

The image features a decorative border of tropical plants, including palm fronds, monstera leaves with characteristic holes, and Bird of Paradise flowers with vibrant orange and blue petals. The background is a clean, bright white.

 **CONSTANCE**  
**SPA**

 **CONSTANCE**  
**EPHELIA**  
MAHÉ, SEYCHELLES

A decorative border of tropical plants, including palm fronds, large green leaves, and Bird of Paradise flowers, frames the left and bottom edges of the page.

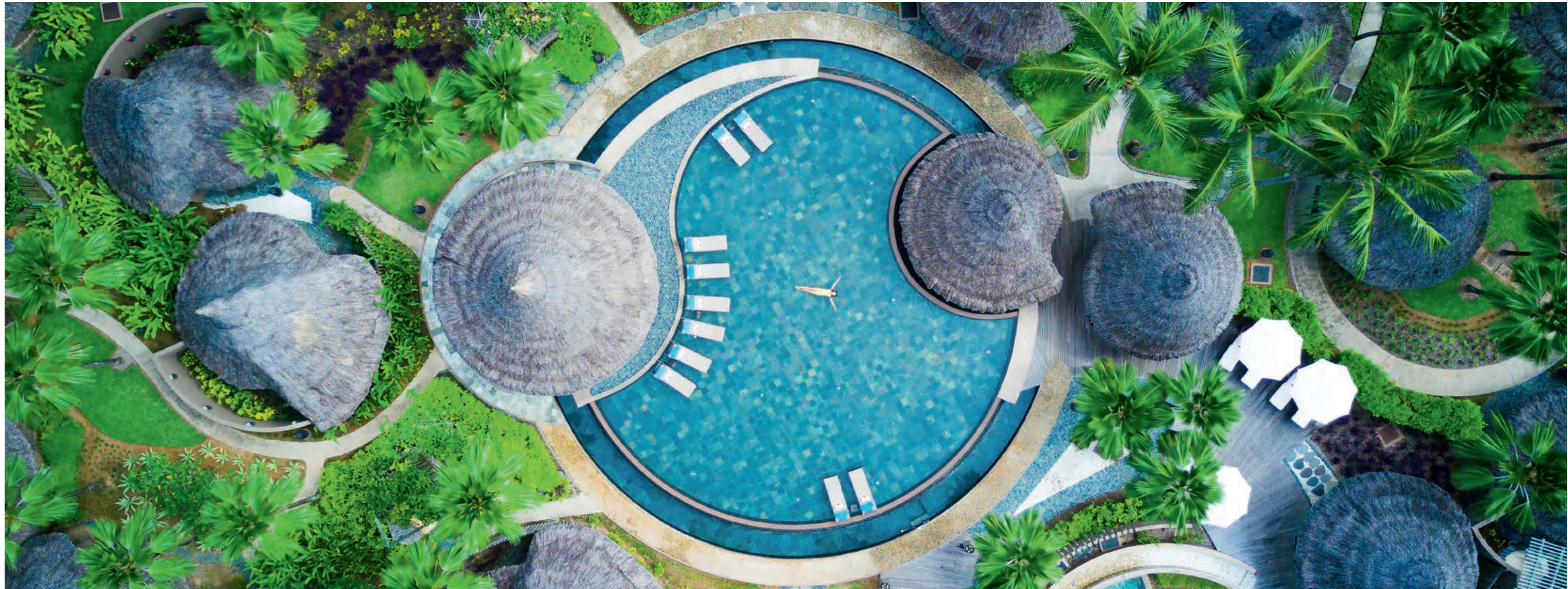
## *True by Nature*

Constance Spa is a wellness focused experience. Where everything is designed towards your comfort and well-being.

Let your senses be carried away; Geranium, Ylang-Ylang or Eucalyptus will guide their way.

Relax, Rejuvenate or Detox, our products are inspired by the tropical nature around us.

See, hear, smell, taste and touch, let us bring to life a true sensorial experience.





# SIGNATURE RITUALS

## COUPLE RITUALS

- |  |         |
|--|---------|
| <b>ISLAND RITUAL</b>   | 90 min  |
| A treatment created by our team of therapists inspired by the island and local ingredients.<br><i>Un traitement créé par notre équipe de thérapeutes inspirée par l'île et les ingrédients locaux.</i>   |         |
| <b>COUPLE MASSAGE</b>  | 90 min  |
| Experience a 75 min massage in our couple treatment suite that begins with a special foot scrub ritual.<br><i>Faites l'expérience d'un massage en couple de 75 minutes dans une cabine de soins commençant par un rituel spécial de gommage des pieds.</i>   |         |
| <b>HONEYMOON</b>   | 90 min  |
| A celebration of togetherness, 75 min massage followed by private relaxation time and spa cocktails.<br><i>Une célébration de votre union, un massage de 75 minutes suivi d'un temps de détente privé en savourant des cocktails « spa ».</i>  |         |
| <b>COUPLE BLISS</b>  | 120 min |
| Enjoy 2 hours of bliss together - 30 min body scrub then 60 min massage together finishing with a mini facial.<br><i>Profitez de 2 heures de bonheur ensemble - gommage corporel de 30 minutes suivi de 60 minutes de massage et un mini soin du visage.</i>   |         |
| <b>COUPLE CONNECT</b>  | 120 min |
| Choose from any of our wellness bodycare & skincare treatments to make up 90 min of treatment followed by private relaxation time & spa cocktails.<br><i>Choisissez parmi nos soins de bien-être corporel et soins de la peau de 90 minutes suivi d'un temps de détente privé en savourant des cocktails « spa ».</i>  |         |
| <b>COUPLE TREATMENT SUITE UPGRADE</b>  |         |
| Upgrade any other 60 or 90 min treatment in the menu to the couple treatment room so you can experience your treatments together with a foot scrub before your treatment.<br><i>Surclassez à un autre traitement de 60 ou 90 minutes dans le menu à la salle de traitement de couple pour que vous puissiez expérimenter vos traitements ensemble avec un exfoliant pour les pieds avant votre traitement.</i> |         |





# SPA PACKAGES



## SPA MORE SMILE MORE

The more time you spend at the spa, relax, recover, rejuvenate, enjoy; the more wellness & happiness you experience. *Profitez du spa, détendez-vous, rajeunissez, et prenez le temps d'apprécier ! Faites l'expérience du bien-être et du bonheur.*

- As of 3<sup>rd</sup> treatment / A partir du 3<sup>ème</sup> soin : **-15%**
- As of 5<sup>th</sup> treatment / A partir du 5<sup>ème</sup> soin : **-20%**
- As of 7<sup>th</sup> treatment / A partir du 7<sup>ème</sup> soin : **-25%**
- As of 10<sup>th</sup> treatment / A partir du 10<sup>ème</sup> soin : **-30%**

**Conditions:** Calculated per person / *calculé par personne*

- Packages valid on all treatments of 30 min or more  
*Offres valables sur tous les soins de 30 minutes ou plus.*
- Discounts are non-cumulative  
*Remises non cumulables.*

## WELLNESS PACKAGES

### SPA ALL INCLUSIVE

Embrace total wellness during your vacation with a daily spa treatment - our knowledgeable spa team will create a plan for your stay or choose your own daily 60 min body or face treatment.

*Durant vos vacances, plongez dans un bien-être intégral à travers des soins quotidiens. Notre équipe de thérapeutes d'expérience vous guidera tout au long de votre séjour en choisissant, chaque jour, des soins d'une heure pour le corps ou le visage.*

### 3 DAY DETOX

Give your body a cleansing opportunity over 3 days with a combination of a body scrub, detox massage & cleansing facial. *Offrez à votre corps l'occasion de se purifier grâce à un gommage corporel, un massage detox et un nettoyage du visage.*

### 5 DAY REJUVENATION

Give your body the opportunity to fully recharge over 5 days with a combination of a body scrub, 3 massages and a refreshing facial.

*Offrez à votre corps l'occasion de se détendre entièrement et de récupérer pendant cinq jours grâce à un gommage corporel, trois massages et, un soin rafraîchissant et hydratant pour le visage.*

### 5 DAY RELAX & RENEW

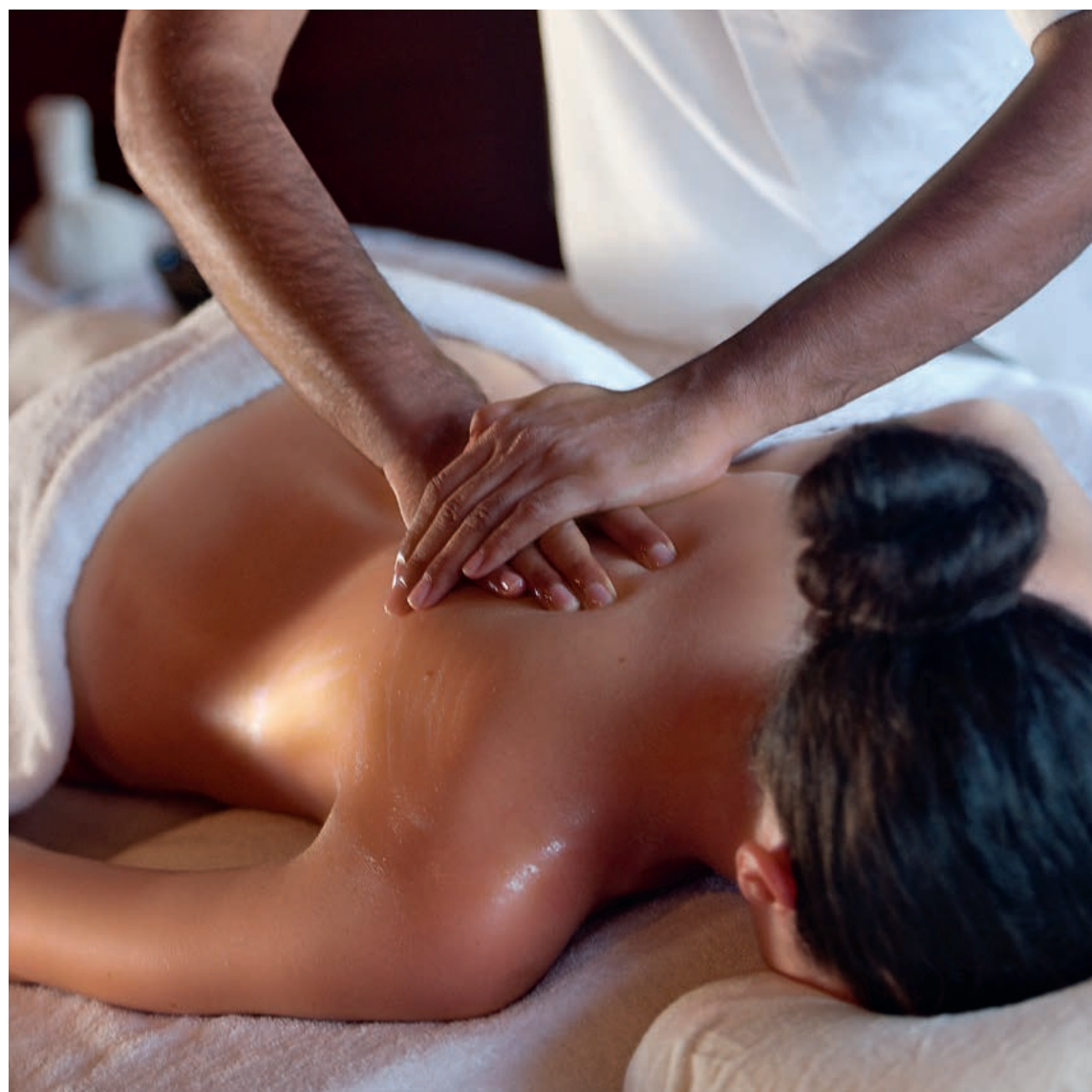
Give your body the opportunity to deeply relax & recover over 5 days with a combination of a body scrub, 3 massages & moisturizing treatments.

*Offrez à votre corps l'occasion de se détendre profondément et de récupérer pendant cinq jours grâce à un gommage corporel, trois massages et des soins hydratants.*

### 3 DAY MINDFULNESS PACKAGE

Give your body & your mind the opportunity to harmonise and unify over 3 days with a combination of daily yoga, massage & meditation.

*Offrez à votre corps et à votre esprit l'occasion de s'harmoniser et de ne faire qu'un pendant trois jours de bien-être, grâce à des séances quotidiennes de yoga, un massage et une session de méditation.*



# WELLNESS BODYCARE

## MASSAGES

<b>SIGNATURE</b>	90 min
A massage inspired by the island of Seychelles. Local ingredients are combined with a choice of oil inspired by our tropical island. <i>Un massage inspiré par les îles des Seychelles, des ingrédients locaux combinés à une huile tropicale de votre choix.</i>	
<b>CLASSIC</b>	60 / 90 min
Deep slow soothing, rhythmical techniques to calm the mind and relax muscles. Choose from one of our tropical body oils to relax, rejuvenate or detox. <i>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.</i>	
<b>HOT STONE</b>	90 min
Re-energize and relieve muscle tension to return flexibility and suppleness to your body. <i>Redonne de l'énergie et soulage les tensions musculaires pour redonner de la souplesse à votre corps.</i>	
<b>BALINESE</b>	60 / 90 min
Traditional deep tissue massage techniques with pressure, stretching to ease muscular tension. <i>Technique de massage traditionnel en profondeur avec points de pression et étirements pour soulager les tensions musculaires.</i>	
<b>AYURVEDIC</b>	90 min
Ancient techniques to bring balance to the energy centres to soothe the body and mind. <i>Technique ancestrale de massage, qui rétablit l'équilibre des centres d'énergie et apaise le corps et l'esprit.</i>	
<b>THAI</b>	90 min
A no oil clothed pressure and stretching massage to rebalance energy and ease the muscles. <i>Massage habillé, sans huile, à base de pressions et d'étirements, qui rééquilibre les énergies et détend les muscles.</i>	
<b>THERAPIST SPECIALITY</b>	90 min
A massage like no other, the therapist will select techniques intuitively as required by your muscles and spend focused time on your areas of tension. <i>Un massage pareil à nul autre, le praticien sélectionne intuitivement les techniques les mieux adaptées et se concentre sur vos zones de tension.</i>	
<b>SPORTS</b>	60 / 90 min
Invigorating massage to recover muscles from exercise. <i>Massage revigorant pour soulager les muscles après le sport.</i>	
<b>BACK &amp; SHOULDER</b>	50 min
A focused massage to relieve tension in the neck, shoulders and back muscles. <i>Massage localisé visant à soulager les tensions dans le cou, les épaules, le dos.</i>	
<b>FOOT</b>	50 min
A focused massage to relieve tension through the reflex zones of the feet. <i>Massage localisé visant à soulager les tensions à travers les zones réflexes plantaires.</i>	





# WELLNESS SKINCARE



## FACIALS

### CLASSIC

Treat your skin to a total experience with an aromatherapy facial using our unique products for all skin types.

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

60 min

### REFRESHING MINI

Ideal add-on to your massage. Gentle cleansing and moisturizing of your skin to complete the experience.

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

30 min

## BODY TREATMENTS

### CLASSIC BODY NURTURE

Treat your skin to a total experience with a body scrub customized to your skin type followed by a nurturing wrap to completely rehydrate and restore to a silky soft touch.

*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.*

60 min

### EXOTIC BODY SCRUB

Soothe and refresh your skin with our 100% natural tropical exfoliation.

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

45 min

### AFTER SUN REPAIR WRAP

Soothe and nourish your skin after over exposure to the sun and environment.

*Apaise et nourrit la peau après une surexposition au soleil et en extérieur.*

45 min



# WELLNESS GROOMING

## HANDS & FEET

<b>MANICURE</b> An exfoliating, hydrating and caring treatment to restore your hands and nails. <i>Un soin, exfoliant, hydratant et nourrissant, pour réparer vos mains et vos ongles.</i>	45 min
<b>PEDICURE</b> An exfoliating, hydrating and caring treatment to restore your feet and nails. <i>Un soin, exfoliant, hydratant et nourrissant, pour réparer vos pieds et vos ongles.</i>	60 min
<b>POLISH OR FRENCH CHANGE</b> Decorate and enhance your nails with a polish or varnish application. <i>Décorez et embellissez vos ongles par une application de vernis ou une French.</i>	10 / 20 min

## FINISHING TOUCHES

Enquire at our spa reception for full list of available services and rates.  
*Renseignez-vous à l'accueil de notre spa pour connaître la liste complète des services disponibles et des tarifs en vigueur.*

- WAXING - *Épilation à la cire*
- TINTING - *Teinture*
- MAKE UP - *Maquillage*
- HAIR CARE - *Coiffure*

## KIDS SPA

All ages can experience the benefits of spa. Kids from 6 to 16 years old can accompany their parent for a treatment between 10 a.m to 4 p.m.

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

<b>KIDS MASSAGE</b> 30 min <i>Massage enfant</i>	<b>KIDS MANI or PEDI</b> 30 min <i>Manucure ou pédicure enfant</i>
<b>KIDS FACIAL</b> 30 min <i>Soin du visage</i>	<b>KIDS NAIL DECO</b> 15 min <i>Déco ongles enfant</i>







# WELLNESS MOVE & NOURISH

## FITNESS & YOGA

Find your vitality in our idyllic surroundings, with physical activities outdoors to enjoy the sea air, or indoors in our fully equipped fitness center.

*Retrouvez votre vitalité dans nos cadres idylliques, avec des activités physiques en extérieur pour bénéficier de l'air marin, ou en intérieur dans notre centre de remise en forme parfaitement équipé.*

### FUNCTIONAL TRAINING (Individual or group sessions)

Strengthen, stretch, tone your body and develop a power core.

*Renforcez, étirez, tonifiez et musclez votre corps, en développant votre puissance.*

### YOGA (Individual or group sessions)

A fusion of ancient and modern traditions of Yoga to breathe wellbeing, postural awareness and fitness to your body.

*La fusion des traditions ancestrales et modernes du yoga pour respirer le bien-être, prendre conscience de vos postures et tonifier votre corps.*

### PERSONAL TRAINING (Individual or group sessions)

Take your training program to the next level with a personalized fitness program. A fitness coach will evaluate your abilities and objectives then motivate you towards success.

*Allez plus loin dans votre entraînement avec un programme de mise en forme personnalisé. Un coach évaluera vos performances et fixera des objectifs qu'il vous aidera à atteindre.*

## WELLNESS NUTRITION

Choose the wellness options available in our resort restaurants and/or in-room dining menu's. Look for the wellness symbol and know that we have created the meal according to the latest nutritional science for Vegan / Paleo / Keto / Raw:

*Choisissez l'option bien-être disponible dans les restaurants de notre hôtel et/ou sur la carte de notre service d'étage. Les plats identifiés par le symbole « bien être » ont été créés de façon à respecter les prescriptions diététiques les plus avancées:*

- High in essential nutrients and flavours / *Riches en nutriments essentiels et en saveurs*
- High in the beneficial omega fats / *Riches en acides gras oméga bénéfiques*
- High in beneficial soluble fibres / *Riches en fibres solubles bénéfiques*
- Low in the unhealthy sugars and fats / *Faible teneur en sucres et en matières grasses*



## SPA ETIQUETTE

### SPA FACILITIES / SERVICES SPA

Spa is open from 10 a.m to 9 p.m on reservation. The fitness is accessible 24 hours a day with your key card & open from 7 a.m to 8 p.m. Spa hydro-thermal facilities are free and accessible to guests 16 years and older only from 10 a.m to 2 p.m, thereafter the facilities are reserved exclusively for spa treatment guests. No nudity in communal areas. It is recommended that you leave valuables in your guest room safe.

*Le spa est ouvert de 10h à 21h sur réservation. La salle de fitness est accessible 24h/24 avec votre carte d'accès et ouverte de 7h à 20h. Les salles d'eau et les thermes du spa sont gratuits et accessibles aux clients à partir de 16 ans uniquement de 10h à 14h, par la suite, les installations sont exclusivement réservés aux soins spa. Il est interdit d'être nu dans les parties communes. Il est recommandé de laisser des objets de valeur dans votre chambre en toute sécurité.*

### RESERVATION / RÉSERVATION

We highly recommend booking your treatments in advance to ensure that your preferred time and service are available. Please contact the spa reception to schedule your appointments.

*Nous vous recommandons vivement de réserver vos soins à l'avance pour être sûr d'obtenir l'horaire et le service de votre choix. Veuillez vous adresser à l'accueil du spa pour prendre rendez-vous.*

### SPA EXPERIENCE CARD / FICHE SPA

A spa experience card will be handed to you on reservation to better understand your preferences so as to provide the best treatment according to your objectives.

Please notify us if you are pregnant, have allergies or any physical ailments or disabilities, as this will alert our therapists in advance to provide the best spa treatment for you.

*Une fiche spa vous sera remise lors de votre réservation pour mieux comprendre vos préférences et vous proposer le soin le mieux adapté à vos envies. Veuillez nous signaler si vous êtes enceinte, si vous êtes sujet à des allergies ou si vous souffrez d'un trouble ou d'un handicap physique, afin que nos praticiens puissent vous préparer les soins les mieux adaptés.*

### LATE ARRIVAL / RETARD

Arriving late for your treatment will limit the time of your spa service thus lessening its effectiveness and your pleasure. Your treatment will end at the scheduled time to accommodate the next guest's scheduled appointment.

*Tout retard sur l'horaire de votre soin sera répercuté sur le temps du soin réservé, réduisant d'autant son efficacité et votre bien-être. Afin de respecter le client suivant, votre soin se terminera à l'heure prévue.*

### NON SMOKING / NON FUMEUR

No smoking is allowed within the spa areas.

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

### MOBILE PHONES / TÉLÉPHONE CELLULAIRE

All mobiles, pagers, etc should be turned off or put on silent mode upon entering the spa.

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

### CANCELLATION / ANNULATION

As a courtesy to other guests any cancellation should be communicated to us 4 hours before your scheduled booking so as not to be charged a 50% late cancellation fee.

If we are not informed of your cancellation, the full price of the treatment will be charged to your account.

*Par égard envers les autres clients, veuillez nous prévenir de votre annulation au moins 4 heures avant l'horaire de votre rendez-vous. Dans le cas contraire, 50 % du tarif sera retenu pour annulation tardive. En l'absence d'annulation, 100 % du tarif sera facturé sur votre compte.*

For all bookings or further information  
Pour toute réservation ou plus d'information

Tel: (248) 439 5002

Email: [spa@epheliareort.com](mailto:spa@epheliareort.com)  
[constancehotels.com](http://constancehotels.com)





MAURITIUS • SEYCHELLES • MALDIVES • MADAGASCAR