



Les forfaits spa du Shanti Ananda, Ile Maurice

Des séjours d'une, deux ou trois semaines ont été spécialement conçus pour vous aider à retrouver de la vigueur, à vous détendre, et d'une manière générale, à atteindre un bien-être holistique.

Ainsi, les thérapeutes du spa appliquent-ils des techniques de soins orientales et occidentales basées sur les principes de l'Ayurveda, de l'aromathérapie, du yoga, de la méditation et de la thalassothérapie.

Dès votre arrivée, vous serez invités à vous entretenir en privé avec un médecin ayurvédique afin d'opter pour le programme de soins vous correspondant le mieux.

Les forfaits proposés sont disponibles en 5, 7, 14 ou 21 nuits en Suite Junior, Luxury Villa avec piscine et Luxury Suite Vill avec piscine.

Tous les forfaits spa du Shanti Ananda comprennent :

- thé "Shanti Ananda" au réveil,
- coupe de fruits frais en chambre renouvelée chaque jour,
- 3 repas "Ananda Rejuvenating Spa Cuisine" (petit déjeuner, déjeuner et dîner) par jour et par personne au restaurant principal,
 - séances d'orientation « Spa et Fitness », avec consultation « Spa » initiale,
 - accès illimité aux salles d'hydrothérapie (bain à remous, sauna, hammam...),
- possibilité de participer aux activités (yoga, méditation, pranayama, fitness, démonstration de cuisine, excursions...).

Découvrez toute la gamme de forfaits du Shanti Ananda

Le forfait anti-âge :

Préservez la jeunesse de votre peau et retrouvez de la vitalité grâce à ce programme qui associe la ligne de soins anti-âge ESPA à des techniques de soins ancestrales basées sur l'Ayurveda et le yoga.

Le forfait Ayurvedic Rejuvenation :

Ce programme s'appuie sur des soins ancestraux stimulants et purifiants, associés à des séances quotidiennes de yoga et de méditation, et à un régime ayurvédique s'appliquant à un dosha en particulier. Il a pour objectif de diminuer le stress, d'assurer une remise en forme, de soigner les petits maux ou, simplement, d'aider à retarder les effets du temps.

Le forfait Detox :

Ce programme holistique part du principe que si l'esprit est débarrassé de ses pensées négatives et de ses barrières, la détoxification du corps s'accélère naturellement.

Le forfait Fitness :

Ce programme s'appuie sur une démarche de remise en forme mentale et physique à pratiquer dans la vie de tous les jours. En vue d'accroître sa capacité d'entraînement, il apprend à maîtriser l'équilibre corps-esprit grâce à un régime alimentaire étudié, un entraînement physique quotidien, des exercices de respiration et des séances de stretching.

Le forfait Pure Romance :

Le programme "Pure Romance" propose une gamme de soins ancestraux qui revitalisent aussi bien le corps que l'esprit. Une occasion unique de se faire plaisir dans le cadre intime et luxueux d'une suite réservée aux couples.

Le forfait Spice :

Le programme phare du spa est idéal pour découvrir toute la gamme de soins, traitements et ateliers Shanti Ananda.

Le forfait Stress Management :

Le programme "Stress Management" s'appuie sur des techniques de yoga, de méditation, de Pranayama et d'Ayurveda pour apprendre au patient à diminuer et à gérer son stress, à renforcer sa spiritualité, et l'encourager ainsi à modifier son mode de vie.

Le forfait Weight Management :

Le programme "Weight Management" aide à gérer physiquement et mentalement la perte de poids et le maintien du poids idéal sur le long terme. Il associe des soins spa typiques à des soins ayurvédiques qui facilitent la perte des centimètres superflus.

Le forfait Wellness Bliss :

Vous bénéficiez d'une consultation privée avec un conseiller qui vous oriente dans le choix de soins personnalisés. Ce forfait offre des traitements et des services novateurs qui intègrent des thérapies tant anciennes que contemporaines et issues de diverses disciplines, afin de répondre aux attentes de chacun et créer un sentiment de bien-être total.

Le forfait Yoga :

Ce programme personnalisé propose une combinaison d'exercices issus de 3 formes de yoga (hatha, kriya, raja) et favorise un bien-être physique, mental, émotionnel et spirituel. Il s'adresse aussi bien aux débutants qu'aux adeptes du yoga, et débute par une longue consultation avec les professeurs. Ceux-ci vous aident à définir les objectifs que vous souhaitez atteindre et vous conseillent les activités les plus adaptées.