



PARADIS
NATURE

spa

PHILOSOPHIE
du
BIEN-ETRE
AU PARADIS ET AU DINAROBIN

The
PARADIS AND DINAROBIN
WELL-BEING PHILOSOPHY

Le chemin vers le mieux-être est unique selon chaque individu car il doit prendre en considération la personnalité de chacun, l'environnement, les habitudes et le mode de vie en général.

Afin de définir votre propre chemin, le premier contact avec les Spas de nos deux hôtels sur la Péninsule se fera lors d'une **consultation Bien-être** globale.

Cet **entretien convivial gratuit** permet de faire votre connaissance tout en définissant ensemble clairement vos besoins, vos objectifs et les moyens les plus efficaces pour y parvenir, en fonction de la durée de votre séjour, de votre motivation et de votre état de santé du moment.

Que vous ayez besoin d'une séance de massage aux vertus relaxantes ou d'un programme de Bien-être plus spécifique anti-stress, nos conseillers définissent en accord avec vous, votre soin ou programme Bien-être le plus efficace pour un résultat optimum.

Each individual has a unique path to well-being, depending on our different personalities, our environment, as well as our habits and lifestyle.

To help you define your own path, your first contact with the Spas of our two hotels on the Peninsula will be through a comprehensive **well-being consultation**.

The **consultation is complimentary** and takes place in a congenial atmosphere. After getting to know you better, we will work together towards clearly defining your requirements and goals as well as determining the most effective ways to achieve them, taking into account the length of your stay, your motivation and your current health condition.

Whether you need a relaxing massage or a more specific anti-stress programme, our wellness specialists will develop with you the most efficient well-being treatment or programme to achieve optimum results.

Vous bénéficiez sans contrainte de l'expertise et des compétences de nos deux spas (Dinarobin Spa Temple et Paradis Nature Spa) aux concepts différents mais parfaitement complémentaires qui associent leur savoir-faire et leur savoir-être à votre service :

- massages du monde
- soin de votre peau
- yogas adaptés (séances privées ou en groupe)
- qi gong
- méditations
- coaching sportif
- techniques bien-être dédiées au Golfeur
- rééquilibrage alimentaire...

Nos équipes fortes de 15 années d'expériences vous proposent des programmes bien-être les plus divers tels que :

- fitness
- tonification musculaire
- gestion du poids
- relaxation
- méthode anti-stress
- amincissement
- anti-âge
- bien-être global...

Un service haut de gamme sur mesure capable de répondre à tous vos besoins.

Une expérience profonde, unique et inoubliable pour simplement vous reconnecter avec vous même.

You will enjoy unhindered access to the expertise and skills available at our two spas. The Dinarobin Spa Temple and Paradis Nature Spa combine two distinct but complementary concepts, using their know-how and abilities to better serve you with:

- Round the world massages
- Skin care
- Adaptive yoga (personal or group sessions)
- Qi Gong
- Meditation
- Sports coaching
- Well-being techniques specifically designed for golfers
- Diet rebalancing...

Our team with 15 years' experience will offer you a wide range of programmes such as:

- Fitness training
- Muscle toning
- Weight management
- Relaxation
- Anti-stress method
- Slimming
- Total well-being...

A high-quality, bespoke service designed to meet all your requirements.

A profound, unique and unforgettable experience to simply reconnect you with your inner self.



Paradis NATURE SPA

Un univers de ressourcement dédié au plaisir de vos cinq sens

Notre Spa à été créé dans le but de vous offrir un lieu de détente **convivial** et **famillal** qui puise son inspiration dans les richesses de la Nature en harmonie avec son environnement.

Ce havre naturel dédié au plaisir et à la relaxation vous plongera agréablement dans la douceur, le calme et le bien-être :

Vous pourrez pratiquer **votre yoga face au lagon** aux eaux turquoise, rythmé par le mouvement des vagues caressant la barrière de corail.

Vous recevrez votre massage bercé par la douce musique du chant des oiseaux, le parfum des fleurs et le bruissement d'une brise dans les feuilles afin de vivre un moment unique et privilégié.

Vous prendrez soin de vous grâce à nos soins du visage, enveloppements corps et gommages « **fémézon** » formulés avec nos produits frais de saison (papaye, ananas, coco...) gorgés de vitamines pour éveiller vos sens aux plaisirs de la nature.

Avec notre formule « **Le Bien-être selon mes envies** » vous pouvez bénéficier de votre soin personnalisé à la carte (par exemple, un soin de visage en même temps qu'un massage corps précédé d'un bain aromatique relaxant) sans aucune contrainte.

Notre équipe chaleureuse vous prendra en charge et vous conseillera les soins les plus adaptés à vos besoins dans des conditions exceptionnelles.

Notre Spa est dédié au **bien-être pour tous**, du plus petit au plus âgé, dans un cadre paradisiaque où nos bois locaux s'accordent aux étoffes chaleureuses dans chacune des salles ouvertes sur leur jardin privatif :

- 1 lieu de repos autour d'un bassin tropical
- 2 saunas
- 2 hammams
- 2 cabines extérieures (balnéo/douche à affusion)
- 2 cabines doubles
- 6 cabines de soins au sol ou sur table
- 1 cabine d'esthétique
- 1 salon de coiffure
- 1 aire de Yoga au pied du lagon

Notre équipe est entièrement dédiée à votre bien-être. Vous êtes notre seul centre d'intérêt le temps de vos soins ; Nous comprendrons parfaitement que vous ne vouliez plus nous quitter !

Paradis NATURE SPA

A world of rejuvenation to spoil all your senses

Our Spa was created with the aim of providing you with a **warm** and **homely** place to relax in, inspired by the riches of Nature and fitting perfectly into its surroundings.

This natural haven dedicated to the pleasure of relaxation will gently embrace you with a sense of peaceful well-being:

You will practice **yoga looking out over the turquoise blue lagoon**, lulled by the rhythm of the waves breaking on the barrier reef.

You will enjoy your massage with the soft music of birds chirping, the scent of flowers and the wind rustling through the trees for a unique and privileged experience.

You will pamper yourself with our own "**fémézon**" facials, body scrubs and wraps formulated with fresh seasonal ingredients (papaya, pineapple, coconut, etc.) filled with vitamins to open your senses to the pleasures of nature.

With our '**Satisfying my cravings**' well-being formula, you will freely choose your personalised, A la Carte treatment (for example, a facial simultaneously combined with a body massage after a relaxing aromatic bath).

Our warm and caring team will welcome you in an exceptional setting and advise you on the treatments that are best suited to your requirements.

Our Spa is dedicated to delivering **well-being for everyone** and every age in a heavenly setting; local wood combines wonderfully with warm fabrics in our treatment rooms, each of them opening out onto a private garden:

- 1 resting area around a tropical pond
- 2 saunas
- 2 hammam rooms
- 2 outside treatment rooms (balneotherapy/affusion showers)
- 2 double treatment rooms
- 6 rooms for treatments performed either on the floor or on a table
- 1 beauty treatment room
- 1 hair salon
- 1 Yoga area by the lagoon

Our team is entirely at the service of your well-being. You are our sole focus during your treatment; it would be understandable that you may want to spend more time in our care!



A close-up photograph of a man lying on his stomach, receiving a massage. His eyes are closed, and he has a relaxed expression. A therapist's hands are visible, one near his head and another further back. The background is a soft-focus green, suggesting an outdoor or tropical setting. The text is overlaid on the upper left portion of the image.

NOTRE OFFRE
Bien-être
AU
PARADIS NATURE SPA

OUR WELLNESS OFFERING
AT PARADIS NATURE SPA

LES *Massages* AUTOUR DU MONDE

Nous avons sélectionné un large choix des meilleurs massages à travers le monde afin de satisfaire pleinement tous vos besoins :

LE SHIATSU JAPONAIS

(habillé, table, futon, pression appuyée, 1h30)

Art de la relaxation Japonaise qui rétablit l'équilibre global du corps et de l'esprit par pression des doigts sur les trajets d'acupuncture.

Plus qu'un simple massage, c'est un soin anti-stress puissant, idéal pour libérer les tensions les plus profondes.

LA RÉFLEXOLOGIE ASIATIQUE

(habillé, table, futon, pression douce à appuyée, 1h)

Soin incontournable en Asie qui fait parti de la vie quotidienne. Cette technique de médecine douce est fondée sur la stimulation des zones reflexes des pieds qui agissent sur le corps entier en le redynamisant tout en le relaxant.

LE MASSAGE INDIEN PRASAMA

(dénudé, huile, table, pression douce, 1h)

Massage à quatre mains pratiqué avec des aumônières de citronnelle gorgées d'huile de coco chaude nourrissante pour le corps et les cheveux. A la fois relaxant et revitalisant, ce rituel agit comme un véritable élixir de jeunesse et relance votre énergie.

LE MASSAGE INDIEN PODI KIRI

(dénudé, huile, table, pression douce, 1h30)

Ce soin à quatre mains, en deux temps, associe un agréable massage d'une heure avec des aumônières de citronnelle à l'huile de sésame chaude, suivi d'une activation de la micro-circulation avec des pochons remplis de poudre de pois chiches. Un soin de pure tradition Indienne.

LE LOMI LOMI POLYNÉSIE

(dénudé, huile, table, pression appuyée, 1h30)

L'un des massages à l'huile le plus complet au monde. Provenant des Indigènes Polynésiens, vous découvrirez comment ces personnes en contact permanent avec la nature utilisaient les quatre énergies du Vent, de l'Air, de l'Eau et de la Terre dans un massage redynamisant sans équivalent.

ROUND THE WORLD *Massages*

We have selected a vast array of the world's best massages in order to fulfil all your requirements:

JAPANESE SHIATSU

(performed fully dressed on a table or futon, deep pressure, 1hr30)

A Japanese relaxation technique to restore overall balance to both body and soul using finger pressure along acupuncture pathways. Shiatsu is more than just a massage; it is a powerful anti-stress treatment, ideal to release deeper tensions in the body.

ASIAN REFLEXOLOGY

(performed fully dressed on a table or futon, gentle to deep pressure, 1hr)

Reflexology is an indispensable treatment and a part of everyday life in Asia. This alternative medication technique is based on the stimulation of the foot reflex areas to achieve a renewing and relaxing effect on the entire body.





LE LOMI LOMI SPÉCIAL FEMMES ENCEINTES

(dénudé, huile, table, pression douce, 1h)

Toutes les vertus du mythique Lomi Lomi parfaitement adapté aux femmes enceintes. Effectué en position latérale, il permet d'être massé efficacement, même avec bébé dans le ventre...

LE MASSAGE NÉPALAIS

(dénudé, huile, table, pression appuyée, bol chantant, 1h30)

Ce soin unique combine des techniques manuelles puissantes associées à un travail de vibrations et de sons par les bols chantants. Source originale d'énergie, cette technique vous apportera dynamisme et vitalité lors d'un voyage lointain qui permettra à votre esprit de s'évader.

LE MASSAGE TRADITIONNEL THAÏLANDAIS

(Habillé, futon, pression appuyée, 1h30)

Ce massage libère toutes les tensions de votre corps grâce à des étirements et des techniques de pressions sur les points d'énergie. Tout au long du soin, l'échange constant qui se fait avec votre thérapeute favorise le calme et le bien-être.

INDIAN PRASAMA MASSAGE

(performed nude with oil on a table, gentle pressure, 1hr)

A four-handed massage performed using a lemongrass pouch gorged with warm coconut oil, which is nourishing for the body and hair. This relaxing and energizing ritual is a truly rejuvenating experience that will boost your energy.

INDIAN PODI KIRI MASSAGE

(performed nude with oil on a table, gentle pressure, 1hr30)

This four-handed treatment in two stages includes a pleasant one-hour massage using lemongrass pouches with warm sesame oil, followed by the activation of microcirculation with pouches filled with crushed chickpeas. A treatment performed in pure traditional Indian style.

POLYNESIAN LOMI LOMI

(performed nude with oil on a table, deep pressure, 1hr30)

One of the world's most complete massages with oil, inherited from indigenous Polynesian healers. You will find out how these people, who were in constant contact with nature, brought together the energies of the four elements – Wind, Air, Water and Earth – into an unmatched revitalizing massage.

SPECIAL MOTHER-TO-BE LOMI LOMI

(performed nude with oil on a table, gentle pressure, 1hr)

With all the virtues of the mythical Lomi Lomi, this treatment is ideally suited for pregnant women. It is carried out in a lateral position, allowing you to enjoy an effective massage even when you are expecting a child.

NEPALESE MASSAGE

(performed nude with oil on a table, deep pressure, singing bowl, 1hr30)

This unique treatment combines powerful hand techniques with the soothing vibrations and sounds of singing bowls. This technique is an original source of energy and will increase your dynamism and vitality on a faraway journey to unwind your spirit.

TRADITIONAL THAI MASSAGE

(performed fully dressed on a futon, deep pressure, 1hr30)

This massage frees the body from all its tensions through stretching and pressure applied to the body's energy points. Throughout the treatment, a constant exchange of energy with your therapist will provide you with a sense of peace and well-being.

Paradis MASSAGES

Votre corps appréciera ces techniques spécialement conçues pour une détente parfaite grâce aux mains expertes de nos masseurs aidées d'huiles naturelles aux essences et parfums bienfaisants.

LE MASSAGE RELAXANT AUX SENTEURS DU PARADIS

(dénudé, table, pression appuyée, 1h ou 1h30)

Retrouvez votre équilibre naturel grâce à ce soin qui apaise à la fois votre corps et votre esprit. Profitez d'un massage relaxant tandis que vous inhalez les senteurs d'huiles essentielles qui stimulent votre circulation sanguine, votre métabolisme et votre système respiratoire.

LE MASSAGE PERFORMANCE (SPORT, GOLF)

(dénudé, table, pression appuyée, 1h ou 1h30)

Particulièrement indiqué après d'intenses efforts, ce massage est idéal pour soulager et prévenir les crampes et les contractures musculaires. Il accélère la récupération, redonne du tonus et de la souplesse à votre corps.

LE MASSAGE ART OF TOUCH

(dénudé, table, pression sur-mesure, 1h30)

Imaginez recevoir un massage unique, sur-mesure, parfaitement adapté à vos besoins du moment. Votre thérapeute, en fonction de son ressenti se laissera guider par ses mains expertes qui effaceront les tensions de votre corps.

LE MASSAGE « SUR-MESURE »

(dénudé, table, pression appuyée, 30 min)

Ce soin Bien-être vous apportera toutes les énergies nécessaires afin de dénouer les zones de votre corps qui en ont le plus besoin pour un sentiment de détente optimale.

LE DRAINAGE LYMPHATIQUE VISAGE ET CORPS

(dénudé, table, pression douce, 1h30)

Cette technique manuelle précise, effectuée le long des voies lymphatiques, constitue un traitement de choix pour affiner votre silhouette et activer votre système immunitaire.

LE DRAINAGE LYMPHATIQUE DES JAMBES

(dénudé, table, pression douce, 45 min)

Ce soin doux et localisé redessine le galbe de vos jambes, lutte contre la rétention d'eau, tonifie les tissus efficacement pour votre plaisir et celui de vos jambes.

Les Massages PARADIS

Your body will enjoy these techniques specifically designed for perfect relaxation and applied by the expert hands of our therapists using oils and essences with beneficial fragrances.

RELAXING MASSAGE WITH SCENTS OF PARADIS

(performed nude on a table, deep pressure, 1hr or 1hr30)

Restore your natural balance with this treatment that will heal both your body and soul. Enjoy a relaxing massage while breathing in the scents of essential oils to stimulate your blood circulation, metabolism and respiratory system.

PERFORMANCE MASSAGE (SPORT, GOLF)

(performed nude on a table, deep pressure, 1hr or 1hr30)

This massage is especially suitable after a hard workout and is ideal to relieve or prevent muscle cramps and tension. It accelerates recovery, adding strength and flexibility to your body.

ART OF TOUCH MASSAGE

(performed nude on a table, tailored pressure, 1hr30)

Imagine you are enjoying a unique, tailored massage that is perfectly suited to your current needs. Based on what she feels, your therapist will let her expert hands guide her to release tension in your body.

PERSONALISED MASSAGE

(performed nude on a table, deep pressure, 1hr30)

This well-being treatment will provide you with the energy required to relax all the areas of your body that most need it and induce a complete sense of relaxation.

FACE AND BODY LYMPHATIC DRAINAGE

(performed nude on a table, gentle pressure, 1hr30)

This precise hand technique carried out along the lymph pathway is a most suitable treatment to refine your silhouette and boost your immune system..

LEG LYMPHATIC DRAINAGE

(performed nude on a table, gentle pressure, 45 min)

This gentle, localized treatment will reshape the curves of your legs, clear water retention and ensure an effective toning of skin tissues to give your legs and yourself a treat.

Les Soins « Fémézon » DU PARADIS

Nous vous proposons ces soins 100% naturels, formulés avec ce que nous offre la Nature débordante de richesse et de vigueur. Nos plantes, fruits, herbes et épices font l'objet d'une sélection exigeante afin d'apporter ce qu'il y a de mieux pour votre peau.

SOIN VISAGE BEAUTÉ NATURELLE (1h)

Pour une peau zéro défaut, rien de mieux que l'utilisation de produits naturels. Ce soin du visage exfolie, hydrate, protège sans aggraver votre peau.

LE GOMMAGE CORPS DOUCEUR AU CAFÉ DE CHAMAREL (1h)

Découvrez ce soin aux accents exotiques. Une escapade virtuelle vers le sud sauvage de l'île, à Chamarel, tandis que l'on enduit votre corps d'un mélange onctueux et caressant qui vous laissera une peau douce et satinée.

LE DÉLICE EXFOLIANT CORPS AU SEL ET SUCRE DE CANNE (1h)

Votre peau naturellement gourmande, se réglera de ce festival de produits multi-vitamines pour une revitalisation immédiate et durable.

LE GOMMAGE DOUCEUR ÉCLAT CORPOREL À L'ORIENTAL (1h)

Bénéficiez de notre cocktail de miels réputés pour leurs bienfaits hydratants et d'herbes soigneusement sélectionnées pour nourrir votre peau en profondeur tandis que des serviettes chaudes stimulent agréablement vos sens tout au long du soin.

L'ENVELOPPEMENT ANTI JET-LAG REVITALISANT (1h)

Nous avons créé un onguent composé de Papaye et de coco pour embaumer votre corps de ce soin spécifiquement revigorant qui lui offrira une seconde vie.

L'ENVELOPPEMENT RÉPARATEUR APRÈS-SOLEIL (1h)

Multifonction, ce soin à l'Aloe Vera apaise efficacement votre peau après une journée au soleil et procure tous les éléments essentiels pour faire durer votre bronzage aux reflets cuivrés.



“Fémézon” Paradis TREATMENTS

We offer you these wholly natural treatments combining the strength and riches of Nature. Our plants, fruits, herbs and spices are carefully selected to deliver only the very best to your skin.

NATURAL BEAUTY FACIAL CARE (1 hr)

Natural products are the best way to achieve flawless-looking skin. This facial exfoliates, moisturizes and gently protects your skin.

LE REMODELAGE DETOX SILHOUETTE AMINCISSANT (1h)

Voici un modelage tonique qui, grâce à l'activation des échanges dans votre corps, affine votre silhouette, lisse efficacement la peau d'orange et redessine les courbes de votre corps.

LE BAIN AROMATIQUE AUX HUILES ESSENTIELLES (30 min)

Vivez le bain comme un art ultime de calme, d'apaisement et de bien-être.

La chaleur de l'eau aux effluves d'huiles aromatiques décontracte l'ensemble de votre corps et plonge votre esprit dans un état propice au recueillement afin de reprendre contact avec vous même.



GENTLE BODY SCRUB WITH CHAMAREL COFFEE (1 hr)

This treatment has an exotic touch, offering a virtual escape to Chamarel, in the wild south of the island. Your body will be coated with a gentle and creamy mixture that will leave your skin silky smooth.

BODY SCRUB DELIGHT WITH SALT AND CANE SUGAR (1 hr)

Your naturally hungry skin will be treated to a feast of products packed with vitamins for immediate and sustained regeneration.

ORIENTAL RADIANCE BODY SCRUB (1 hr)

Enjoy our cocktail of honeys known for their moisturizing properties and carefully selected herbs to nourish your skin deep within while warm towels pleasantly awaken your senses throughout the treatment.

REVITALIZING JET LAG RECOVERY WRAP (1 hr)

This invigorating treatment consists in coating your body with an ointment that we have developed using papaya and coconut to give it a second life.

AFTER-SUN REPAIR WRAP (1 hr)

This multifunction Aloe Vera treatment will soothe your skin after a day in the sun and provide all the essential elements to make your tan last longer.

SILHOUETTE RESHAPING DETOX MASSAGE (1 hr)

This toning and modelling massage will activate the exchange processes of your body to refine your figure, smooth cellulite and reshape your body curves.

AROMATIC BATH WITH ESSENTIAL OILS (30 min)

Turn your bath into an art of peaceful relaxation and well-being. The warm water with fragrances of essential oils will relax your entire body and take your mind into a contemplative state to help you reconnect with yourself.

LE PARADIS
Des Enfants
(de 6 à 15 ans)

CHILDREN'S PARADISE
(6 to 15 years)

Au Paradis, absolument tout le monde a le droit à son moment de bien-être. C'est pourquoi nous avons conçu des soins naturels destinés aux enfants à partir de 6 ans.

At Paradis, everyone is entitled to their own moment of well-being. This is why we have designed special natural treatments for children from 6 years old.



LE SOIN VISAGE FRUITÉ (30 min)

Toute la douceur des plantes et des fruits pour purifier, hydrater et protéger la peau en douceur.

LE GOMMAGE CORPS FRUITÉ (30 min)

Un gommage entièrement naturel pour une peau encore plus douce. Un moment de plaisir gourmand.

LE MASSAGE COTON (30 min)

Des gestes doux, protecteurs, qui respectent la sensibilité des enfants pour leur faire vivre une expérience relaxante de pur bonheur.

LA MINI MANUCURE (30 min) AVEC POSE DE VERNIS

LA MINI PÉDICURE (30 min) AVEC POSE DE VERNIS

Pour être belle jusqu'au bout des ongles et briller de beauté avec tout un choix de couleurs.

LE YOGA POUR ENFANTS

(Session en Groupe ou Session privée de 30 min)

Voici un yoga spécialement étudié pour vos enfants. Très amusant et adaptable selon l'âge, il permet de développer la force, la souplesse, la respiration et la coordination. Il comprend des jeux, des sons d'animaux avec des noms de poses créatifs. Il permet d'intégrer la notion d'auto-gestion et de calme.

FRUITY FACIAL (30 min)

The softness of plants and fruits to gently cleanse, moisturize and protect the skin.

FRUITY BODY SCRUB (30 min)

A completely natural scrub for an even softer skin. A moment of true indulgence.

SOFT TOUCH MASSAGE (30 min)

Gentle and protective movements carried out in a child-sensitive manner for a relaxing experience and a moment of pure bliss.

MINI-MANICURE (30 min) WITH NAIL POLISH APPLICATION

MINI- PEDICURE (30 min) WITH NAIL POLISH APPLICATION

Look beautiful down to your fingertips and let your beauty shine at the pool or on the beach with an amazing selection of colours.

YOGA FOR CHILDREN (Group or Private session, 30 min)

This yoga is specially designed for your children. A fun experience that can be adapted according to the age of the child and help in improving their strength, flexibility, breathing and coordination. It includes games, animal sounds and creative posture names. It introduces children to the notion of self-management and quiet.

A woman with dark hair tied back is sitting in a meditative lotus position on a white surfboard with a red nose. She is wearing a red and black patterned bikini. The surfboard is floating in clear, turquoise water. In the background, a dark, rocky shoreline curves along the water's edge. The water is very clear, showing the sandy bottom and some green algae. A small blue object, possibly a leash or a small boat, is visible in the water near the rocks. The sky is a clear, bright blue. The overall scene is peaceful and serene, suggesting a tropical or coastal location.

Le Yoga
AU PARADIS

YOGA AT PARADIS

Le Yoga AU PARADIS

Le Yoga qui trouve ses origines en Inde, signifie joindre, relier, intégrer et harmoniser. Cette science vieille de plusieurs millénaires, est parfaitement adaptée aux besoins de notre monde moderne : Par une pratique régulière, le Yoga permet de mettre en oeuvre l'union et l'harmonie entre le corps, le mental et l'esprit.

Une clé indispensable pour ouvrir les portes du Bien-être...

LE HATHA YOGA

(Session Groupe limité à 15 pers -

Ih, sur notre aire en face du lagon ou dans notre dojo)

Cette pratique est basée sur le travail de postures précises, simples ou avancées, selon les niveaux. Son apprentissage inclut également le contrôle de la respiration (pranayama), et la maîtrise de l'esprit par la méditation.

Elle permet d'améliorer nettement le bien-être physique et mental du pratiquant. Il développe la souplesse, renforce le squelette et les articulations, libère le dos de ses tensions, calme l'esprit et améliore la qualité du sommeil.

LE YOGA PRENATAL

(Session privée uniquement)

Ce Yoga est particulièrement bénéfique pendant la grossesse. Il aide physiquement, émotionnellement, mentalement et spirituellement la future maman à mieux appréhender les différentes transformations qui s'effectuent à chaque stade de la maternité.

LE FLYING YOGA

(Session privée ou Groupe limité à 6 pers)

Ce Yoga offre une façon très amusante d'obtenir une meilleure conscience de son corps. Avec l'aide de l'apesanteur et du hammac, vous relâcherez vos tensions et développerez votre souplesse sans efforts en passant un agréable moment.

LE YOGA SUR PADDLE

(Session privée ou Groupe limité à 6 pers)

Découvrez cette merveilleuse manière de pratiquer le Yoga dans le cadre naturel de notre splendide lagon. Sur votre planche, vous réalisez vos postures de yoga, en harmonisant votre équilibre corporel avec votre souffle. Un moyen efficace pour dissoudre le stress, se recentrer et booster votre énergie.

SESSION PRIVÉE

(limité à 6 pers - Ih - (Hatha Yoga, Flying Yoga, Yoga sur Paddle)

Un cours personnalisé vous fera progresser bien plus rapidement. Avec nos experts vous définissez le type de pratique et du niveau qui vous conviendra parfaitement pour une session unique, comme vous...





Yoga AT PARADIS

Yoga has its origins in India and means union, connection, integration and harmony. This millennial science is perfectly suited to the needs of our modern world. Regular yoga practice allows you to achieve union and harmony between the body, mind and soul.

A master key to open the doors to well-being...

HATHA YOGA

(Group up to 15 persons - 1h performed in our area facing the lagoon or in our dojo)

Hatha Yoga focuses on specific postures at varying levels of complexity. This discipline also includes breath control (pranayama) and the control of the mind through meditation. It helps improve significantly the well-being of body and mind. The exercises increase flexibility, strengthen the skeleton and joints, release back tension, calm the mind and improve the quality of sleep.

PRENATAL YOGA

(Private session only)

This Yoga is especially beneficial during pregnancy. It physically, emotionally, mentally and spiritually helps the mother-to-be to better cope with the various transformations taking place at every stage of maternity.

FLYING YOGA

(Private or group session up to 6 persons)

This Yoga is a fun way to improve overall body awareness. You will use gravity and a hammock to effortlessly ease your tensions and increase your flexibility while enjoying yourself.

PADDLE BOARD YOGA

(Private or group session up to 6 persons)

Discover this wonderful way of practising yoga in the splendid natural setting of our lagoon. Floating on your paddle board, you will practise yoga postures while coordinating your bodily balance with your breath. An effective way to release stress and boost your energy levels.

PRIVATE SESSION

(for 6 persons - 1hr - Hatha Yoga, Flying Yoga, Paddle Board Yoga)

A personalised class will make you progress much faster. Our experts will assist you in defining the type of training and level that best suit you to make your session as unique as you.



Les Soins Plus

LE SOIN AROMATIQUE DES MAINS OU DES PIEDS

Notre manucure ou pédicure comprend une exfoliation douce, un masque suivi d'un massage aux huiles essentielles et bien plus encore... A découvrir absolument !

La Beauté Pratique

• POSE DE VERNIS

(classique, French, vernis u.v. semi-permanent)

• EPILATIONS

Sourcils, lèvres, visage, menton, maillot complet, maillot bikini line, aisselles, demi-jambes, jambes, avant-bras, bras, dos

• TEINTURE

Cils, sourcils

• MAQUILLAGE

Maquillage Clarins

• SERVICE COIFFEUR

Coupes dames, coupes hommes, coupes enfants, shampooing, brushing, colorations, nattes, coiffures de soirée, coiffures de mariée, soin après soleil

Some Extra Pampering

AROMATIC HAND OR FOOT CARE

Our manicure or pedicure includes gentle exfoliation, a mask followed by a massage with essential oils and much more... an absolute must-try!

Practical Beauty Care

• NAIL POLISH APPLICATION

(classic, French, semi-permanent UV polish)

• HAIR REMOVAL

Eyebrows, lips, face, chin, full bikini, bikini line, underarms, half-legs, full legs, lower arms, full arms, back

• DYEING

Eyelashes, eyebrows

• MAKE-UP

Clarins make-up

• HAIRSTYLING

Ladies', men's & children's haircut, shampoo, blow-drying hair colouring, braids, bridal evening hairstyle, after-sun care



GENERAL INFORMATION

ACCESS

We will be pleased to welcome you at the Spa from 9 a.m. to 8 p.m.

HAMMAM-SAUNA

Access to the hammam and sauna facilities located within the Spa is exclusively reserved for Spa guests (adults). The use of swimwear is mandatory.

CHILDREN

For health and safety reasons, access to the Spa is reserved for guests from the age of 16 years and children aged 6 to 15 years accompanied by an adult, for their treatment.

PREGNANT WOMEN

Please inform the personnel if you are pregnant and they will advise you on the most suitable treatments.

RESERVATIONS

Bookings can be made at the Spa reception or by calling 4950. Please arrive at the Spa reception 15 minutes prior to your session in order to take full advantage of the Spa facilities.

CANCELLATION

Please notify the Spa 24 hours in advance of any cancellation. Late cancellations or rescheduling will be charged to your account.

PUNCTUALITY

If you arrive late, your treatment may be shortened.

COURTESY

The Spa is a place of serenity, tranquillity and relaxation. Thank you for respecting the quiet and privacy of other guests. The use of mobile phones, smoking and alcohol consumption are strictly prohibited within the Spa premises.

To achieve maximum benefits from a facial treatment, gentlemen are advised to shave a few hours beforehand.

It is advisable to take a shower and apply sunscreen prior to sun exposure in order to protect your skin.

JEWELLERY

To allow you to fully enjoy your treatment, we advise you not to bring any jewellery or valuables with you to the spa. For your convenience, an electronic safe is provided in your room.

INFORMATIONS GENERALES

ACCES

Nous aurons le plaisir de vous accueillir au Spa de 9h00 à 20h00.

HAMMAMS – SAUNAS

L'accès aux hammams et saunas situés à l'intérieur du Spa est exclusivement réservé aux clients du Spa (adultes). Le port du maillot de bain est obligatoire.

ENFANTS

Pour des raisons de santé et de sécurité, l'accès au Spa est réservé aux clients à partir de 16 ans et aux enfants entre 6 et 15 ans accompagnés d'un adulte, pour leur soin.

FEMMES ENCEINTES

Veuillez informer le personnel en cas de grossesse afin qu'il puisse vous orienter vers les soins les plus appropriés.

RESERVATIONS

Les réservations peuvent être effectuées à la réception du Spa ou en composant le 5481. Nous vous suggérons de vous présenter à l'accueil 15 minutes avant le début de votre soin afin de mieux profiter des facilités du Spa.

ANNULATIONS

Pour toute annulation, veuillez contacter le Spa 24 heures à l'avance. Passé ce délai, tout rendez-vous annulé et non déplacé sera facturé.

PONCTUALITE

En cas de retard, la durée de votre soin pourrait être réduite.

COURTOISIE

Le Spa est un lieu de sérénité, de tranquillité et de détente. Nous vous remercions de respecter le calme et l'intimité de chacun. L'utilisation du téléphone portable, les cigarettes et l'alcool sont strictement interdits dans l'enceinte du spa. Nous recommandons aux hommes de se raser quelques heures avant un soin de visage afin d'en optimiser les bienfaits. Avant toute exposition au soleil, nous vous suggérons de prendre une douche et d'appliquer une crème solaire pour protéger votre peau.

BIJOUX

Nous vous recommandons de venir sans bijoux ou objets de valeur pour profiter pleinement de votre soin. Des coffres électroniques sont disponibles en chambre.



A Beachcomber Hotel