



C Spa

C Spa harnesses the elements of water, earth and air to reconnect the body with nature and calm the soul.

The C Spa philosophy is based on phytotherapy, which uses tropical plants, herbs and floral extracts as the main healing components. These holistic, natural ingredients are used to create nourishing treatments, which restore the body's equilibrium.

Total relaxation, rejuvenation and radiance form part of the C Spa experience.

It is about living life to its full potential, taking pleasure in all that it has to offer; yet retaining a sense of balance, mindfulness and well-being.

C Spa listens and caters to your wishes, guiding you to a happier, healthier and more fulfilling way of life.

Wellness through Nature



Bodycare

## Signature Rituals

### Honeymoon Ritual

90 min

60-minute massage followed by private relaxation time and spa cocktails

*Un massage de 60 minutes suivi d'un temps de détente savourant des cocktails "spa"*

### Couple's Bliss Ritual

120 min

90-minute massage followed by relaxation time and spa cocktails

*90 minutes de massage suivi d'un temps de détente savourant des cocktails "spa"*

### Couple Massage

60/90 min

Experience a 60 or 90 minute massage in our couple treatment suite

*Faites l'expérience d'un massage en couple de 60 ou 90 minutes dans une cabine de soins double*

## Massages

### Cignature Massage

90 min

A massage using local ingredients, combined with a tropical oil of your choice  
*Des ingrédients locaux combinés à une huile tropicale de votre choix*

### Classic Massage

60 min

Slow, soothing, rhythmic movements to calm the mind and restore the muscles  
Choose from one of our tropical body oils to relax, rejuvenate or detox  
*Des gestes lents et rythmés, qui apaisent en profondeur, pour détendre l'esprit et les muscles. Choisissez parmi une de nos huiles tropicales pour vous relaxer, revigorer ou détoxifier*

### Hot Stone Massage

90 min

Re-energize and relieve muscle tension to return flexibility and suppleness to your body  
*Redonne de l'énergie et soulage les tensions musculaires pour redonner de la souplesse à votre corps*

### Balinese Massage

60/90 min

Traditional deep tissue massage using pressure points and stretching to relieve muscle tension  
*Technique de massage traditionnel en profondeur avec points de pression et étirements pour soulager les tensions musculaires*

### Ayurvedic Massage

60/90 min

Ancient massage technique, which restores the balance of energy and centers the body and mind  
*Technique ancestrale de massage, qui rétablit l'équilibre des centres d'énergie et apaise le corps et l'esprit*

### Thai-Shiatsu Massage

60 min

A clothed massage, without oil, using pressure and stretching to rebalance energy and ease muscles  
*Massage habillé, sans huile, à base de pressions et d'étirements, qui rééquilibre les énergies et détend les muscles*

### Therapist Speciality Massage

90 min

A massage like no other, the therapist will intuitively select the most appropriate techniques and spend focused time on your areas of tension  
*Un massage pareil à nul autre, le praticien sélectionne intuitivement les techniques les mieux adaptées et se concentre sur vos zones de tension.*

### Sports Massage

60 min

Invigorating massage to relieve the muscles after sport  
*Massage revigorant pour soulager les muscles après le sport*

### Back + Shoulder Massage

30 min

A localized massage to relieve tension in the neck, shoulders and back muscles  
*Massage localisé visant à soulager les tensions dans le cou, les épaules, le dos*

### Foot Massage

30 min

A focused massage to relieve tension through the reflex zones of the feet  
*Massage localisé visant à soulager les tensions à travers les zones réflexes plantaires*



Skincare

## Face & Body

### Classic Spa Facial

60 min

An aromatherapy facial using products customised to your skin type

*Offrez à votre visage un soin d'aromathérapie complet, adapté à votre type de peau*

### Refreshing Spa Facial

30 min

Gently cleanse and hydrate your skin, as the ideal addition to your massage

*Nettoie et hydrate votre peau en douceur. Le complément idéal à votre massage*

### Classic Body Treatment

60 min

Treat your skin to complete care with a body scrub customized to your skin type, followed by a nourishing wrap to rehydrate your skin and restore its silky softness

*Offrez un soin complet à votre corps avec un gommage adapté à votre type de peau, suivi d'un enveloppement nourrissant pour hydrater votre corps et lui redonner toute sa douceur*

### Exotic Body Scrub

45 min

Smooth and refresh your skin with our 100% natural tropical exfoliation

*Apaise et rafraîchit la peau grâce à notre exfoliation tropicale 100% naturelle*

### After Sun Repair Wrap

45 min

Renew and refresh your skin after over exposure to the sun and environment

*Apaise et rafraîchit la peau grâce à notre exfoliation tropicale 100% naturelle*

### Toning Body Wrap

45 min

Condition and tighten your skin for a

*Tonifie et raffermi la peau, qui retrouve tonus et douceur*

## Nailcare

### Hands & Feet

#### Manicure

45 min

Exfoliation, hydration and nourishment to restore your hands and nails  
*Exfoliant, hydratant et nourrissant, pour réparer vos mains et vos ongles*

#### Pedicure

60 min

Exfoliation, hydration and nourishment to restore your feet and nails  
*Exfoliant, hydratant et nourrissant, pour réparer vos pieds et vos ongles*

#### Polish or French Tips

20 min

Decorate and embellish your nails with a varnish application  
*Décorez et embellissez vos ongles par une application de vernis ou une French*

## Kids' Spa

C Spa benefits all ages. Children between the age of 6 - 16 can accompany their parent for a treatment between 10am and 4pm

C Spa est bénéfique à tout âge. Les enfants de 6 à 16 ans peuvent accompagner leurs parents pour un soin de 10h à 16h

Kids' Massage 30 min

Kids' Facial 30 min

Kids' Mani or Pedi 30 min

*Massage enfant Manucure ou pédicure enfant*

Kids' Nail Deco 15 min

*Soin visage enfant Déco ongles enfant*

## Spa Etiquette

### Reservations / Réservation

We highly recommend you to book your treatments in advance to ensure that your preferred time and service are available

*Nous vous recommandons vivement de réserver vos soins à l'avance pour être sûr d'obtenir l'horaire et le service de votre choix*

### Non Smoking / Non Fumeur

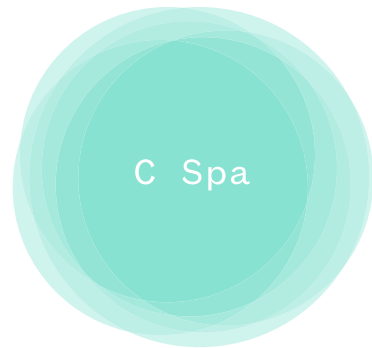
Smoking is forbidden within the spa areas

*Il est interdit de fumer dans l'enceinte du spa*

### Mobile Phones / Téléphone Cellulaire

All mobiles should be turned off or switched to silent mode when at the spa

*Votre téléphone doit être éteint ou mis sur mode silence dans l'enceinte du spa*



C Spa

Coastal Road, Palmar, Mauritius ~ Indian Ocean

t ~ (230) 460 1000

[info@c-resorts.com](mailto:info@c-resorts.com)



