



SEVEN COLOURS®  
WELLNESS EXPERIENCES

*Wellness Comes in Colours*





# Contents

## Our Sustainable & Wellness Mission

Heritage Le Telfair strives to develop a harmonious balance with the nature while delivering a superior guest experience.

Through conscious practices, we are ensuring the wellbeing of our hosts as well as considering the surrounding natural environments in every major company decision since 2017.

We believe that it is our responsibility to our guests, employees and the community that all company policies help create and maintain a clean, healthy environment, from utilising a clean and healthy food philosophy to implementing robust recycling and renewable resource programs, we endeavor to create a footprint that is green and friendly to the world around us.

In striving for an optimal balance between the individual and the environment we live in, it is our goal to extend Heritage Le Telfair's philosophy the creation and fostering of a unique wellness experience into the arena of our community and to the environment that we all hold in trust.

*"The earth is what we all have in common."*

**- Wendell Berry**

Heritage Le Telfair Golf & Wellness Resort is committed to delivering unique and memorable Wellness Services incorporating special recipes for food and beverages options.

In close collaboration with a nutrition expert, our Executive Chef and team are engaged in crafting delicious recipes to deliver a memorable Mauritian Wellness experience while using the best local products with extensive knowledge ranging from nutrient preservation, natural healing properties of ingredients to toxin-free preparation and cooking.

By extending the same thought process that brought us an enhanced understanding of the interconnectivity of mind, body and soul, we are inspiring people live in better balance with the nature by implementing our own vegetable garden, healthy signature dishes, detox cocktails, wellness nature experience and mindfulness activities.

*Intelligent luxury embraces the food we eat  
as well as the environment in which we enjoy it.*

## Our Concept & Philosophy

Seven Colours Wellness & Spa takes inspiration from our multi-culture and nature of Mauritius and from the ancestral philosophy of energy centers also named 7 chakras. Our holistic approach based on our five dimensions of wellness, aims to enhance your well-being. Each of our guest is unique, therefore we have designed our treatments and services around a personalized approach to your Wellness Bliss.

*Wellness is a state of consciousness leading to  
a holistic lifestyle for an optimal health,  
happiness and fulfillment.*  
**- Seven Colours**





# Wellness Bliss Programme

Dear Wellness Seekers,

Seven Colours has designed this tailor-made program to meet your wellness needs and expectations and actively participate to your long-term well-being. This program addresses your wellness goals.

Your Wellness Bliss Experience begins with a consultation to design the most appropriate program taking into account your medical history, lifestyle, personal preferences and desired outcomes whether you would like to:

- + Ease body pain and gain flexibility
- + Detox and reshape your body
- + Relieve stress and find your peace of mind
- + Reconnect with your true self and find inner balance
- + Pamper and take care of yourself

We offer a large selection of treatments /sessions based on the five dimensions of wellness:

1. Holistic Health & Healing Cares: Osteopathy, Nutrition, Energy Balancing
2. Mind-Body Connection Sessions: Yoga, Tai Chi, Pilates, Fitness
3. Mindful Nature Connections: Forest Bathing, Nature Trail, Mindful Practices
4. Spa Rituals & Massages: Massages, Body Cares
5. Beauty Cares: Facials, Manicure, Pedicure, Hairs

We adjust your bookings according to your stay and allow you to benefit from a preferential rate.

Seven Colours Wellness & Spa is open 7/7 from 9 am to 8 pm.

We plan your program according to your stay, as from 3 days to the full length of your vacation. This can include as many sessions as needed.

🌊<sup>++</sup> **As from 4 sessions | 10% off**

🌊<sup>+++</sup> **As from 6 sessions | 15% off**

🌊<sup>++++</sup> **As from 8 sessions | 20% off**

Prices will be defined according to treatments selected per person.

Dedicated to your well-being,  
**Seven Colours Wellness Team**



*Holistic Health & Healing Cares*

## HEALTH AND HEALING CARES - PRIVATE SESSIONS

### **Chakra Test & Balancing | 50 MINS - MUR 4,000**

Discover which of your chakras are dominant, balanced or blocked. Let us guide you on how to open and balance them to achieve a healthier state of mind and body.

### **Reiki Healing | 1 HR - MUR 4,990**

Take a moment to feel the energy shift through an eastern approach of healing of the subtle layers of the body to reconnect within. An effective technique for a physical, mental and emotional wellness state.

### **Access Bars | 1 HR - MUR 3,750**

Access Bars is an advanced treatment that involves gently touching 32 points on your head to relieve anxiety, facilitate sleep, and improve overall health. An opportunity to let go negative feelings.

### **Osteopathy | 1 HR - MUR 6,500**

(To be booked 24 HRS in advance)

Remaining sedentary, long trips or challenging golf sessions can result in uncomfortable or painful sensations. This manual therapy aims at restoring the mobility of the various structures of your body and thus give you a feeling of relief and well-being.

### **Nutrition Plan Consultation | MUR 5,850**

(To be booked 24 HRS in advance)

Through an assessment of your health and diet, our nutritionist will understand your lifestyle, eating preferences, habits, health concerns and goals. With this global understanding, she will work with you to design your personalized nutritional plan to improve your health, wellness and reconciliation with your body in a sustainable way.





# Mindful Nature Connections

## **NATURE CONNECTION - GROUP SESSIONS**

Refer to Activity Program for days, time and place of each session

## **NATURE CONNECTION – HALF DAY EXPERIENCE**

(To be booked 24 HRS in advance  
| Depends on weather conditions)

- 🌿 **Forest Bathing (Shinrin-Yoku) near Biosphere Reserve, UNESCO World Heritage Site**  
| 3HRS – MUR 3,500 / Person

Forest bathing is a natural wellbeing therapy that utilises the healing power of the forest. Just being in a forest can help to reduce anxiety and boost the immune system, frees up your creativity and accelerates your recovery from illness.

- 🌿 **Nature Trail at Le Morne Brabant, UNESCO World Heritage Site**

| 2.5 HRS – MUR 3,000 / Person (min 2 pers.)

**Fitness level required: Fit to Very Fit**

A nature hike on the island's iconic site, leading you to a grassy platform with extraordinary views of the lagoon, drawing your full attention to what surrounds you - the land, the trees, the flowers, the animals, the sea, the breeze - followed by a breathing meditation, awakening your senses, bringing you balance, connection with nature and helping you to find a rhythm in harmony with nature.

- 🌿 **The Wild South Hiking Tour in the Nature - Gris Gris (min 2 pers.)**

| 3 HRS - MUR 3,500 / Person

**Fitness level required: Fit to Very Fit**

Make your way through the Filao forest, explore the natural wonders of the south coast also called the Wild South. Hear the soothing sound of the waves along with picturesque views of coast on this hiking trip, You can see the waves crash directly on the cliffs due to the absence of coral reefs. You can opt for a natural massage under the waterfall or simply relax and admire the beauty of your surroundings.



## Mind - Body Connection Sessions

### MIND-BODY CONNECTION - PRIVATE SESSIONS

#### Hatha Yoga Session | 1 HR – MUR 4,200

Powerful postures and slower-paced stretching exercises to work on your body alignment, build strength, increase flexibility and release tension.

#### Ashtanga Session | 1 HR – MUR 4,200

An appropriate yoga method if you are up for building core strength, body toning and purifying sweat that detoxifies muscles and organs, through synchronised breathing and a progressive series of postures.

#### Tai Chi Session | 1 HR – MUR 4,200

Gentle exercises that control movement, meditation and rhythmic breathing to enhance mental and physical health.

#### Pilates Session | 1 HR – MUR 4,200

Pilates is a form of low-impact exercises that aims to strengthen muscles while improving balance, postural alignment, flexibility, mobility and target the core of your body involving slow, precise movements and breath control.

#### Body Workout | 1 HR – MUR 4,200

According to your needs, state of health and goals our fitness coach will design an appropriate program whether you are looking to build lean muscle, burn fat, increase your strength, or a combination of all of those goals.

#### Yoga Therapy for Common Ailments | 1 HR 15 MINS - MUR 4,950

A combination of postures to treat the most common illnesses such as migraines, asthma, high blood pressure...

#### Pre-Natal and Post Yoga Guidance | 1 HR 15 MINS - MUR 4,950

Prenatal Yoga practices to prepare for childbirth and Postnatal Yoga practices to gain back to pre-pregnancy body shape.

#### Aqua Tai Chi | 1 HR 15 MINS - MUR 4,950

Water meditation and relaxation is a water-based exercises that work on breathing technique with slow gentle therapeutic moves.

#### Aqua Yoga | 1 HR 15 MINS - MUR 4,950

Enjoy the therapeutic softness of the water element with Aqua Yoga.



## Spa Rituals & Massages

### MILLESIME SIGNATURE RITUALS

#### Beloved Spa Suite Experience | 2 HRS - MUR 13,780

Couple Massage, Flower Bath and Private Relaxation Area and Pool.

#### Mauritian Journey I 2 HRS - MUR 14,950

Body Scrub "Gourmand", Mauritian Massage Mauritian Head Massage, Coco Facial Appetizer Aloe Body Moisturizing Care.

### SEVEN COLOURS SIGNATURE MESSAGES

#### Mauritian Massage

| 1 HR 15 MINS - MUR 5,850

Unique blend of massage techniques from the different cultures of Mauritius.

#### Head & Shoulders Massage (Mauritian Style) | 45 MINS - MUR 4,810

Soothing massage to relieve all tension in the head, neck and shoulders.

#### Feet Reflexology Massage (Mauritian style) | 45 MINS - MUR 4,940

Rejuvenating massage to restore, balance and boost energy through the whole body.

#### Aromatherapeutic Candle Massage | 1 HR 15 MINS - MUR 5,950

Deepened relaxation with warm aromatic massage oil.

#### Semi-Precious & Volcanic Hot Stone Massage

| 1 HR 30 MINS – MUR 7,150

Deep relaxing massage using the soft warmth and energising power of volcanic, crystal and semi-precious stones.

#### Le Telfair Signature

| 1 HR 15 MINS - MUR 6,630

Inspired by the island's rituals, this massage uses the wave technique to release muscle tension

### FOCUS MESSAGES

#### Back & Shoulders Tension Relief Massage | 30 MINS – MUR 3,770 / 45 MINS – MUR 4,810

Relieve stress, tension and pain from your back, shoulders, neck.

#### Digestive Massage

| 30 MINS – MUR 3,770 / 45 MINS – MUR 4,810

Ease tensions on stomach, intestine and abdominal muscles and stimulate toxins elimination.

#### Lymphatic Massage

| 30 MINS - MUR 3,770 / 45 MINS - MUR 4,810

Gentle massage on specific areas that improves blood circulation and eliminates toxins, leaving a feeling of lightness.



## Spa Rituals & Massages

### SEVEN COLOURS MAURITIAN BODY CARES

☞ **Coco Spa Ritual | 1 HR 30 MINS – MUR 6,630**

Warm foot bath with coconut milk

☞ **Body Scrub "Gourmand" | 30 MINS – MUR 2,990**

Scrub made with Mauritian ingredients for the beauty of your skin and the pleasure of your senses.

☞ **Aloe Skin Repair Care - After Sun**

**| 45 MINS - MUR 2,925**

Soothes skin irritations and accelerates skin regeneration.

### BODY CARES BY THALION

☞ **Ritual "Volupté des Mers"**

**| 1 HR 30 MINS – MUR 6,630**

Body scrub, massage with a trio of herbal oils.

Experience a unique multi-sensory experience through two universes, the "enchanted tiare" or the "effervescent citrus".

☞ **Intense revitalizing treatment**

**| 1 HR – MUR 5,460**

Massage to restore the mineral balance of the body.

Remineralize, relax, rebalance, and replenish.

☞ **Flat belly treatment**

**| 45 MINS – MUR 5,460**

A flat belly massage that reduces the waistline and helps to restore comfort, softness, and abdomen elasticity with a firmer skin.

## PERSONALISED AROMATHERAPEUTIC MESSAGES

### 🕯️ Relax Massage | 1 HR - MUR 5,330

A smooth, slow relaxing massage with generous strokes, following the rhythm of a deep and profound breath.

Pressure: Soft to Deep

### 🕯️ Relieve Massage | 1 HR - MUR 5,330

Rhythmic and stimulating massage to relieve physical tensions.

Pressure: Medium to Firm

### 🕯️ Detox Massage | 1 HR - MUR 5,330

Detoxifying massage acting on the lymphatic and circulatory system to drain the body.

Pressure: Soft to Medium

### 🕯️ Revitalise Massage | 1 HR - MUR 5,490

Energetic massage with muscle stimulation and stretching techniques.

Pressure : Medium to Firm

### 🕯️ Source of Life Massage | 2 HRS - MUR 8,710

Harmonising massage using seven massage techniques for an overall balance of the chakras, body and mind.

Pressure: From Soft to Firm

### 🕯️ Asian Fusion Massage | 1 HR - MUR 5,460

The fusion of Thai techniques and Shiatsu points in a unique asian-inspired treatment signed by Seven Colours.

### 🕯️ Acute Pressure point | 1 HR - MUR 5,460

Gentle and firm acute pressure massage to release body pain and restore energy flow.

## Massage's Optimisers | Supplement - MUR 700

- + Bellabaci Cupping - Draining Toxins & Relieving tension
- + Warm Volcanic Stones
- + Candle
- + Body Brush
- + Chocolate oil

## 👤 LEARN HOW TO MASSAGE

### | 1 HR 30 MINS – MUR 5,980

Learn relaxing techniques, easy to use at home with family or friends.

## KIDS SPA TREATMENTS

Your children too would love to be pampered!

Kids' spa treatments are available for children from 4 to 12; they must be accompanied by a parent.

### 👤 'Ti' Massage | 30 MINS - MUR 3,120

### 👤 'Ti' Facial | 30 MINS - MUR 3,120

### 👤 'Ti' Mani or Pedi | 30 MINS - MUR 1,560

### 👤 'Ti' Nail Deco or Henna | 15 MINS - MUR 1,560

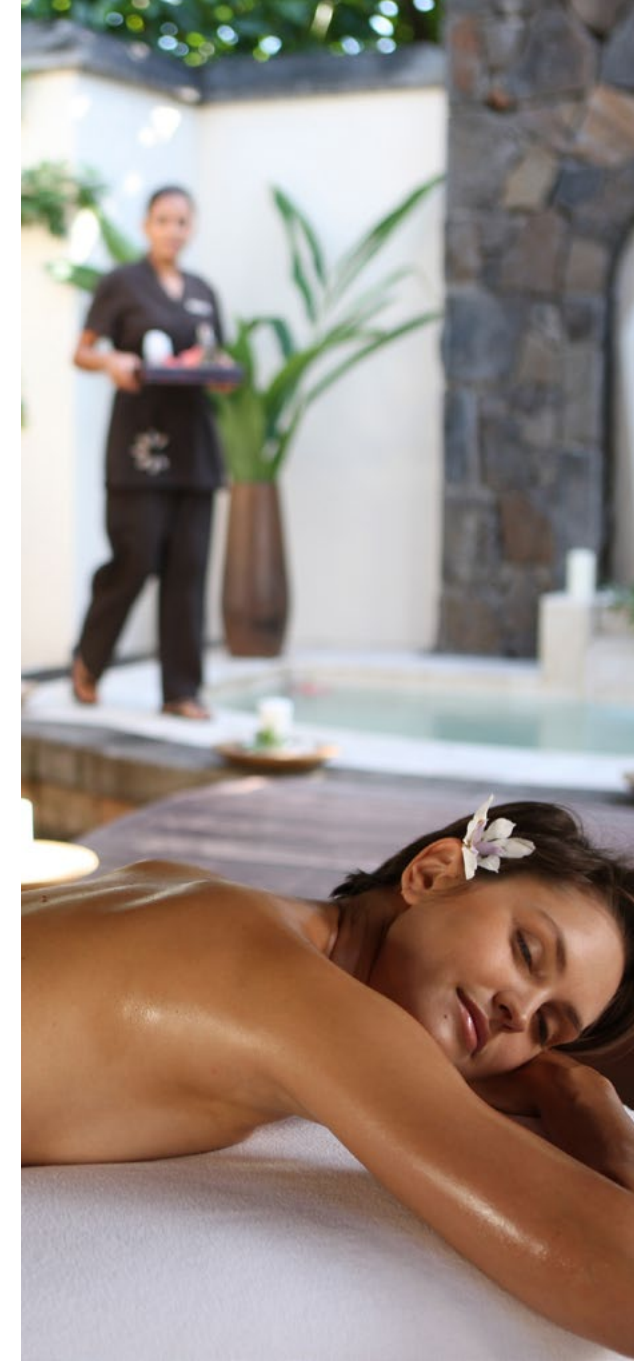
## MOTHER-TO-BE

### 👤 'Mother-to-be' Massage | 1 HR – MUR 5,135

Gentle massage to relax tense muscles, ease sore spots, improve circulation and mobility.

## FAMILY SPA EXPERIENCE

👤👤 Share a relaxing spa experience with your kid(s). 2 to 4 pers.





## Beauty Cares

### FACIALS

#### 🦋 Instant Beauty | 30 MINS – MUR 3,250

Express Facial treatment; detoxifying scrub, mask and relaxing massage for a instant healthy glow.

#### 🦋 Intense Nutrition | 1 HR - MUR 4,940

Essential care for dry and fragile skin with precious oil of marine origin, it provides nutrition and immediate comfort. The skin is nourished and repaired.

#### 🦋 Extreme Purity | 1 HR - MUR 4,940

Ideal for combination or oily skin, this treatment concentrates marine acids to unclog pores and regulate excess sebum. The skin is cleansed and purified.

#### 🦋 Control Acni | 1 HR - MUR 4,940

For oily and acne skin, this treatment defuses sebum production, eliminates dead cells, unclogs pores and soothes the skin.

#### 🦋 Sensi-Marin | 1 HR - MUR 4,940

Real source of comfort for sensitive skin, this soothing care product of marine origin restores the skin's natural balance.

#### 🦋 Absolute Youth | 1 HR - MUR 4,940

Anti-Ageing care fills in wrinkles and softens the skin. Wrinkles are smoothed and face looks younger.

#### 🦋 Ocean Secret - Exceptional Anti-Ageing Care

| 1 HR 30 MINS - MUR 7,020

Excellent treatment with an exclusive FACE GYM LIFT massage. resculpting and reshaping the skin, leaving it smooth and bright.

#### 🦋 Detox Purity for Men | 45 MINS - MUR 4,000

Restored freshness and clarity; leaving the skin soothed and hydrated.

### HANDS & FEET CARES

#### Approximate duration

- 🕒 Manicure | 1 HR – MUR 3,120
- 🕒 Nail Polish | 30 MINS – MUR 1,950
- 🕒 Pedicure | 1 HR 15 MINS – MUR 3,770
- 🕒 Mini care | 30 MINS – MUR 1,950
- 🕒 Classic Nail Varnish Application | 15 MINS – MUR 1,235
- 🕒 French Nail Varnish Application | 20 MINS – MUR 1,495
- 🕒 Semi-Permanent Classic Nail Varnish Application | 40 MINS – MUR 2,405
- 🕒 Semi-Permanent French Nail Varnish Application | 50 MINS – MUR 2,730
- 🕒 Removal only | 20 MINS – MUR 1,560
- 🕒 Removal (before re-application) | 20 MINS – MUR 1,170
- 🕒 Nail Deco | Supplement - MUR 117 /nail



## WAXING

### Approximate Duration

- 🪄 Full Leg | 45 MINS - MUR 2,900
- 🪄 Half Leg | 30 MINS - MUR 1,875
- 🪄 Full Arm | 45 MINS - MUR 2,875
- 🪄 Half Arm | 30 MINS - MUR 1,875
- 🪄 Under Arm | 15 MINS - MUR 1,500
- 🪄 Back | 30 MINS - MUR 2,900
- 🪄 Chest | 30 MINS - MUR 2,900
- 🪄 Bikini Line | 20 MINS - MUR 1,500
- 🪄 Eyebrow or Upper Lip or Chin | 15 MINS - MUR 750

## FINISHING TOUCH

- 👁️ Eyelashes tint | 15 MINS - MUR 1,430
- 👁️ Eyebrows tint | 15 MINS - MUR 1,430
- 🖐️ Henna Tatoo small - MUR 1,105
- 🖐️ Henna Tatoo Large - MUR 1,625

## HAIR SALON BY KÉRASTASE

Consult our hair stylist for a diagnosis, he/she will design the suitable treatment for your hair.

- 🪄 Revitalising Ritual - Densifying
- 🪄 Nutrition Ritual
- 🪄 Restoring Ritual – Resistance  
| 20 MINS – MUR 1,500
  
- 🪄 Purity Ritual - Specific Radiance
- 🪄 Revealing Ritual - Reflection
- 🪄 Ritual 24 Carats - Ultimate Elixir  
| 20 MINS – MUR 1500

## 🪄 Discipline Ritual | 45 MINS – MUR 2,450

A unique combination of fibre soothing active ingredients to control movement and ensure fluidity. Anti-frizz and anti-moisture action for 72hrs.

## 🪄 HAIR CUT

- Lady | MUR 1,820
- Gent | MUR 1,820
- Trim - Gent | MUR 780

## 🪄 Shampoo Brushing

- Short Hair | MUR 2,340
- Medium to Long Hair | MUR 2,990

## 🪄 Hairstyling

- Basic | 45 MINS (approx.) as from MUR 7,150
- Structured | 1 HR (approx.) as from MUR 11,050

## 👁️ Makeup

- Basic | 30 MINS (approx.) as from MUR 3,900
- Structured | 1 HR (approx.) as from MUR 6,500

## WEDDING PACKAGE

### 🪄 Bridal hair and Bridal Make-Up

- Package A (Bride only) | MUR 19,403
- Package B (Bride + one) | MUR 26,969
- Package C (Bride + two) | MUR 36,478
- Package D (Bride + three) | MUR 38,812
- Package E (Bride + four) | MUR 44,070
- Package F (Bride + five) | MUR 49,335

### 📌 Packages

Discounts are non-cumulative. Packages valides for 6 months. All prices may be subject to modifications without prior notice. All prices are inclusive of local taxes.

### 📌 Optimisers\*

Can be added in complement to your main treatments, but cannot be counted as a treatment in packages.

### 📌 Wellness & Spa Facilities

Seven Colours Wellness & Spa is open 7/7 from 9 am to 8 pm on reservation. Children, as from the age of 4 years, are allowed in the spa for treatments, but must be accompanied by a parent. Facilities are accessible to guests as from 13 years.

### 📌 Late Arrival

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

### 📌 Cancellation

Any cancellation should be communicated to us before 8 pm on the evening before your scheduled booking. If we are not informed of your cancellation, then 25% of the price of the treatment or service will be charged to your account.

A Heritage Le Telfair Golf & Wellness Resort, Domaine de Bel Ombre

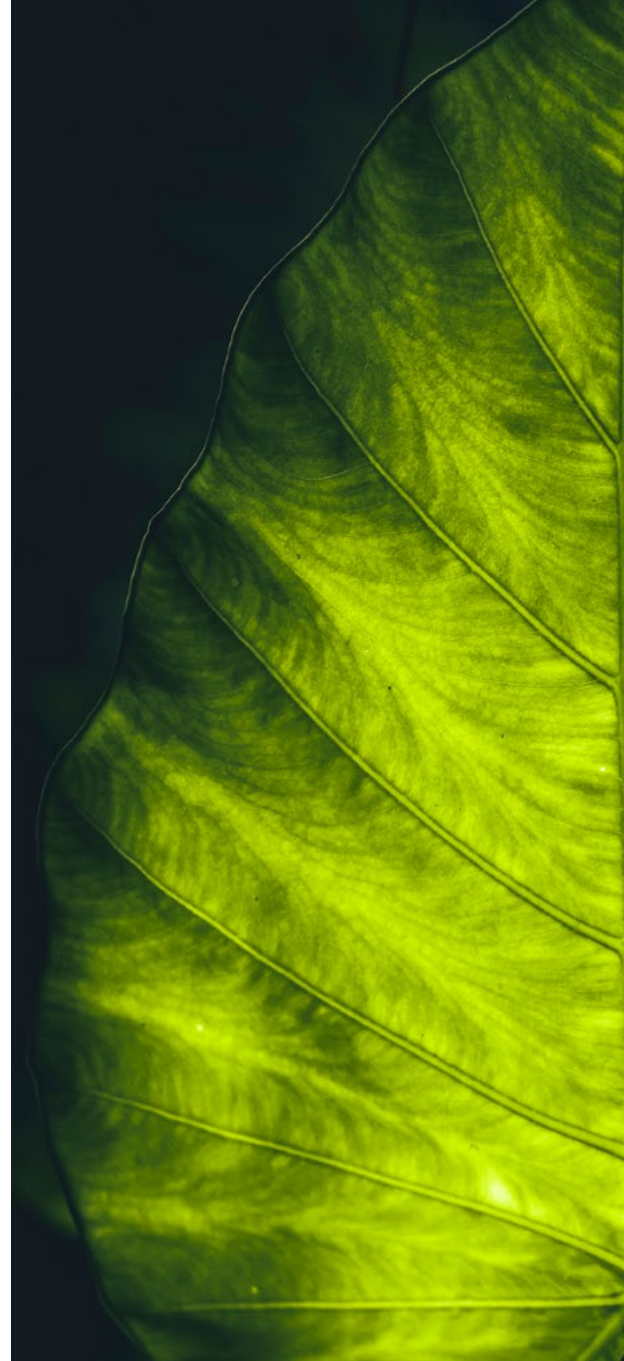
T +230 601 55 42

E [hltgsr@sevencolours.mu](mailto:hltgsr@sevencolours.mu)

[www.sevencolours.mu](http://www.sevencolours.mu)



*Respectful of our beautiful environment, Seven Colours brand is a 100% Mauritian brand committed to using eco-responsible beauty care and massage products, locally crafted with natural ingredients.*







*Sommaire*

## Nos Missions Développement Durable et Bien être

—^

Heritage Le Telfair s'efforce de développer un équilibre harmonieux avec la nature tout en offrant une expérience client supérieure.

Grace à des pratiques conscientes, nous assurons le bien-être de nos hôtes ainsi que la prise en compte des environnements naturels environnants dans chaque décision majeure de l'entreprise depuis 2017.

Nous croyons qu'il est de notre responsabilité envers nos invités, nos employés et la communauté que toutes les politiques de l'entreprise contribuent à créer et à maintenir un environnement propre et sain, de l'utilisation d'une philosophie alimentaire propre et saine à la mise en œuvre de solides programmes de recyclage et de ressources renouvelables, nous nous efforçons de créer une empreinte verte et amicale pour le monde qui nous entoure.

En recherchant un équilibre optimal entre l'individu et l'environnement dans lequel nous vivons, notre objectif est d'étendre la philosophie d'Heritage Le Telfair à la création et à la promotion d'une expérience unique de bien-être.

*“La terre est ce que nous avons tous en commun.”*

- Wendell Berry

L'Heritage Le Telfair Golf & Wellness Resort s'engage à fournir des services de bien-être uniques et mémorables en intégrant des recettes spéciales pour les options de restauration et de rafraîchissement.

En étroite collaboration avec un expert en nutrition, notre chef exécutif et son équipe s'engagent à élaborer des recettes délicieuses pour offrir une expérience de bien-être mauricienne mémorable, tout en utilisant les meilleurs produits locaux et en s'appuyant sur des connaissances approfondies en matière de préservation des nutriments, de propriétés curatives naturelles des ingrédients, de préparation et de cuisson sans toxines.

En appliquant le même processus de réflexion qui nous a permis de mieux comprendre l'interconnexion entre l'esprit, le corps et l'âme, nous incitons les gens à vivre en meilleur équilibre avec la nature en créant notre propre potager, en proposant des plats sains, des cocktails détox, des expériences de bien-être dans la nature et des activités de pleine conscience.

*Notre approche du bien être englobe les aliments que nous consommons ainsi que l'environnement dans lequel nous les savourons —weasel*

## Notre Concept & Philosophie

Seven Colours Wellness & Spa s'inspire de notre multiculture, de la nature de l'île Maurice ainsi que de la philosophie ancestrale des centres d'énergie aussi appelés 7 chakras.

Notre approche holistique, basée sur les cinq dimensions du bien-être, vise à améliorer votre bien-être.

Chacun de nos clients est unique, c'est pourquoi nous avons conçu nos soins et nos services autour d'une approche personnalisée de votre Wellness Bliss.

*Le bien-être est un état de conscience menant à un mode de vie holistique pour une santé, un bonheur et un épanouissement optimal.*

**- Seven Colours**





## Programme Wellness Bliss

Chers Chercheurs de bien-être

Seven Colours a conçu ce programme sur mesure pour répondre à vos besoins et attentes et participer activement à votre bien-être à long terme. Ce programme répond à vos objectifs de bien-être.

Votre expérience Wellness Bliss commence par une consultation afin de concevoir le programme le plus approprié en tenant compte de vos antécédents médicaux, de votre style de vie, de vos préférences personnelles et des résultats que vous souhaitez obtenir, que ce soit pour:

- + soulager les douleurs corporelles et gagner en souplesse
- + détoxifier et remodeler votre corps
- + soulager le stress et retrouver la paix de l'esprit
- + reconnecter avec votre véritable identité et trouver un équilibre intérieur
- + vous faire plaisir et prendre soin de vous

Nous offrons une large sélection de soins et d'activités sur les cinq dimensions du bien-être :

1. Soins de santé et curatifs : Ostéopathie, Nutrition et Séances énergétiques
2. Séances Connexions Corps & Esprit : Yoga, Tai-Chi, Pilates, Pilates et Fitness
3. Connexion avec la nature en Pleine Conscience : Bain de Forêt, Parcours Nature, Exercices Pleine Conscience
4. Rituels Spa et Massages : Massages, Soins du corps
5. Soins de beauté : Soins du visage et des cheveux, Manucure et Pédicure

Nous organisons vos rendez-vous en fonction de votre séjour et vous aurez la possibilité de bénéficier d'un tarif préférentiel :

Seven Colours Wellness & Spa est ouvert 7/7 de 9h à 20h.

Votre programme sera conçu selon la durée de votre séjour, minimum 3 jours et peut durer tout le séjour selon vos besoins.

🌊<sup>+</sup> **10% de remise** | à partir de 4 séances

🌊<sup>+</sup> **15% de remise** | à partir de 6 séances

🌊<sup>+</sup> **20% de remise** | à partir de 8 séances

Les tarifs seront définis en fonction du choix de vos soins.

Dédiée à votre bien-être,  
**L'équipe Wellness de Seven Colours**



*Sante holistique et soins de guerison*

## LES SOINS DE SANTÉ ET DE GUÉRISON – SÉANCES PRIVÉES

### Test & Harmonisation des Chakras | 50 min – 4,000 MUR

Découvrez lesquels de vos chakras sont dominants, équilibrés ou bloqués. Laissez nous vous guider sur la façon de les ouvrir et de les équilibrer pour atteindre un état d'esprit et de corps plus sain.

### Harmonisation des Chakras | 30 min – 2,500 MUR

Permettez-vous de faire l'expérience d'un réalignement des 7 chakras pour ramener un meilleur flux d'énergie.

### Séance de Reiki | 1 h – 4,990 MUR

Prenez un moment pour sentir le changement d'énergie à travers une approche orientale de guérison des couches subtiles du corps pour se reconnecter à l'intérieur. Une technique efficace pour un état de bien-être physique, mental et émotionnel.

### Access Bars | 1 h – 3,750 MUR

L'Access Bars est un traitement avancé qui consiste à toucher doucement 32 points sur votre tête pour soulager l'anxiété, faciliter le sommeil et améliorer la santé générale. Une occasion de laisser aller les sentiments négatifs.

### Ostéopathie | 1 h – 6,500 MUR

Le maintien de la sédentarité, les longs voyages ou les sessions de golf difficiles peuvent entraîner des sensations inconfortables ou douloureuses. Cette thérapie manuelle vise à rétablir la mobilité des différentes structures de votre corps et ainsi vous procurer une sensation de soulagement et de bien-être.

### Consultation Plan Nutrition | 5,850 MUR

(À réserver 24 h en avance)

Grâce à une évaluation de votre santé et de votre alimentation, notre nutritionniste comprendra votre mode de vie, vos préférences alimentaires, vos habitudes, vos préoccupations en matière de santé et vos objectifs. Grâce à cette compréhension globale, elle concevra avec vous votre plan nutritionnel personnalisé pour améliorer votre santé, votre bien-être et votre réconciliation avec votre corps de manière durable.



# Connexions avec la nature en Pleine Conscience

## CONNECTION AVEC LA NATURE – SÉANCES EN GROUPE

Se référer à notre programme d'activité pour les jours, horaires et lieu de chaque séance.

## CONNECTION AVEC LA NATURE – DEMI-JOURNÉE D'EXPÉRIENCE

(À réserver 24h en avance | Dépendant des conditions climatiques)

### 🌿 Bain de Forêt (Shirin-Yoku) dans la Réserve de la biosphère de l'UNESCO World Heritage Site | 3 h min - 3,500 MUR / personne

Le bain de forêt est une thérapie naturelle de bien-être qui utilise le pouvoir de guérison de la forêt.

Le simple fait d'être dans une forêt peut contribuer à réduire l'anxiété et à renforcer le système immunitaire, à libérer votre créativité et à accélérer votre rétablissement après une maladie.

### 🌿 Parcours Nature à Le Morne Brabant, UNESCO World Heritage Site

| 2h 30 min - 3,000 MUR / personne (min 2 personnes)

Niveau de condition physique requis : En forme à très en forme

A nature hike on the island's iconic site, leading you to a grassy platform with extraordinary views of the lagoon, drawing your full attention to what surrounds you - the land, the trees, the flowers, the animals, the sea, the breeze - followed by a breathing meditation, awakening your senses, bringing you balance, connection with nature and helping you to find a rhythm in harmony with nature.

### 🌿 Randonnée dans la nature sauvage du Sud - Gris Gris (min 2 pers.)

| 3 h - MUR 3,500 / Person

Niveau de condition physique requis : En forme à très en forme

Tracez votre chemin à travers la forêt de Filao, explorez les merveilles naturelles de la côte sud, également appelée le Sud sauvage. Écoutez le son apaisant des vagues et admirez les vues pittoresques de la côte lors de cette randonnée. Vous pouvez voir les vagues s'écraser directement sur les falaises en raison de l'absence de récifs coralliens. Lors de votre sortie, vous pouvez opter pour un massage naturel sous la cascade ou simplement vous détendre et admirer la beauté de votre environnement.





## Séances Connexion Corps & Esprit

### CONNEXION CORPS & ESPRIT – SÉANCES PRIVÉES

#### Séance Hatha Yoga | 1 h – 4,200 MUR

Des postures puissantes et des exercices d'étirement sous la douche pour travailler l'alignement de votre corps, renforcer votre force, augmenter votre souplesse et relâcher les tensions.

#### Séance Ashtanga | 1 h – 4,200 MUR

Une méthode de yoga appropriée si vous êtes prêt à renforcer le tronc, à tonifier le corps et à transpirer pour détoxifier les muscles et les organes, grâce à une respiration synchronisée et à une série progressive de postures.

#### Séance Tai Chi | 1 h – 4,200 MUR

Des exercices doux qui contrôlent le mouvement, la méditation et la respiration rythmique pour améliorer la santé mentale et physique.

#### Séance Pilates | 1 h – 4,200 MUR

Le Pilates est une forme d'exercices à faible impact qui vise à renforcer les muscles tout en améliorant l'équilibre, l'alignement postural, la flexibilité, la mobilité et à cibler le cœur de votre corps en faisant des mouvements lents et précis et en contrôlant votre respiration.

#### Body Workout | 1 h – 4,200 MUR

En fonction de vos besoins, de votre état de santé et de vos objectifs, notre coach sportif concevra un programme approprié. Que vous cherchiez à développer vos muscles, à brûler des graisses, à augmenter votre force ou à combiner tous ces objectifs, nous avons le coaching qu'il vous faut.

#### La thérapie par le yoga pour les maladies courantes | 1 h 15 min – 4,950 MUR

Une combinaison de postures pour traiter les maladies les plus courantes telles que les migraines, l'asthme, l'hypertension.

#### Initiation au yoga prénatal et postnatal | 1 h 15 min – 4,950 MUR

Pratiques de yoga prénatal pour préparer l'accouchement et pratiques de yoga postnatal pour retrouver la forme du corps d'avant la grossesse.

#### Aqua Tai Chi | 1 h 15 min – 4,950 MUR


La méditation et la relaxation dans l'eau sont des exercices qui travaillent sur les techniques de respiration avec des mouvements thérapeutiques lents et doux.

#### Aqua Yoga | 1 h 15 min – 4,950 MUR


Profitez de la douceur thérapeutique de l'élément « eau » grâce à l'Aqua Yoga.

# Rituels Spa & Massages

## RITUELS SIGNATURE MILLÉSIME

 **Expérience Duo Spa Suite**  
| 2 h - 13,780 MUR

Massage en couple, Bain de Fleurs, Espace de relaxation et coin piscine privé.

 **Expérience Mauricienne**  
| 2 h - 14,950 MUR

Gommage de corps "Gourmand", Massage mauricien, Massage de la tête mauricien, Soins du visage à la noix de coco, Soins hydratants corporels à L'Aloe Vera.

## MASSAGES SIGNATURE SEVEN COLOURS

 **Massage Mauricien**  
| 1 h 15 min - 5,850 MUR


Association unique de techniques inspirées de toutes les cultures mauriciennes.

 **Massage Tête & Épaules (Style mauricien)**  
| 45 min - 4,810 MUR

Massage apaisant pour soulager les tensions à la tête, le cou et les épaules.

 **Massage des pieds - Réflexologie (Style mauricien)**  
| 45 min - 4,940 MUR


Massage rajeunissant pour rétablir, équilibrer et stimuler l'énergie dans le corps.

 **Massage Aromatique à la Bougie**  
| 1 h 15 min - 5,950 MUR

Relaxation approfondie avec la chaleur d'une huile de massage parfumée.

 **Massage aux Pierres Semi-Précieuses & Pierres Volcaniques**  
| 1 h 30 min - 7,150 MUR

Massage profondément relaxant avec la douce chaleur et le pouvoir énergisant des pierres volcaniques, semi-précieuses et des cristaux.

 **Le Telfair Signature | 1 h 15 min - 6,630 MUR**  
Inspiré des rituels de l'île, ce massage utilise la technique des vagues pour relâcher les tensions.

## FOCUS MASSAGES

 **Massage détente Dos et Épaules**  
| 30 min - 3,770 MUR / 45 min - 4,810 MUR

Soulagez le stress, les tensions et les douleurs de votre dos, de vos épaules et de votre cou.

 **Massage Abdominal**  
| 30 min - 3,770 MUR / 45 min - 4,810 MUR

Soulage les tensions sur l'estomac, l'intestin et les muscles abdominaux et stimule l'élimination des toxines.

 **Lymphatique Massage**  
| 30 min - 3,770 MUR / 45 min - 4,810 MUR

Massage doux sur des zones spécifiques qui améliore la circulation sanguine et élimine les toxines, laissant une sensation de légèreté.



## Rituels Spa & Massages

### SOIN DU CORPS MAURICIEN PAR SEVEN COLOURS

☞ Rituel spa à la noix de coco | 1 h 30 min – 6,630 MUR

Bain de pieds tiède au lait de coco

☞ Gommage corporel "Gourmand" | 30 min – 2,990 MUR

Gommage fait avec des ingrédients mauriciens pour la beauté de votre peau et le plaisir de vos sens.

☞ Soin réparateur à l'Aloe Vera après soleil | 45 min – 2,925 MUR

Apaise les irritations cutanées et accélère la régénération de la peau.

### SOIN DU CORPS PAR THALION

☞ Rituel Volupté des Mers | 1 h 30 mins – 6,630 MUR

Gommage corporel, Massage aux trio d'huiles végétales.

Vivez une expérience multi-sensorielle unique à travers deux univers « Tiaré envoutant » ou « Agrumes pétillants ».

☞ Soin Revitalisation Intense | 1 h – 5,460 MUR

Massage permettant de restaurer l'équilibre minéral du corps. Reminéraliser, Relaxer, Rééquilibrer et Ressourcer

☞ Soin Ventre plat | 45 mins - 5,460 MUR

Massage Ventre plat diminue le tour de taille et permet de retrouver le confort, légèreté et souplesse de l'addomen et une peau plus ferme.

## **MASSAGES AROMATHERAPEUTIQUES PERSONNALISÉS**

### **🕯 Massage Relaxant | 1 h – 5,330 MUR**

Un massage doux, lent et relaxant avec des mouvements amples, suivant le rythme d'une respiration profonde.

Pression : douce à profonde

### **🕯 Massage de relaxation | 1 h – 5,330 MUR**

Massage rythmé et stimulant pour soulager les tensions physiques.

Pression : moyenne à ferme

### **🕯 Massage Détox | 1 h – 5,330 MUR**

Massage détoxifiant agissant sur le système lymphatique et circulatoire pour drainer le corps.

Pression : douce à moyenne

### **🕯 Massage Revitalisant | 1 h – 5,490 MUR**

Massage énergique avec des techniques de stimulation musculaire et d'étirements.

Pression : moyenne à ferme

### **🕯 Massage " Source of Life " | 2 h – 8,710 MUR**

Massage harmonisant aux sept techniques.

### **🕯 Asian Fusion Massage | 1 h – 5,460 MUR**

La fusion des techniques thaïlandaises et des points shiatsu dans un traitement unique d'inspiration asiatique signé Seven Colours.

### **🕯 Points de Pression | 1 h – 5,460 MUR**

Massage doux et ferme à pression aiguë pour libérer les douleurs corporelles et rétablir le flux énergétique.

### **🕯 Pour optimiser vos massages\* | Supplément – 700 MUR**

+ Ventouse Bellabaci – Drainant et Décontractant

+ Pierres Volcaniques Chaudes – Décontractant

+ Bougie

+ Brosse pour le corps

+ Huile de chocolat

### **👤 INITIATION AU MASSAGE**

**| 1 h 30 min – 5,980 MUR**

Apprendre des techniques de relaxation, faciles à reproduire à la maison avec la famille ou les amis.

### **SPA "TIMOMO" POUR LES ENFANTS**

Vos enfants aussi aimeraient être choyés ! Des soins spa sont proposés aux enfants de 4 à 12 ans ; ils doivent obligatoirement être accompagnés d'un parent.

👤 "Ti" Massage | 30 min – 3,120 MUR

👤 "Ti" Soins du Visage | 30 min – 3,120 MUR

👤 "Ti" Mani ou Pedi | 30 min – 1,560 MUR

👤 "Ti" Déco des Ongles et Henné | 15 min – 1,560 MUR

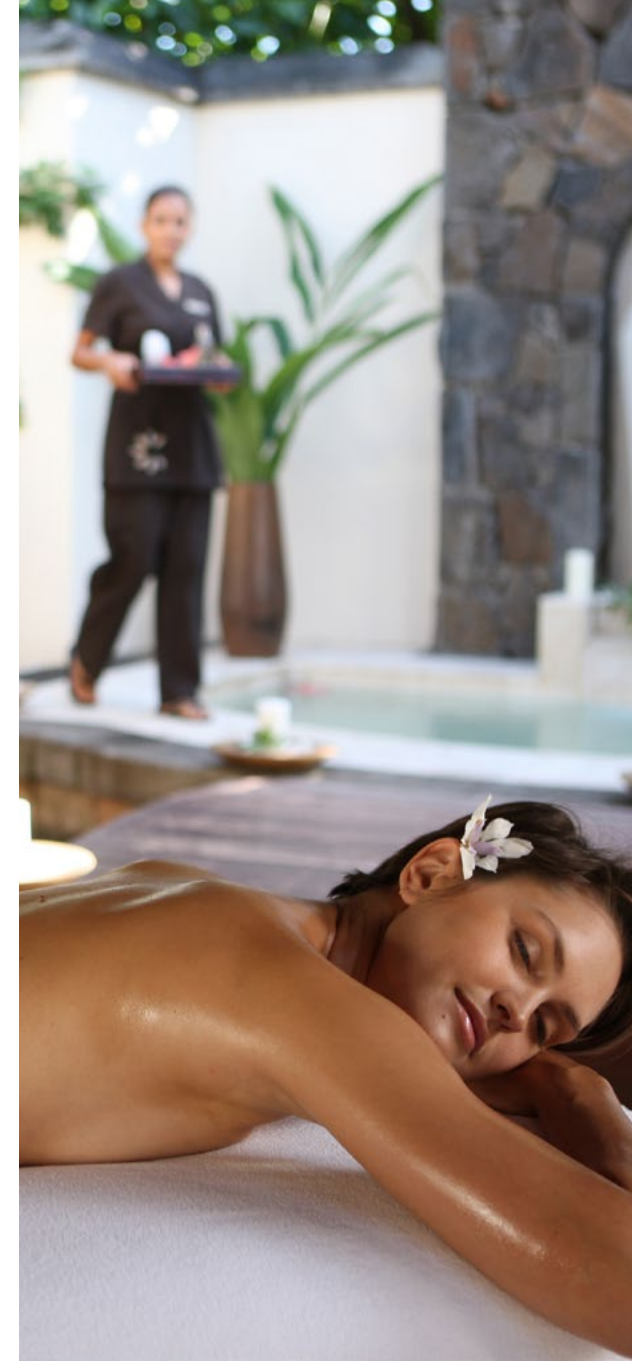
### **RITUEL FUTURE MAMAN**

👤 **Massage pour future maman | 1 h – 5,135 MUR**

Massage doux pour détendre les muscles tendus, soulager les points douloureux, améliorer la circulation et la mobilité.

### **EXPÉRIENCE SPA EN FAMILLE**

👤👤 Partagez une expérience relaxante avec votre/vos enfant(s).  
2 à 4 personnes.



# Soins Beauté

## SOIN DU VISAGE

### 🏹 Instant de Beauté - Brillance | 30 mins - 3,250 MUR

Soin express du visage ; gommage détoxifiant, masque et massage relaxant pour un résultat bonne mine immédiat.

### 🏹 Nutrition Intense | 1 h - 4,940 MUR

Soin incontournable pour les peaux sèches et fragilisées aux précieuses huiles d'origine marine, il apporte nutrition et réconfort immédiat. La peau est nourrie et réparée

### 🏹 Pureté Extreme | 1 h - 5,850 MUR

Idéal pour les peaux mixtes ou grasses, ce soin concentre des acides marins pour permettre de désobstruer les pores et réguler les excès de sébum. La peau est purifiée et assainie.

### 🏹 Acni Control | 1 h - 4,940 MUR

Pour peaux grasses à tendance acnéique, ce soin désamorce la production de sébum, élimine les cellules mortes, désobstrue les pores et apaise la peau.

### 🏹 Sensi-Marin | 1 h - 4,940 MUR

Véritable source de réconfort pour les peaux sensibles, ce soin apaisant d'origine marine, restaure l'équilibre naturel de la peau.

### 🏹 Jeunesse Absolue | 1 h - 4,940 MUR

Soin anti-âge comble les rides et défroisse la peau. Les rides sont lissées et le visage retrouve sa jeunesse.

### 🏹 Ocean Secret - Soin Anti-Age d'Exception

| 1 h 30 mins - 7,020 MUR

Soin d'excellence avec un massage exclusif FACE GYM LIFT, resculpte, regalbe la peau en la laissant lisse et lumineuse.

### 🏹 Pureté Detox pour Homme | 45 mins - 4,000 MUR

Fraîcheur et clarté restaurées ; laissant la peau apaisée et hydratée.

## SOINS MAINS ET PIEDS

Durée approximative

🕒 Manucure | 1 h - 3,120 MUR

🕒 Pose de vernis | 30 min - 1,950 MUR

🕒 Pédicure | 1 h 15 min - 3,770 MUR

🕒 Mini-Soin | 30 min - 1,950

🕒 Pose de vernis Classique | 15 min - 1,235 MUR

🕒 Pose de vernis French | 20 min - 1,495 MUR

🕒 Pose de vernis Semi-permanent Classique | 40 min - 2,405 MUR

🕒 Pose de vernis Semi-permanent French | 50 min - 2,730 MUR

🕒 Dépose uniquement | 20 min - 1,560 MUR

🕒 Dépose avant nouvelle pose | 20 min - 1,170 MUR

🕒 Déco des ongles | Supplément 117 MUR / ongle



## ÉPILATION

Durée approximative

- 👉 Jambes complètes | 45 min – 2,900 MUR
- 👉 Demi-Jambes | 30 min – 1,875 MUR
- 👉 Bras complet | 45 min - 2,875 MUR
- 👉 Demi-Bras | 30 min - 1,875 MUR
- 👉 Aisselles | 15 min - 1,500 MUR
- 👉 Dos complet | 30 min - 2,900 MUR
- 👉 Torse | 30 min - 2,900 MUR
- 👉 Maillot simple | 20 min - 1,500 MUR
- 👉 Sourcils ou Lèvre supérieure ou Menton | 15 min - 750 MUR

## TOUCHES FINALES

- 👉 Teinture Cils | 15 min – 1,430 MUR
- 👉 Teinture Sourcils | 15 min – 1,430 MUR
- 👉 Tatouage au Henné (petit) – 1,105 MUR
- 👉 Tatouage au Henné (large) – 1,625 MUR

## SOIN CHEVEUX PAR KERASTASE

Consultez notre coiffeur pour un diagnostic, il concevra le traitement adapté à vos cheveux.

- 👉 Rituel Revitalisant - Densifiant
- 👉 Rituel Nutrition
- 👉 Rituel Réparateur – Résistant | 20 min – 1,500 MUR

- 👉 Rituel Pureté - Lumineux
- 👉 Rituel Révélateur - Reflet
- 👉 Rituel 24 Carats – Précieux Élixir | 20 min – 1,500 MUR

## 👉 Rituel Discipline | 45 min – 2,450 MUR

Une combinaison unique d'ingrédients actifs apaisant les fibres pour contrôler le mouvement et assurer la fluidité. Action anti-frizz et anti-humidité pendant 72 heures.

## 👉 COUPE DE CHEVEUX

- Femme | 1,820 MUR
- Homme | 1,820 MUR
- Coupe - Homme | 780 MUR

## 👉 SHAMPOOING BROSSAGE

- Cheveux courts | 2,340 MUR
- Cheveux mi-longs à longs | 2,990 MUR

## 👉 COIFFEUR

- Durée approximative
- Classique | 45 min à partir de 7,150 MUR
- Haute Coiffure | 1 h à partir de 11,050 MUR

## 👉 MAQUILLAGE

- Durée approximative
- Classique | 30 min à partir de 3,900 MUR
- Soirée/Mariage | 1 h à partir de 6,500 MUR

## FORFAIT MARRIAGE

👉 Coiffure et Maquillage de la mariée

- Forfait A (uniquement la mariée) | 19,403 MUR
- Forfait B (la mariée + une personne) | 26,969 MUR
- Forfait C (la mariée + deux personnes) | 36,478 MUR
- Forfait D (la mariée + trois personnes) | 38,812 MUR
- Forfait E (la mariée + quatre personnes) | 44,070 MUR
- Forfait F (la mariée + cinq personnes) | 49,335 MUR



SEVEN COLOURS®  
WELLNESS EXPERIENCES

### 📌 Forfaits

Les remises sont non-cumulables et valables pendant 6 mois. Tous nos prix incluent la taxe locale et peuvent être soumis à modification sans préavis.

### 📌 Optimiseurs

Peuvent être ajoutés en complément d'un soin, mais ne peuvent être inclus dans les forfaits comme soin à part entière.

### 📌 Services Spa & Bien-être

Seven Colours Wellness & Spa est ouvert 7/7 de 9h à 20h sur réservation et accueillent les clients à partir de 13 ans. Les enfants à partir de 4 ans ont aussi droit aux soins spa, mais doivent être accompagnés d'un parent.

### 📌 Retard

Tout retard sur l'horaire de votre soin répercutera sur le temps du soin réservé, diminuant ainsi son efficacité et votre plaisir. Afin de respecter le client suivant, votre soin se terminera à l'heure prévue.

### 📌 Annulation

Par courtoisie envers les autres clients, merci de nous prévenir de toute annulation au plus tard à 20h la veille de votre rendez-vous. Dans le cas contraire, 25 % du prix du soin vous sera automatiquement facturé.

A Heritage Le Telfair Golf & Wellness Resort, Domaine de Bel Ombre

T +230 601 55 42

E [hltgsr@sevencolours.mu](mailto:hltgsr@sevencolours.mu)

[www.sevencolours.mu](http://www.sevencolours.mu)



Respectueuse de notre bel environnement, la marque Seven Colours s'engage à utiliser des produits de soins de beauté et de massage 100% éco-responsables, fabriqués localement et avec des ingrédients naturels.

