

WELLNESS BROCHURE



LA SAMANNA

CONTENTS

8	RELAX AND REVIVE AT THE SPA DETENDEZ-VOUS ET RESSOURCEZ-VOUS
10	SIGNATURE INDULGENCES RITUELS EXCLUSIFS
14	JOURNEYS OF INDULGENCE FORFAIT DE SOINS
16	RELAXATION MESSAGES MESSAGES RELAXANTS
18	BODY RITUALS SOINS DU CORPS
20	FACIAL THERAPIES SOINS DU VISAGE
22	RITUALS FOR MEN RITUELS POUR HOMME
24	FOR EXPECTANT MOTHERS POUR LES FUTURES MAMANS
28	ENERGETIC RE-MASTERY
31	NATUROPATHY NATUROPATHIE
33	FINISHING TOUCHES TOUCHE FINALE
38	ANGEL BLISS SOINS DES ANGES
38	SPA ETIQUETTE INFORMATIONS UTILES

**RELAX AND REVIVE AT THE SPA
DETENDEZ-VOUS ET RESSURCEZ-VOUS**

**RELAX AND REVIVE AT THE SPA
DETENDEZ-VOUS ET RESSURCEZ-VOUS**

Welcome to our tranquil oasis of holistic wellness, where we invite you to embark on a journey of rejuvenation and self-discovery. We have crafted an extraordinary concept that embraces the power of nature and the wisdom of ancient healing traditions. Enjoy soothing therapies in six treatment rooms, each with a private Zen garden and outdoor shower. Every treatment is customized to your individual needs. All treatments are suitable for both men and women unless otherwise stated.

Our dedicated team, including our esteemed naturopath, has carefully curated unique rituals, each deeply rooted in the essence of local flora. Prepare to be enchanted as we introduce you to our transformative rituals designed to harmonize your mind, body, and soul..

Bienvenue dans notre oasis de tranquillité et de bien-être holistique, où nous vous invitons à embarquer pour un voyage de relaxation et de découverte de soi. Nous avons élaboré un concept extraordinaire qui allie le pouvoir de la nature à la sagesse des anciennes traditions de soin. Nos six cabines ont toutes un jardin zen et une douche extérieure. Tous nos soins peuvent être personnalisés selon vos besoins et sont adaptés aux hommes et aux femmes, sauf mention contraire.

Notre équipe dévouée, comprenant notre naturopathe, a soigneusement élaboré des rituels autour des bienfaits de la flore locale. Nous sommes heureux de vous présenter ces protocoles conçus pour prendre soin de votre esprit, votre corps et votre âme.

**SIGNATURE INDULGENCES
RITUELS EXCLUSIFS**

**CARIBBEAN REGENERATION RITUAL
RITUEL DE RÉGÉNÉRATION DES CARAÏBES**
AVAILABLE FOR ALL MASSAGES

Indulge in the ultimate Caribbean experience as we blend the rejuvenating benefits of passionfruit oil with the healing properties of Lippia Alba herbal tea. Our naturopath has harnessed the potent properties of these local treasures to create a ritual that revitalizes and regenerates your entire being.

Offrez-vous l'expérience ultime des Caraïbes en mélangeant les bienfaits revigorants de l'huile de fruit de la passion avec les propriétés curatives de la tisane Lippia Alba. Notre naturopathe a exploité les puissantes propriétés de ces trésors locaux pour créer un rituel qui revitalise et régénère tout votre être.

**SIGNATURE INDULGENCES
RITUELS EXCLUSIFS**

GREEN POWER RITUAL
AVAILABLE FOR ALL MASSAGES

Immerse yourself in the magical energy of the Moringa tree, which thrives on the sun-drenched hills of St. Martin. Our Green Power Ritual harnesses the extraordinary nourishing properties of Moringa, rich in vitamins, minerals and antioxidants. Allow our expert therapists to massage your body with Moringa oil, replenishing your skin's natural radiance and promoting cellular regeneration. Enjoy a Moringa herbal tea to feel the revitalizing power of nature as you emerge from this ritual with a renewed sense of energy and vitality.

Plongez dans l'énergie magique de l'arbre de Moringa, qui pousse sur les collines ensoleillées de Saint-Martin. Notre Rituel Green Power exploite les extraordinaires propriétés nourrissantes du Moringa, riche en vitamines, minéraux et antioxydants. Laissez nos thérapeutes experts masser votre corps avec de l'huile de Moringa, redonnant ainsi à votre peau son éclat naturel et favorisant la régénération cellulaire. Savourez une tisane de Moringa pour ressentir le pouvoir revitalisant de la nature et ressortir de ce rituel avec une sensation d'énergie renouvelée et de vitalité.

**SIGNATURE INDULGENCES
RITUELS EXCLUSIFS**

**TROPICAL BOOST RITUAL
RITUEL BOOST TROPICAL**
AVAILABLE FOR ALL MESSAGES

Indulge in the luscious fusion of papaya seed oil and cinnamon tea as we transport you to the heart of a tropical paradise. Our Tropical Boost Ritual is designed to invigorate and awaken your senses, leaving you feeling refreshed and deeply nourished while detoxifying and enhancing circulation.

Laissez-vous tenter par la succulente fusion de l'huile de graines de papaye et du thé à la cannelle pendant que nous vous transportons au cœur d'un paradis tropical. Notre rituel Tropical Boost est conçu pour revigorer et éveiller vos sens, vous laissant rafraîchi et profondément nourri tout en détoxifiant et améliorant la circulation.

**REJUVENATION HIBISCUS RITUAL
RITUEL ANTI-AGE À L'HIBISCUS**
AVAILABLE FOR ALL MESSAGES

Experience the enchanting powers of hibiscus in our deeply rejuvenating ritual. Our naturopath has carefully curated this exquisite treatment, combining the anti-aging benefits of hibiscus oil with a harmonizing infusion of hibiscus tea. Immerse yourself in a luxurious hibiscus oil massage, allowing the therapeutic properties of this vibrant flower to increase your skin elasticity and a stunning natural youth-boost.

Découvrez les pouvoirs enchanteurs de l'hibiscus dans notre rituel. Notre naturopathe a soigneusement élaboré ce soin exquis, combinant les bienfaits anti-âge de l'huile d'hibiscus avec une infusion harmonisante de thé d'hibiscus. Plongez-vous dans un luxueux massage à l'huile d'hibiscus, permettant aux propriétés thérapeutiques de cette fleur vibrante d'augmenter l'élasticité de votre peau et de lui donner un superbe coup d'éclat naturel.

**JOURNEYS OF INDULGENCE
FORFAITS DE SOINS**

**JOURNEYS OF INDULGENCE
FORFAITS DE SOINS**

**JUST ARRIVED
80 MIN**

Start your vacation off in style with our signature invigorating body scrub and a 50-minute Swedish massage. Soothe any aches and pains and rejuvenate muscles that may be weary from traveling.

Commencez votre séjour en beauté avec notre gommage corporel revigorant et un massage suédois de 50 minutes. Apaisez les courbatures et les douleurs et détendez les muscles qui peuvent être tendus avec le voyage.

**SUN PREPARATION
PRÉPARATION SOLEIL
110 MIN**

Prepare your skin for the sun with a body polish and a 50-minute Swedish massage while restoring your natural energy balance with a 30-minute cranial reflexology session.

Préparez votre peau au soleil avec un gommage corporel et un massage suédois de 50 minutes tout en rétablissant votre équilibre énergétique naturel grâce à une session de 30 minutes de réflexologie crânienne.

**JOURNEYS OF INDULGENCE
FORFAITS DE SOINS**

**STRESS REDUCTION
RÉDUCTION DU STRESS
130 MIN**

While aiming at the same goal, the Swedish massage (80 minutes) and reflexology (50 minutes) will take different paths to help you reach full relaxation.

Tout en visant le même objectif, le massage suédois (80 minutes) et la réflexologie (50 minutes) prendront des formes différentes pour vous aider à atteindre une relaxation totale.

**JUST LEAVING
110 MIN**

Bring your journey of indulgence home with you with an invigorating pre-departure spa treatment. Combine our beauty reveal facial (50 minutes) with a cranial reflexology session (30 minutes) to preserve your energy balance for your trip ahead.

Ramenez votre voyage bien-être dans vos valises avec un forfait de soin pré-départ revigorant. Combinez notre soin visage révélateur de beauté (50 minutes) avec une séance de réflexologie crânienne (30 minutes) pour préserver votre équilibre énergétique pour votre voyage à venir.

**RELAXATION MESSAGES
MESSAGES RELAXANTS**

**SWEDISH MESSAGE
MESSAGE SUÉDOIS**

50 – 80 MIN

A great favorite among La Samanna guests, the Swedish massage combines a series of movements applied to the muscles or joints and used to restore tired, apathetic, or inhibited muscles. It aims to maximize the functional capacity of the body, improve blood circulation by promoting the return of blood to the heart and improving lymphatic circulation, cell nutrition and elimination.

Le massage suédois est une série de mouvements appliqués sur les muscles ou les articulations et utilisés pour restaurer les muscles fatigués, apathiques ou inhibés. Il vise à maximiser la capacité fonctionnelle de l'organisme, à améliorer la circulation sanguine en favorisant le retour du sang vers le cœur et en améliorant la circulation lymphatique, la nutrition et l'élimination des cellules.

**RELAXATION MESSAGES
MESSAGES RELAXANTS**

**LOMI-LOMI MESSAGE
MESSAGE LOMO-LOMI**

50 – 80 MIN

Benefit from a traditional Hawaiian massage, in which the therapist uses elbows and forearms to rhythmically stimulate your muscles. Feel energized and soothed as your circulation is stimulated and any stiffness melts away. The treatment can also provide spiritual and emotional healing, replacing anxiety or worry with positive feelings. You'll feel deeply relaxed. Choose the 80-minute massage for the optimum experience.

Bénéficiez d'un massage hawaïen traditionnel, dans lequel le thérapeute utilise les coudes et les avant-bras pour stimuler rythmiquement vos muscles. Sentez-vous énergique et apaisé car votre circulation est stimulée et toute raideur disparaît. Le traitement peut également apporter une guérison spirituelle et émotionnelle, en remplaçant l'anxiété ou l'inquiétude par des sentiments positifs. Vous vous sentirez profondément détendu. Choisissez le massage de 80 minutes pour une expérience optimale.

RELAXATION MESSAGES MASSAGES RELAXANTS

DEEP TISSUE MASSAGE MASSAGE DES TISSUS PROFONDS

50 — 80 MIN

Relieve tight, stiff muscles, and let go of emotional stress with this soothing treatment. Using expert techniques, we apply strong kneading pressure to restore flexibility to your muscles, neck and spine while enhancing overall wellbeing.

Soulagez les muscles tendus et raides et libérez le stress émotionnel avec ce traitement apaisant. À l'aide de techniques expertes, nous appliquons une forte pression pour redonner de la souplesse à vos muscles, votre cou et votre colonne vertébrale tout en améliorant votre bien-être général.

HOT STONE PIERRES CHAUDES

50 — 80 MIN

This unique therapy uses heated, high-energy palm stones, which are carefully placed on your chakras to instill meditative calm.

Ce soin unique utilise des pierres de palme chauffées à haute énergie et soigneusement placées sur vos chakras pour inculquer un calme méditatif.

BODY RITUALS SOINS DU CORPS

REFLEXOLOGY REFLEXOLOGIE

50 MIN

Regain your natural energy balance with this ancient Chinese healing technique. By massaging reflex points on the sole of your feet, your therapist is able to target particular areas of concern throughout your body. Among the benefits, reflexology can control blood pressure and promote sleep, stimulate circulation and enhance nerve sensitivity.

Retrouvez votre équilibre énergétique naturel grâce à cette ancienne technique de guérison chinoise. En massant les points réflexes de la plante de vos pieds, votre thérapeute est capable de cibler des zones particulières dans tout votre corps. Parmi les bienfaits, la réflexologie peut aider à contrôler la tension artérielle et favoriser le sommeil, stimuler la circulation et améliorer la sensibilité nerveuse.

**BODY RITUALS
SOINS DU CORPS**

**BODY POLISH
GOMMAGE CORPS
50 MIN**

Let us purify your entire body and whisk away dry skin with our signature scrub. We then apply an intense hydrating lotion that leaves your skin feeling smooth and silky all over.

Laissez-nous purifier tout votre corps et éliminer la peau sèche avec notre gommage signature. Nous appliquons ensuite une lotion hydratante intense qui laisse votre peau lisse et soyeuse.

**SUNBURN RESCUE
URGENCE COUPS DE SOLEIL
45 MIN**

Repair your skin after exposure to the strong Caribbean sun with an organic aloe gel wrap. Experience ultra-soothing hydration and immediate relief. We will soothe you further with a relaxing foot and cranial massage.

Réparez votre peau après une exposition au fort soleil des Caraïbes avec cet enveloppement de gel rafraîchissant à base d'aloë vera biologique. Faites l'expérience d'une hydratation ultra-apaisante et d'un soulagement immédiat. Le soin se termine par un massage relaxant des pieds et du crâne.

**FACIAL THERAPIES
SOINS DU VISAGE**

FACIAL THERAPIES SOINS DU VISAGE

BEAUTY REVEAL RITUAL RITUEL RÉVÉLATEUR DE BEAUTÉ 50 MIN

La Samanna has chosen to work with a high-end, eco-responsible, organic, and entirely vegan skincare line. The combination of an expert touch and a carefully curated product line creates a moment of absolute bliss and visibly transforms skin. The jawline is redefined, the cheekbones are lifted, and skin texture is refined. Skin is soft, velvety, and enlightened

La Samanna a choisi de travailler avec une marque de soins haut de gamme, éco-responsable, bio et entièrement végane. L'alliance de l'expertise du thérapeute et de l'efficacité des produits procure un moment de bien-être absolu et transforme visiblement la peau. L'ovale du visage est redessiné, les pommettes sont réhaussées et le grain de peau affiné. La peau est douce, veloutée, sublime.

HYALURESSANCE ANTI-AGING RITUAL RITUEL ANTI-ÂGE HYALURESSANCE 80 MIN

As a true alternative to cosmetic medicine, this ritual targets the visible signs of aging with action on the whole face and neckline. Skin is stimulated and relaxed deep down to restore elasticity, fade wrinkles, and redefine contours.

Véritable alternative à la médecine esthétique, ce rituel cible les signes visibles de l'âge en travaillant sur l'ensemble du visage, le cou et le décolleté. Profondément stimulée et relaxée, la peau retrouve son élasticité, les rides sont estompées et les contours sont redessinés.

RITUALS FOR MEN RITUELS POUR HOMMES

**RITUALS FOR MEN
RITUELS POUR HOMMES**

**HIGH PERFORMANCE FACIAL
SOIN DU VISAGE HAUTE PERFORMANCE
50 MIN**

Specifically designed to enhance male complexions, this treatment acts synergically on three levels: it hydrates, purifies and soothes.

Spécialement conçu pour sublimer les teints masculins, ce soin agit en synergie à trois niveaux : il hydrate, purifie et apaise.

**FOR EXPECTANT MOTHERS
POUR LES FUTURES MAMANS**

**FOR EXPECTANT MOTHERS
POUR LES FUTURES MAMANS**

**MAMA-TO-BE MASSAGE
POUR LES FUTURES MAMANS
50 MIN**

Expert antenatal techniques are used to reduce stress, alleviate back aches and prevent stretch marks, focusing on the specific needs of the expectant mother while significant upheavals occur in her body. Pillows and bolsters make the treatment safe and comfortable for all expectant mothers after their first trimester while relieving mental and physical fatigue.

La Samanna selected hypoallergenic, vegan, organic, non-tested on animals JOONE body care products to make this moment safe and enjoyable. Manufactured in Aix-en-Provence, France, from locally sourced ingredients, they contain no essential oils, no PEG, no phenoxyethanol, no PET, no cocamidopropyl and no benzyl salicylate. The anti-stretch mark cream containing shea butter is known for its moisturizing properties, and for reducing the appearance of pre-existing marks.

Des techniques prénatales expertes sont utilisées pour réduire le stress, soulager les maux de dos et prévenir les vergetures, en se concentrant sur les besoins spécifiques de la future mère alors que des bouleversements importants se produisent dans son corps. Des coussins rendent le traitement sûr et confortable pour toutes les femmes enceintes après leur premier trimestre tout en soulageant la fatigue mentale et physique.

La Samanna a sélectionné les produits de soins hypoallergéniques, végans, biologiques et non testés sur les animaux JOONE pour rendre ce moment sûr et agréable. Fabriqués à Aix-en-Provence, à partir d'ingrédients locaux, ils sont sans huiles essentielles, sans PEG, sans phénoxyéthanol, sans PET, sans cocamidopropyle, sans salicylate de benzyle. La crème anti-vergetures parfaite contenant du beurre de karité est reconnue pour ses propriétés hydratantes, et pour réduire l'apparence des cicatrices et taches préexistantes.

ENERGETIC RE-MASTERY

CHRISTINE CARUSO

Christine has a gift for facilitating the unleashed brilliant potential in her clients. She is recognized for her refined ability to precisely tune into the unified field and facilitate each person into creating another beautiful world for themselves.

With over 20 years of research in Energy Medicine and the hundreds of clients she has worked with individually around the world, a question that continues to motivate Christine is: "What if we were far more powerful than we have ever allowed ourselves to truly know and be? And what would it take to know and be that?"

Christine a le don de faciliter la libération du brillant potentiel de ses clients. Elle est reconnue pour sa capacité à s'accorder avec précision au champ unifié et à aider chaque personne à créer un autre monde magnifique pour elle-même.

Avec plus de 20 ans de recherche en médecine énergétique et des centaines de clients avec lesquels elle a travaillé individuellement à travers le monde, une question qui continue de motiver Christine est : " Et si nous étions bien plus puissants que ce que nous ne nous sommes jamais permis d'être réellement? Et que faudrait-il pour l'être ? "

KUNDALINI MEDITATION
MÉDITATION KUNDALINI

90 MIN

Christine will first sit in meditation on your behalf and listen for the Kundalini Meditation that would support your greatest joy and energetic coherency. You will then meet and be guided through it.

Christine s'assiéra d'abord en méditation en votre nom et écoutera la méditation Kundalini qui soutiendrait votre plus grande joie et votre cohérence énergétique. Vous la rencontrerez ensuite et serez guidé à travers celle-ci.

ENERGETIC MASTERY SERIES
SÉRIE MAÎTRISE ÉNERGÉTIQUE
3 SESSIONS — 60 MIN PER SESSION

Christine listens, using all senses on expanded levels, to "hear" what is present for you and what you are asking for. Christine "hears" your words but is actually reading your energy field. Ancient lives, histories, worlds, families, patterns, core belief systems, it is all there. Christine perceives your Body, your Spirit, your Ancient Wise Self, and uses rapid verbal and energetic tools to facilitate you. She provides you with techniques and tools (specific to you) to take with you after the series.

Christine écoute, en utilisant tous ses sens à des niveaux élargis, pour « entendre » ce qui est présent pour vous et ce que vous demandez. Christine « entend » vos mots mais lit en réalité votre champ énergétique. Vies anciennes, histoires, mondes, familles, modèles, systèmes de croyance fondamentaux, tout est là. Christine perçoit votre corps, votre esprit, votre ancien moi sage et utilise des outils verbaux et énergétiques rapides pour vous faciliter la tâche. Elle vous fournit des techniques et des outils propres à vous à emporter après la série.

POINT OF ORIGIN
POINT D'ORIGINE

75 MIN

The Core Star is that place in our being that connects to our Original Point of Light. When it is engaged, we remember our essence, who we have been through all space and time. With this, we can explore how else we wish to show up in this world and beyond, quite possibly as we have never done before. When we are disconnected from this Point of Light, we can experience loneliness, hopelessness, confusion over our "purpose" in this life, and loss of our divine spark.

L'étoile centrale est l'endroit de notre être qui se connecte à notre Point de Lumière Originel. Lorsqu'elle est engagée, nous nous souvenons de notre essence, par qui nous sommes passés dans tout l'espace et dans le temps. Nous pouvons explorer comment nous souhaitons apparaître dans ce monde et au-delà. Lorsque nous sommes déconnectés de ce point de lumière, nous pouvons expérimenter la solitude, le désespoir, la confusion quant à notre « but » dans cette vie et la perte de notre étincelle divine.

ENERGETIC RE-MASTERY

SACRED STONES PIERRES SACRÉES

60 MIN

Experience this 10,000 year old tradition of the Q'ero peoples of the Highlands of Peru. Together we are the Space for the World you keep within yourself.

All of Nature wants to communicate with us. Taking time in this sacred one-on- one encounter with the Stones is an opportunity to listen and be heard.

This is a kinetic experience that changes energy And realities. This is not simply information. We are Generators and can engage the massive Universe on the most precise, subtle levels.

The Stone People are the oldest creatures on the Planet, holding wisdom for each of Us, with tenderness and pure compassion. In a Stone Session, You and Christine sit with the Mesa (an altar space of stones) and enter meditation.

Christine moves the Stones as guided, listens to them, and responds.

Christine is honored to be a Stone Keeper and to share the sweet wisdom of the Ancients with You.

Découvrez cette tradition vieille de 10 000 ans du peuple Q'ero des hautes terres du Pérou. Ensemble, nous sommes l'Espace pour le Monde que vous gardez en vous. Toute la Nature veut communiquer avec nous. Prendre le temps de cette rencontre sacrée en tête-à-tête avec les pierres est l'occasion d'écouter et d'être entendu. Il s'agit d'une expérience cinétique qui change l'énergie et les réalités. Il ne s'agit pas simplement d'informations.

Nous sommes des générateurs et pouvons interagir avec l'univers massif aux niveaux les plus précis et les plus subtils. Le Peuple des Pierres sont les créatures les plus anciennes de la planète, détenant la sagesse pour chacun de nous, avec tendresse et pure compassion. Lors d'une séance de pierres, vous et Christine vous asseyez avec la Mesa (un autel de pierres) et entrez en méditation. Christine déplace les pierres comme guidée, les écoute et répond.

Christine est honorée d'être une gardienne de pierre et de partager avec vous la douce sagesse des Anciens.

NATUROPATHY
NATUROPATHIE

NATUROPATHY NATUROPATHIE

ELSA VIDAL

Passionate about life and regeneration, Elsa follows a path in line with nature to help her clients. Naturopathy and iridology are valuable tools for highlighting the root causes of discomfort. Follow her on the path of regeneration by opting for better vitality and physiological recalibration to find natural harmony.

Passionnée par le vivant et la régénération, Elsa suit une voie en adéquation avec la nature pour venir en aide à ses clients. La naturopathie et l'iridologie sont des outils précieux à la mise en lumière des causes profondes de mal-être. Suivez-la sur la voie de la régénération en optant pour une meilleure vitalité et un recalibrage physiologique pour retrouver une harmonie naturelle.

IRIDOLOGY IRIDOLOGIE 50 MIN

Iridology is a technique based on the observation of the eyes, and specifically of the colored part of the eye: the iris. The iris is a nerve ending of the central nervous system, which makes it an overall picture of the body, visible from the outside, as are the feet in plantar reflexology for example.

Iridology also gives indications on the long term (distant past): like a portrait of someone's life. Each person therefore has their own iris signature, and the irises represent the state of well-being of the individual at a specific moment.

Historically, the study of the iris was already recognized in the time of Hippocrates, and we find traces of its use in many ancient texts.

L'iridologie est une technique basée sur l'observation des yeux, et plus particulièrement de la partie colorée de l'œil : l'iris. L'iris est une terminaison nerveuse du système nerveux central, ce qui en fait une image globale du corps, visible de l'extérieur, comme le sont les pieds en réflexologie plantaire par exemple.

L'iridologie donne aussi des indications sur le long terme (passé lointain) : comme un portrait de la vie de quelqu'un. Chaque personne possède donc sa propre signature d'iris, et les iris représentent l'état de bien-être de l'individu à un moment précis. Historiquement, l'étude de l'iris était déjà reconnue à l'époque d'Hippocrate, et on retrouve des traces de son utilisation dans de nombreux textes anciens.

NATUROPATHY NATUROPATHIE

MAGNETIC BIORESONANCE BIORÉSONANCE MAGNÉTIQUE 50 MIN

Our organs, tissues and cells can express themselves through waves. When there is a modification (interference) of these waves, this imbalance can lead to the appearance of diseases, as the body's ability to self-regulate is then disrupted. This change can be caused by toxics, chronic stress, nutritional deficiencies, exposure to microorganisms, poor diet.... Bioresonance intervenes to detect altered electromagnetic waves and then allows "reprogramming". This happens thanks to the "molecular resonance filter" which allows the waves to be separated and classified into harmonics and non-harmonic waves, which reinforces the effect of the first and neutralizes the pathological waves.

Nos organes, tissus et cellules peuvent s'exprimer par le biais d'ondes. Lorsqu'il y a une modification (interférence) de ces ondes, ce déséquilibre peut conduire à l'apparition de maladies, car la capacité de l'organisme à s'autoréguler est alors perturbée. Ce changement peut être causé par produits toxiques, stress chronique, carences nutritionnelles, exposition à des micro-organismes, mauvaise alimentation....

La biorésonance intervient pour détecter les ondes électromagnétiques altérées et permet ensuite une « reprogrammation ». Cela se produit grâce au « filtre de résonance moléculaire » qui permet de séparer et de classer les ondes en harmoniques et non harmoniques, ce qui renforce l'effet des premières et neutralise les ondes pathologiques.

NATUROPATHY FULL SESSION SESSION NATUROPATHIE 90 MIN

Combine iridology and magnetic bioresonance in a full naturopathy session. Elsa will take you through a holistic wellness journey with personalized organic plant-based supplement and herbal tea recommendations to balance your body, mind, and soul.

Combinez iridologie et biorésonance magnétique dans une séance complète de naturopathie. Elsa vous guidera à travers un voyage de bien-être holistique avec des recommandations personnalisées de compléments alimentaires et tisanes biologiques pour équilibrer votre corps, votre esprit et votre âme.

**PSYCHO-ENERGETIC HEALING
SOINS PSYCHO-ENERGÉTIQUES**

SASHA MITTELHAUSSER

Sasha, a distinguished Reiki Master and Holistic Guide, brings a wealth of expertise in wellness and healing. She holds a profound belief in achieving holistic well-being through the harmonization of the inner energetic system and the release of past traumas. Sasha's approach to wellness is comprehensive, focusing on the alignment of Mind, Body, and Soul to foster physical and emotional equilibrium.

Her bespoke healing sessions encompass a variety of modalities, including Reiki Healing, Crystal Healing, Past Life and Transgenerational Healing, Intuitive Guidance, and Life Coaching. Each session is meticulously designed to guide you towards a state of balance and harmony, offering a transformative journey to wellness.

Psycho-énergéticienne et Maître Reiki de renom, Sasha incarne une approche holistique du bien-être. Ses soins énergétiques raffinés allient Reiki, lithothérapie, guidance intuitive et coaching de vie, conçus pour harmoniser votre système énergétique et éliminer les toxines physiques et émotionnelles, libérant ainsi votre potentiel entier.

Grâce à une connexion profonde avec vos mémoires transgénérationnelles et vos vies antérieures, Sasha dissipe les énergies stagnantes et limitantes accumulées au fil des expériences de vie. Elle vous guide vers une reconnexion à votre nature profonde, cultivant une harmonie intérieure durable.

**PSYCHO-ENERGETIC HEALING
SOINS PSYCHO-ENERGÉTIQUES**

**PSYCHO-ENERGETIC HEALING
SOINS PSYCHO-ENERGÉTIQUES**

**CHAKRA HEALING
HARMONISATIONS DES CHAKRAS
75 MIN**

Harmonize your chakras with an exclusive blend of energetic healing, tuning fork therapy, and crystal healing. Elevate your energy and indulge your mind, body, and soul in restoring inner balance and well-being. This chakra healing process activates cellular regeneration, promoting a healthier, stronger body. Experience the soothing effects on your mind as emotional wounds are healed, allowing for greater personal progression. Through the sharing and explanation of the vibratory resonance identified during the healing session, you will be guided towards self-awareness and empowerment, equipped with practical tools for ongoing personal growth.

Ce nettoyage énergétique profond, enrichi par les bienfaits des cristaux et les vibrations curatives des diapasons, rétablit l'harmonie là où l'énergie est dissonante. Retrouvez la sérénité du corps et de l'esprit. La régénération cellulaire est activée, vous offrant un corps plus sain et plus résilient. Délivré de vos blocages émotionnels, votre esprit retrouve la tranquillité. En identifiant et en partageant les résonances vibratoires de votre système énergétique, Sasha vous fournira des outils concrets pour continuer à cultiver cet équilibre.

Vivez une reconnexion authentique à votre nature profonde et à son plein potentiel

**PRIVATE MEDITATION SESSION
SESSION DE MÉDITATION PRIVÉE
60 MIN**

Indulge in a transformative Chakra Healing meditation to harmonize your inner energetic centers. By nurturing your chakras, you will cultivate a profound sense of inner peace, relaxation, and holistic well-being. Experience a renewed sense of grounding, centering, and a deeper connection with your body.

Offrez-vous une méditation transformatrice de guérison des chakras pour harmoniser vos centres énergétiques intérieurs. En nourrissant vos chakras, vous cultiverez un profond sentiment de paix intérieure, de relaxation et de bien-être holistique. Vivez un sentiment renouvelé d'ancrage, de centrage et une connexion plus profonde avec votre corps.

**PSYCHO-ENERGETIC HEALING
SOINS PSYCHO-ENERGÉTIQUES**

**KARMIC MEMORY HEALING
NETTOYAGE KARMIQUE
90 MIN**

Discover the path to true happiness through the transformative power of regression therapy, addressing transgenerational and past life traumas. Uncover the origins of your limitations and transcend ancestral wounds. Awaken your awareness and reconnect with your pure inner self through the healing embrace of Reiki. Balancing your energetic field and healing your karmic memories will free you from deeply rooted patterns, unlocking your ultimate potential and guiding you toward a profound sense of liberation.

Découvrez le chemin vers le vrai bonheur grâce au pouvoir transformateur de la thérapie de régression, en abordant les traumatismes transgénérationnels et de vies antérieures. Dévoilez l'origine de vos croyances limitantes et transcendez les blessures ancestrales. Éveillez votre conscience et reconnectez avec votre Moi Supérieur pur grâce à l'étreinte guérisseuse du Reiki. L'équilibrage de votre champ énergétique et la guérison de vos souvenirs karmiques vous libéreront des schémas profondément enracinés, déverrouillant votre potentiel ultime et vous guidant vers un profond sentiment de libération.

**CHAKRA HEALING MEDITATION & REIKI
MÉDITATION DE GUÉRISON DES CHAKRAS & REIKI
90 MIN**

Experience a bespoke meditation, expertly integrated with Reiki and Crystal Healing, designed to invigorate your inner energetic centers and guide you toward physical and emotional balance. Embark on a journey of liberation, self-discovery, and a profound connection with your pure inner self.

Découvrez une méditation guidée en état modifié de conscience, enrichie par un soin énergétique alliant la puissance du Reiki et des cristaux. Profitez d'une harmonisation complète du corps et de l'esprit, et laissez-vous emporter dans un voyage profond vers le cœur de votre essence.

**FINISHING TOUCHES
TOUCHES FINALES**

**NAILCARE
SOINS DES MAINS ET DES PIEDS**

CLASSIC MANICURE	MANUCURE CLASSIQUE
POLISH CHANGE	CHANGEMENT DE VERNIS
BEAUTY PEDICURE	PÉDICURE DE BEAUTÉ

**FINISHING TOUCHES
TOUCHES FINALES**

Please note we are unable to offer gel, shellac, or semi-permanent polish. We kindly remind you that we can only offer beauty treatments as our therapist cannot perform medical pedicures. We will not be able to proceed with the treatment if a guest's skin is inflamed or infected. This includes athlete's foot, eczema and similar conditions.

Veillez noter que nous ne sommes pas en mesure de proposer du gel, de l'acrylique ou du vernis semi-permanent. Nous vous rappelons que nous ne pouvons proposer que des soins esthétiques, notre thérapeute ne pouvant pas réaliser de pédicures médicales. Nous ne pourrions pas procéder au traitement si la peau du client est enflammée ou infectée. Cela inclut le pied d'athlète, l'eczéma et les conditions similaires.

**ANGEL BLISS
SOINS DES ANGES**

**FOR OUR LITTLE ONES
POUR LES PLUS PETITS**

MASSAGE
20 MIN

MASSAGE
20 MIN

SUNBURN RESCUE
30 MIN

URGENCE COUPS DE SOLEIL
30 MIN

MANICURE
20 MIN

MANUCURE
20 MIN

PEDICURE
20 MIN

PÉDICURE
20 MIN

We offer a fun range of treatments designed with the young spa enthusiast in mind. Available for children from 6 to 12 years old under guardian's supervision.

Nous proposons une gamme amusante de soins conçus pour les jeunes amateurs de spa. Disponible pour les enfants de 6 à 12 ans uniquement sous la surveillance d'un adulte.

**ANGEL BLISS
SOINS DES ANGES**

**FITNESS & WELLNESS PROGRAM
PROGRAMME FITNESS & BIEN-ÊTRE**

YOGA

MONDAY, THURSDAY, SATURDAY — 9:00 TO 10:00AM

From Vinyasa postures to guided relaxation practices, enjoy a routine of Yoga movements with our in-house instructor at our Wellness Centre. Private sessions are available..

Des postures Vinyasa aux pratiques de relaxation guidées, profitez d'une routine de mouvements de yoga avec notre instructeur dans notre centre de bien-être. Des séances privées sont disponibles.

PILATES

TUESDAY, FRIDAY — 9:00 TO 10:00AM

Designed to remove tension and restore your body through poses that stretch, flex, and strengthen your body. Private sessions are available.

Conçu pour éliminer les tensions et restaurer votre corps à travers des poses qui étirent, fléchissent et renforcent votre corps. Des séances privées sont disponibles.

**FITNESS & WELLNESS PROGRAM
PROGRAMME FITNESS & BIEN-ÊTRE**

FIT FUSION

WEDNESIDAY — 9:00 TO 10:00AM

Re-energize the body with fusion workouts of restorative poses and fiery flows with high-intensity intervals resulting in a cardio blast. Private sessions are available.

Redynamiser le corps avec un enchaînement de poses réparatrices et de mouvements en intervalles de haute intensité créant un entraînement complet. Des séances privées sont disponibles.

CRYSTAL SOUNDBATH MEDITATION

WEDNESIDAY — 5:00 TO 6:00 PM

The sound of the singing bowls produces vibrations that stimulate your brainwave frequencies helping to go deeper into a meditation in which you focus on your sensations and connect to the present moment, improving your mental health, physical, and emotional wellbeing.

Le son des bols produit des vibrations qui stimulent les fréquences de votre cerveau, vous aidant à approfondir une méditation dans laquelle vous vous concentrez sur vos sensations et sur le moment présent, améliorant ainsi votre bien-être mental, physique et émotionnel.

**SPA ETIQUETTE
INFORMATIONS GÉNÉRALES**

**OPENING HOURS
HORAIRES D'OUVERTURE**

MONDAY TO SATURDAY
10:00AM — 6:00PM

LUNDI AU SAMEDI
10:00 — 18:00

We are delighted you will be joining us. Our spa is an oasis of calm, and we therefore ask that you help us maintain the peaceful ambience by speaking in a soft voice and turning off your cell phone.

Nous sommes ravis de vous accueillir. Notre spa est une oasis de calme, et nous vous demandons donc de nous aider à maintenir cette ambiance paisible en parlant d'une voix douce et en éteignant votre téléphone portable.

**APPOINTMENTS
RENDEZ-VOUS**

As treatments are subject to availability, we strongly recommend scheduling your appointments in advance. We will need a credit card or gift voucher to guarantee the reservation. Please let our spa team know if you have any special requirements. We can also help advise on the best choice of treatment for you.

Les soins étant soumis à disponibilité, nous vous recommandons fortement de prendre rendez-vous à l'avance. Nous aurons besoin d'une carte de crédit ou d'un chèque-cadeau pour garantir la réservation. Veuillez informer notre équipe du spa si vous avez des exigences particulières. Nous serons ravis de vous conseiller sur le meilleur choix de soin.

**SPA ETIQUETTE
INFORMATIONS GÉNÉRALES**

**CANCELLATIONS
ANNULATIONS**

We ask that you make any cancellation or change to treatment at least 18 hours prior to your scheduled appointment time to avoid a charge. Cancellations made with less than 18 hours' notice or no-shows will be charged in full.

Nous vous demandons d'effectuer toute annulation ou modification de soin au moins 18 heures avant l'heure prévue de votre rendez-vous. Les annulations effectuées moins de 18 heures avant ou les non-présentations seront facturées en totalité.

SPA ETIQUETTE INFORMATIONS GÉNÉRALES

ARRIVAL HORAIRES D'OUVERTURE

We invite you to arrive 10 minutes before your appointment. As a courtesy to other guests, should you arrive late we regret that we will only be able to offer you the remainder of your appointment time. The full cost of the treatment or service will still be charged.

Nous vous invitons à arriver 10 minutes avant votre rendez-vous. Par courtoisie envers les autres clients, si vous arrivez en retard, nous regrettons de ne pouvoir vous proposer que le reste du temps de votre rendez-vous. Le coût total du traitement ou de la prestation sera cependant facturé.

WELLBEING RENDEZ-VOUS

For your safety and comfort, we ask you to complete a pre-treatment survey. Please notify us of any specific requirements for your visit, which may include injuries, physical complaints or conditions, recent operations, metabolic disorders, allergies or pregnancy. Our therapists cannot perform a treatment if a guest's skin is inflamed or infected. This includes athlete's foot, eczema, and similar conditions.

Pour votre sécurité et votre confort, nous vous demandons de remplir un questionnaire préalable au soin. Veuillez nous informer de toute exigence spécifique pour votre visite et mentionner les blessures, problèmes physiques ou psychiques, opérations récentes, troubles métaboliques, allergies ou grossesse. Nos thérapeutes ne peuvent pas effectuer de traitement si votre peau est enflammée ou infectée. Cela inclut le pied d'athlète, l'eczéma et des conditions similaires.

COMMUNICATION

Prior to the start of your treatment, kindly advise your therapist of the areas you would like to focus on and any areas to be avoided. During your service, please let your therapist know if you feel any discomfort. Communication is the key to obtaining the full benefit of your spa experience.

Avant le début de votre soin, informez votre thérapeute des zones sur lesquelles vous souhaitez vous concentrer et des zones à éviter. Pendant votre prestation, veuillez informer votre thérapeute si vous ressentez un inconfort. La communication est la clé pour profiter pleinement de votre expérience spa.

SPA ETIQUETTE INFORMATIONS GÉNÉRALES

PRECAUTIONS RECOMMENDATIONS

We recommend eating and drinking in moderation and avoiding alcoholic beverages prior to your spa treatment or exercise class. If you need to shave, do so at least two hours before your appointment. Do not shave your legs prior to a body scrub treatment. Sunburn may limit enjoyment of your spa treatments; please be vigilant and use sun protection.

Nous vous recommandons de manger et de boire avec modération et d'éviter les boissons alcoolisées avant votre soin. Si vous devez vous raser, faites-le au moins deux heures avant votre rendez-vous. Ne vous rasez pas les jambes avant un gommage corporel. Les coups de soleil peuvent limiter le plaisir de vos soins au spa ; soyez vigilant et utilisez une protection solaire adaptée.

MODESTY MODESTIE

Our therapists are trained to drape towels or sheets discreetly to protect your privacy at all times..

Nos thérapeutes sont formés pour draper les serviettes ou les draps afin de protéger votre intimité à tout moment.

GIFT CARDS CARTES CADEAU

Nos cartes-cadeaux Belmond sont des cadeaux parfaits pour les amateurs de spa. Choisissez un soin individuel, un forfait spécial ou un bon pour un montant spécifique.

Our Belmond gift cards make perfect presents for spa lovers. Choose an individual treatment, a special package, or a voucher for a specific denomination.

HAIR SALON SALON DE COIFFURE

Please contact our Concierge by email or at extension 6044 to schedule a hair appointment in your room or villa.

Veuillez contacter notre concierge par email ou au 6044 pour planifier un rendez-vous avec le coiffeur dans votre chambre ou villa.

