



Le SPA de
CONSTANCE



Welcome to the Spa de Constance

Bienvenue au Spa de Constance



Shiatsu

A pressure-point massage that regulates energy through the body. Releases tight nodules, produces deep relaxation, increases energy levels and restores balance.

Shiatsu

Un modelage par points de pressions qui permet de réguler votre énergie. Libère les noeuds liés au stress, procure une relaxation intense, accroît vos niveaux d'énergie et rétablit votre équilibre.

Reflexology

Releases blockages to release energy flow. Improves circulation, relieve stress and pain, and restores balance.

Reflexologie

Libère les flux d'énergie grâce à des points de pression plantaires. Améliore la circulation, soulage du stress et de certaines douleurs et rétablit votre équilibre énergétique.



Shirodhara Massage

Warm, herbalized sesame oil is dripped in a stream onto the fore-head to profoundly relax the nervous system and balance the Prana Vata, the Dosha that exerts control over the brain.

Massage Shirodhara

Ce massage se pratique avec un filet d'huile de sesame tiède versé sur le front pour détendre le système nerveux et équilibrer le Prana Vata et le Dosha qui contrôlent le cerveau.

Shirobhyanga Massage

A neck, face and head massage with warm sesame oil to ease tension, relax facial muscles and impart a healthy sheen to hair.

Massage Shirobhyanga

Massage du cou, du visage et de la tête avec de l'huile de sesame pour atténuer la tension, détendre les muscles du visage et donner un bel éclat aux cheveux.





Back, Neck and Shoulders Massage

A combination of massage techniques to effectively ease out tension and accumulated stress.

Massage in Suite Additional

Massage du Cou, des Epaules et du Dos

Combinaison de plusieurs techniques de massage pour atténuer la tension et le stress accumulés.

Massage en Suite Supplément



Abhyanga Four Hand Massage

A nourishing full body treatment which enhances the complexion and luster of the skin, improves elimination of impurities from the body and a better, deeper sleep at night.

Massage à Quatre Mains Abhyanga

Soin complet du corps avec de l'huile de sésame qui rehausse le teint et donne de l'éclat à la peau, améliore le sommeil et élimine les toxines.

Combination Massage

This customized massage incorporates a variety of techniques combining the healing properties of selected aromatic oils, to address your personal therapeutic needs.

Massage Combinaison

Ce soin personnalisé combine une variété de techniques de massage aux propriétés curatives des huiles essentielles, pour répondre à vos besoins thérapeutiques.



Yoga

The word 'Yoga' comes from the Sanskrit root 'yuj', which means 'to join' or 'to yoke'. Yoga is an ancient art based on a harmonizing system of development for the body, mind and spirit. The continued practice of yoga will lead you to a sense of peace and well-being, and also a feeling of being at one with the environment.

The practice of Yoga makes the body strong and flexible, it also improves the functioning of the respiratory, circulatory, digestive, and hormonal systems. Yoga brings about emotional stability and clarity of mind. In the practice of Yoga the ultimate aim is one of self-development and self-realization.

Yoga

Le mot 'Yoga' vient de la racine 'yuj' du sanscrit qui signifie 'rencontrer' ou 'lier par un joug'. Le Yoga est un art ancien qui s'articule sur un développement harmonisé du corps, de l'esprit et de l'âme. La pratique régulière du Yoga vous mènera vers une sensation de paix et de bien-être, aussi bien que vers un sentiment d'union avec votre environnement naturel.

La pratique du Yoga vous donnera un corps ferme et souple, elle améliorera votre système respiratoire, circulatoire, digestif et hormonal. Le Yoga vous apporte une stabilité émotionnelle et une clarté d'esprit. Le but ultime de la pratique du Yoga est le développement et la réalisation de soi.





T'ai Chi Chuan

The forms of T'ai Chi Chuan are a traditional Chinese approach to exercise, meditation, and personal growth. Practiced both for health and self-defense, its graceful, flowing movements are at the same time beautiful, healthful and powerful. Its practice promotes an inner calm and a tranquil attitude, enhancing self-awareness. T'ai Chi Chuan springs from emptiness and is born of nature. It is the source of motion and tranquility and the mother of Yin and Yang. The body weight or centre of gravity of the practitioner sinks into the abdomen and trunk of the body, thus allowing more relaxed and deep breathing. With the mind quietened, the heartbeat slows down, and different muscular, neurological, glandular and organ systems function in a more balanced fashion. The practice of T'ai Chi Chuan is harmony and understanding of the ways of the world.

T'ai Chi Chuan

Le T'ai Chi Chuan est une approche traditionnelle chinoise pour s'exercer, méditer et s'épanouir. Pratiqué autant pour la santé que pour l'autodéfense, ses mouvements gracieux et souples sont en même temps beaux, sains et puissants. Sa pratique favorise un calme intérieur et un comportement serein, augmentant ainsi la conscience de soi. T'ai Chi Chuan jaillit du vide et est né de la nature. C'est la source du mouvement et de la tranquillité et la mère du Yin et du Yang. Le poids corporel ou le centre de la gravité du praticien descend dans l'abdomen et le tronc du corps, permettant une respiration profonde et plus détendue. L'esprit étant apaisé, le rythme cardiaque ralentit et différents systèmes musculaires, neurologiques, glandulaires et organiques fonctionnent d'une manière plus équilibrée. La pratique du T'ai Chi Chuan est harmonie et compréhension du monde.



CONSTANCE
Le PRINCE MAURICE
MAURITIUS

www.constancehotels.com