et la salle de sport sont ouverts tous les jours de 6h00 à 20h00 (peut être ouvert 24h/24), sur demande) et la piscine spa est à votre disposition tous les jours de 9h00 à 20h00.

### CONSIDÉRATIONS PARTICULIÈRES

La plupart des traitements peuvent être adaptés en cas d'allergie, de grossesse ou de blessure. N'hésitez pas à nous contacter en cas de doute ou de problème de santé.

### PRÉPARATION DU TRAITEMENT

Nous vous recommandons d'arriver au spa au moins 15 minutes avant l'heure prévue de votre soin. Cela nous permettra de compléter l'évaluation globale de la santé. De plus, vous aurez le temps de profiter des installations de chauffage des salles de soins, sans frais supplémentaires.

### RECOMMANDATIONS PRÉ-TRAITEMENT

- Pour de meilleurs résultats, nous recommandons aux hommes de se raser le jour d'un soin du visage.
- En revanche, pour les femmes nous recommandons de ne ni se raser ni s'épiler avant un soin corps.

### QUE PORTER

- Nos thérapeutes sont formés au drapage professionnel afin de vous couvrir correctement lors des soins pour préserver votre vie privée. Si besoin, nous proposons également des sous-vêtements jetables pour hommes et femmes.
- Des chaussures de sport sont obligatoires dans la salle de sport.

### ENVIRONNEMENT DU SPA

- Veuillez vous abstenir de fumer à l'intérieur ou autour du spa. Nous vous demandons également d'éteindre votre mobile téléphone ou mettez-le en mode silencieux.
- L'âge minimum pour bénéficier d'un soin spa est de 16 ans.
- Les clients de moins de 18 ans doivent obtenir l'autorisation parentale avant que la réservation soit acceptée.

### POLITIQUE D'ANNULATION

Nous sommes conscients que des changements imprévus dans votre emploi du temps peuvent survenir et ferons de notre mieux pour répondre à vos besoins. Un créneau horaire vous étant réservé exclusivement dès la réservation, nous vous demandons de nous prévenir au moins 8 heures à l'avance en cas d'annulation. Les annulations effectuées dans les 4 heures seront soumises à des frais d'annulation de 50 % et en cas de non-présentation, 100 % du coût du traitement sera facturé.

### OBJETS DE VALEUR

Nous vous recommandons fortement de ne pas apporter ni porter d'objets de valeur lorsque vous utilisez les installations du spa. Bien que nous nous efforcions de prendre soin de vos effets personnels, nous n'assumons aucune responsabilité en cas de perte ou de dommage à vos effets personnels. De plus, le Shanti Spa ne peut être tenu responsable de tout accident ou blessure subie par un client.

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

