



CONSTANCE  
*Le PRINCE MAURICE*  
MAURITIUS-ÎLE MAURICE



**PROGRAMME DE BIEN-ÊTRE**



### **Bienvenue au programme de bien-être du Prince Maurice**

Que vous soyez ici pour tout simplement vous détendre et échapper aux pressions de la vie quotidienne ou que vous souhaitiez saisir l'occasion de votre séjour chez nous pour purifier votre corps ou donner un coup de fouet à votre physique, nous sommes à votre disposition.

Détendez-vous et laissez-vous choyer dans l'environnement serein de l'Institut Guerlain, réveillez vos sens avant le petit-déjeuner par une session stimulante de T'ai Chi Chuan, et profitez de l'occasion pour apprendre comment valoriser le temps passé au gymnase en travaillant avec nos entraîneurs de Bodydoctor.

Nos Chefs et nutritionnistes ont travaillé ensemble pour s'assurer que vous pouvez plonger dans la cuisine 'gourmet' du Prince Maurice sans vous soucier de votre tour de taille. Nous avons sur les menus de nos restaurants une variété de mets, alléchants et délicieux, qui respectent cependant les principes du programme de santé de Bodydoctor, minimisant la quantité de graisse, sucre, blé et lait qu'ils contiennent. Nous proposons également un programme de 3 jours de 'détoxification' afin que vous puissiez purifier votre corps tout en vous délectant du '5 étoiles'.

Pour plus d'informations concernant notre programme Bien-être, veuillez contacter notre coordinateur en composant l'extension 2331.



### **La forme grâce à Bodydoctor**

*'Perdez du poids et retrouvez la forme physique en un temps record. Avec la méthode Bodydoctor, tout est possible'*. Ce programme est unique par les résultats qu'il génère, il comprend un programme cardiovasculaire pour tonifier le corps et reconstruire le tissu musculaire en un temps record. Passez du temps avec nos entraîneurs expérimentés de Bodydoctor pendant votre séjour et ils vous enseigneront comment maximiser vos exercices tant ici que plus tard chez vous.

Pour tirer un bénéfice maximal du programme, il convient de se restaurer et de s'exercer adéquatement. Choisissez les options 'santé' des menus: elles ont toutes été élaborées en fonction des exigences du programme Bodydoctor.



## **BODYDOCTOR**

### **Forme physique et bien-être personnels**

Le programme de Bodydoctor est conçu pour faire travailler l'ensemble du corps et, en même temps, brûler le maximum de graisse.

Choisissez le moment qui vous convient et notre entraîneur vous guidera afin d'être pleinement conscient de votre corps à travers des méthodes appropriées d'entraînement.

Des programmes personnalisés de 3 et 5 jours sont organisés.

## **THÉRAPIE DE L'ÂME**

**Yoga** mardi et jeudi / 08h00

- Sessions privées
- Sessions de groupe

**T'ai Chi Chuan**

- Sessions privées



### **Cuisine saine et haut de gamme**

Le Prince Maurice est renommé pour sa créativité culinaire. Aujourd'hui, quelques-uns des meilleurs chefs au monde font tout pour proposer des mets qui soient non seulement attrayants et délicieux, mais qui aient également été conçus conformément aux principes du programme de Bodydoctor.

Les menus 'santé' du Prince Maurice sont élaborés en consultation avec la nutritionniste Amanda Moore de Bodydoctor et suivent les principes simples et éprouvés de cette approche. L'emphase est mise sur les aliments amplifiants et la suppression des ingrédients qui ont un effet négatif sur le corps (sucre, alcool et farine blanche raffinée, par exemple). Tous nos restaurants et notre menu de service en chambre vous proposent une variété de menus 'santé'. Si vous souhaitez tout particulièrement suivre en 3 jours un programme de 'purification' ou en 14 jours un programme de bien-être, ou si vous avez des besoins particuliers, parlez-en à notre coordinateur 'Bien-être'.



## Menu de désintoxication en 3 jours au Prince Maurice

Jour	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner	Collation
<b>1</b>	Jus de pomme, poire et betterave avec du lait	Salade de légumes verts aux agrumes	Soupe froide de potiron au gingembre	Au moins 8 verres d'eau, tisanes et légumes à volonté
Petit citron vert mauricien dans un verre d'eau	Eau Fruits au choix au buffet avec au moins une cuillère à soupe de graines de lin moulues	Une assiette d'ananas frais Thé à la menthe ou eau chaude et citron	Poisson grillé du jour (petit) Salade de riz sauvage Salade mixte Fruits frais	A la mi-journée et après-midi, thé frais au gingembre Apéritif: un verre de jus de fruits énergétiques du jour et noix
<b>2</b>	Jus de papaye et fenouil	Terrine de tomates et fenouil de feuilles de Mélisse Salade de fenouil cru et une vinaigrette aux pamplemousses	Salade de coeur de palmiste Crevettes géantes avec du riz brun/sauvage et légumes Salade de fruits frais au gingembre	Au moins 8 verres d'eau, tisanes et légumes à volonté A la mi-journée et après-midi, thé frais au gingembre Apéritif: un verre de jus de fruits énergétiques du jour et graines de potiron ou amuse-bouche si besoin
Petit citron vert mauricien dans un verre d'eau	Eau Salade de fruits mélangés arrosée d'une cuillère à soupe de graines de lin moulues	Pastèque Thé à la menthe ou eau chaude et citron		
<b>3</b>	Jus vert nettoyant	Grande salade mixte de légumes de saison	Tomates à la vinaigrette de pistou	Au moins 8 verres d'eau, tisanes et légumes à volonté
Petit citron vert mauricien dans un verre d'eau	Eau Petit-déjeuner Smoothie à la papaye et banane (pas de yaourt)	Salade de fruits tropicaux Thé à la Menthe ou eau chaude au citron	Poisson vapeur au gingembre (petit) Riz brun Une grande portion de légumes cuits Une granite de fruits tropicaux mélangés	A la mi-journée et après-midi, thé frais au gingembre Apéritif: un verre de jus de fruits énergétiques du jour accompagné d'un amuse-bouche si besoin



## **Nutrition avec le programme de mise en forme Bodydoctor**

Pour que vous sentiez votre corps allégé et plein de vitalité, il est non seulement important d'effectuer correctement le programme d'exercices, mais également de vous nourrir des aliments dont votre corps a besoin et éviter ainsi les toxines qui nous volent notre potentiel énergétique. Nous avons tiré profit de l'expertise de la nutritionniste de Bodydoctor pour développer la gamme d'options 'santé' de nos menus. Tous les plats répondent aux principes du Bodydoctor.

## **Les principes de nutrition du Bodydoctor**

### **1. Mangez les hydrates de carbone complexes**

Supprimez le sucre, le pain blanc et les féculents. Ceux-ci drainent le corps des aliments nutritifs et bien qu'ils puissent vous procurer un sursaut énergétique rapide, ils peuvent finalement générer un sentiment de fatigue et un manque de sucre. Consommés à l'excès, ces aliments peuvent conduire à l'obésité, au diabète et à des problèmes cardiovasculaires. Nourrissez-vous de légumes verts, de lentilles, de riz brun et de grains: ces alimentations vous procureront une énergie durable tout au long de la journée. Évitez le sucre supplémentaire: boissons gazeuses, pains blancs, pâtisseries, pizzas et pâtes. Limitez votre prise de blé et expérimentez d'autres grains tels que le seigle, l'avoine, le millet et le sarrasin. Choisissez les hydrates de carbone complexes comme les légumes verts, le riz non raffiné, les lentilles, l'avoine, etc. Évitez tous les sucres et produits de farine blanche.

### **2. Mangez vert !**

Les fruits et les légumes devraient représenter la majorité. Ayez pour objectif de remplir votre plat à moitié au moins de légumes à chaque repas principal et à déguster des fruits tout au long de la journée. Choisissez la gamme de couleurs la plus étendue possible mais évitez les légumes contenant de l'amidon comme les pommes de terre et les panais.



### **3. Augmentez les bonnes graisses et coupez les mauvaises**

Les Omega 3 et Omega 6 sont vitales pour combattre les infections, stimuler le métabolisme, maintenir la fonction mentale optimale, garder l'équilibre hormonal et jouir d'une peau saine et luisante. Ces graisses ne peuvent pas être produites par le corps et doivent venir de votre hygiène alimentaire. Les sources les plus riches sont les poissons gras (thon, maquereau, saumon, hareng), noix et graines.

### **4. Mangez les protéines à faible taux de graisse**

Les protéines sont les éléments essentiels du corps. Vous en avez besoin pour les os, les ligaments, les ongles, les cheveux, la peau, la réparation et la consolidation du tissu musculaire. Les acides aminés de la protéine forment et commandent également les enzymes, hormones et neurotransmetteurs, qui déterminent la physiologie de base et l'humeur. Essayez d'inclure quelques protéines à votre petit-déjeuner afin d'équilibrer votre tension artérielle pour la journée et faites suivre votre programme d'exercices par un repas ou une collation protéinique pour aider à construire et réparer des fibres musculaires. Choisissez des protéines à faible teneur en matière grasse telles que poissons, poulet, quinoa, tofu, lentilles, oeufs, riz brun, noix et graines. Limitez votre prise de produits laitiers et de viande rouge.

### **5. Buvez suffisamment d'eau**

Le corps humain est constitué d'eau à 70% et votre niveau d'hydratation influence pratiquement chaque processus physique, incluant les fonctions musculaires, l'état mental, la digestion, la circulation. Essayez, et faites-en une habitude, de boire plus d'eau que votre corps ne l'exige réellement : vous ne sentez la soif que quand vous êtes déshydraté. Réduisez le thé et le café, qui sont diurétiques et incitent votre corps à éliminer plus d'eau et essayez de remplacer par des tisanes. Buvez au moins 8 verres d'eau fraîche chaque jour. Buvez un demi-litre supplémentaire pour chaque demi-heure où vous vous exercez.



## **6. Mangez nature ...**

Essayez de choisir la nourriture la moins dénaturée que possible – tranches fraîches de viande ou de poisson, huiles pressées à froid non raffinées, grains secs et légumes. Mère Nature nous a fourni avec soin des aliments déjà équilibrés en éléments nutritifs et en fibres qui sont perdus lors des traitements industriels et l'ajout de produits chimiques. Évitez les aliments préemballés et préalablement préparés et veillez à consommer moins de préservatifs et additifs dont beaucoup peuvent déranger l'équilibre naturel du corps. Choisissez de la nourriture fraîche et évitez les additifs et les produits chimiques.

## **7. Évitez le café et l'alcool**

Le café et l'alcool volent au corps ses aliments essentiels, mettent une contrainte sur le foie et les glandes surrénales et dérangent l'équilibre de la tension artérielle, réduisant ainsi votre énergie et votre vitalité. L'alcool est également très riche en calories. Évitez le café et l'alcool durant les six premières semaines de votre programme, particulièrement si vous avez pour but de perdre du poids. Réduisez ensuite votre consommation au minimum! Buvez beaucoup d'eau et de tisane et évitez la caféine et l'alcool.

## **Que puis - je manger ?**

Vous pouvez suivre les principes ci-dessus et avoir, malgré tout, un régime riche et varié. Vous trouverez dans cette brochure une sélection de menus sains et équilibrés.

## Programme de bien-être durant 14 jours

1 <sup>e</sup> semaine	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner	Collation
1	Yaourt-bio avec des baies fraîches et une cuillère à bouche de grains Jus énergétique du jour et tisanes	Salade de coquilles St. Jacques et pamplemousse accompagnée de feuilles vertes	Salade de palmiste Langouste grillée servie avec du riz sauvage et des légumes vapeurs Salade de fruits frais de saison servie avec des biscuits de polenta et framboise	Apéritif - Un verre de jus énergétique du jour
2	Une assiette de fruits frais aux noix et yaourt nature	Soupe froide de potiron au gingembre, chair de crabe à la coriandre Pain de seigle grillé	Coquilles St. Jacques servies avec une salade de melon et raisins Poisson du jour grillé servi avec du riz au gingembre et sauté de légumes chinois Salade de fruits au gingembre	Apéritif - Un verre de jus énergétique du jour
3	Au buffet choisissez de fruits frais, yaourt, pain de seigle, fruits secs et oeufs	Salade d'agrumes aux crevettes d'eau douce	Salade verte aux herbes locales Salade de légumes croquants et kebab de fruits de mer Riz parfumé aux épices Mangue, fruits de la passion et granité de goyave	Apéritif - Un verre de jus énergétique du jour
4	Pain de seigle aux fruits et fromage blanc	Salade niçoise au poisson du jour grillé	Soupe de lentilles rouges au poulet Pêche du jour grillée servie avec des légumes rôtis Sélection de fruits frais locaux	Apéritif - Un verre de jus énergétique du jour
5	Smoothie de papaye	Salade romaine au poulet et parmesan. Vinaigrette de tomate	Soupe de légumes du marché aux noix variés Filet de boeuf grillé arrosé de graines de sarrasin, tomates rôties au thym et salade verte Carpaccio d'ananas et de papaye à la coriandre	Apéritif - Un verre de jus énergétique du jour
6	Muesli Bircher	Salade de fromage de chèvre sur pain de seigle grillé	Légumes et fruits du marché cuisinés à la coriandre, vin et huile d'olive, à la grecque Sauté de gambas à la chinoise	Apéritif - Un verre de jus énergétique du jour  Légumes crus et tisanes à volonté
7	Au buffet: choisissez des fruits frais, yaourt, pain de seigle, graines de fruits secs, oeufs	Salade verte aux tomates à la vinaigrette de Pistou  Pain de seigle grillé et chutneys mélangés	Saumon fumé aux câpres et citron, pain de seigle grillé Poisson Croissant aux légumes et riz Salade de fruits et 'Kaffir lime'	Apéritif - Un verre de jus énergétique du jour  Légumes crus et tisanes à volonté

2 <sup>e</sup> semaine	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner	Collation
<b>1</b>	Yaourt-bio avec des baies fraîches et une cuillère à soupe de grains Jus énergétique du jour Tisanes	Salade de poireaux frais et de canard fumé accompagnée de feuilles vertes et agrumes	Légumes mixtes sur pain aux céréales grillés Filet de poisson de haute mer à la vapeur, légumes frits à l'huile d'olive Gelée de fruits exotiques à la menthe	Apéritif - Un verre de jus énergétique du jour  Légumes crus et tisanes à volonté
<b>2</b>	Une assiette de fruits frais aux noix et yaourt nature Jus énergétique du jour Tisanes	Soupe de légumes du marché aux graines variées	Coquilles St. Jacques pochées servies avec une salade de melon et raisins Fricassée de potiron aux crevettes géantes à la manière mauricienne. Salade verte aux herbes	Apéritif - Un verre de jus énergétique du jour  Légumes crus et tisanes à volonté
<b>3</b>	Au buffet: choisissez de fruits frais, yaourt, pain de seigle, fruits secs et oeufs Jus énergétique du jour Tisanes	Salade de tomates aux figues et pignons de pin ou Tomates, figues séchées avec du fromage à la pâte persillée, salade verte	Salade verte aux herbes  Poisson grillé du jour et légumes sautés	Apéritif - Un verre de jus énergétique du jour  Légumes crus et tisanes à volonté
<b>4</b>	Pastèque Jus énergétique du jour Tisanes	Carpaccio de dorade au gingembre  Feuilles vertes	Soupe froide de potiron au gingembre, chair de crabe à la coriandre Filet de boeuf grillé arrosé de graines de sarrasin, tomates rôties au thym et salade verte Fruits de saison	Apéritif - Un verre de jus énergétique du jour  Légumes crus et tisanes à volonté
<b>5</b>	Pain de seigle aux fruits et fromage blanc  Jus énergétique du jour Tisanes	Coquilles St. Jacques pochées servies avec une salade de melon et raisins	Soupe de légumes du marché aux noix variés Filet de boeuf grillé arrosé de graines de sarrasin, tomates rôties au thym et salade verte Carpaccio d'ananas et de papaye à la coriandre	Apéritif - Un verre de jus énergétique du jour  Légumes crus et tisanes à volonté
<b>6</b>	Muesli fouetté  Jus énergétique du jour Tisanes	Une assiette de saumon et marlin fumés accompagnés d'une grande salade croquante aux câpres et citrons	Salade mélangée Gambas servis avec des pâtes de riz et légumes d'Asie Salade de fruits frais au gingembre Sélection de sorbets	Apéritif - Un verre de jus énergétique du jour  Légumes crus et tisanes à volonté
<b>7</b>	Au buffet: choisissez des fruits frais, yaourt, pain de seigle, graines de fruits secs, oeufs	Soupe de lentilles rouges au poulet	Marlin fumé en entrée Carri de légumes servi avec un riz basmati parfumé d'épices et feuilles vertes Carpaccio de fruits de saison aux herbes et granité	Apéritif - Un verre de jus énergétique du jour  Légumes crus et tisanes à volonté



## Yoga

Le mot 'Yoga' vient de la racine 'yog' 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

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 - ILE MAURICE



HOTELS CONSTANCE