



SEVEN COLOURS<sup>®</sup>  
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**





Holistic Health & Healing Cares

## HEALTH AND HEALING CARES - PRIVATE SESSIONS

### Chakra Balancing Experiences | 1 HR 30 MINS - MUR 6,500

Enjoy a holistic experience with a combination of treatments. Let us guide you on how to open and balance your 7 chakras. Take a moment to feel the energy shift through an eastern approach to achieve a state of physical, mental and emotional well-being.

### 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

3 HRS - MUR 3,500 / 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 | 1HR 15 MINS - MUR 4,950

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

### ⌚ Meditation | 1HR - MUR 6,000

This session is your path to achieving a blissful and peaceful mind. In this one-on-one session, you will practice various types of meditation to determine which style most inspires you. Together, we will customize a meditation practice that you will look forward to doing every day.



# Spa Rituals & Massages

## MILLESIME SIGNATURE RITUALS

### Beloved Spa Suite Experience

**I 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 MASSAGES

### Mauritian Massage

**I 1 HR 15 MINS - MUR 5,850**

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

### Head & Shoulders Massage (Mauritian Style)

**I 45 MINS - MUR 4,810**

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

### Feet Reflexology Massage (Mauritian style)

**I 60 MINS - MUR 5,600**

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

### Aromatherapeutic Candle Massage

**I 1 HR 15 MINS- MUR 5,950**

Deepened relaxation with warm aromatic massage oil.

## Thai Massage

**I 1 HR – MUR 6,000 / 1 HR 30 MINS – MUR 7,100**

A massage inspired to unblock trapped energy using rhythmic pressing on the body and stretching inspired by yoga posture.

## Semi-Precious & Volcanic Hot Stone Massage

**I 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

**I 1 HR 15 MINS - MUR 6,630**

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

## FOCUS MASSAGES

### Back & Shoulders Tension Relief Massage

**I 30 MINS – MUR 3,770 / 45 MINS – MUR 4,810**

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

### Digestive Massage

**I 30 MINS – MUR 3,770 / 45 MINS – MUR 4,810**

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

### Lymphatic Massage **I 60 MINS - MUR 5,600**

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



## Body Cares

### BY SEVEN COLOURS

#### ⌚ 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.

### 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 "enchanting 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 MASSAGES

### 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.

### Wellness personalized Massage

**1 HR - MUR 6,000 / 1 HR 30 MINS - MUR 7,100**

This personalized massage is designed to address an individual's specific therapeutic needs, It includes various techniques such as deep tissue, Shiatsu, reflexology or stretching.

## Massage's Optimisers | Supplement - MUR 700

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

## LEARN HOW TO MASSAGE

### I 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

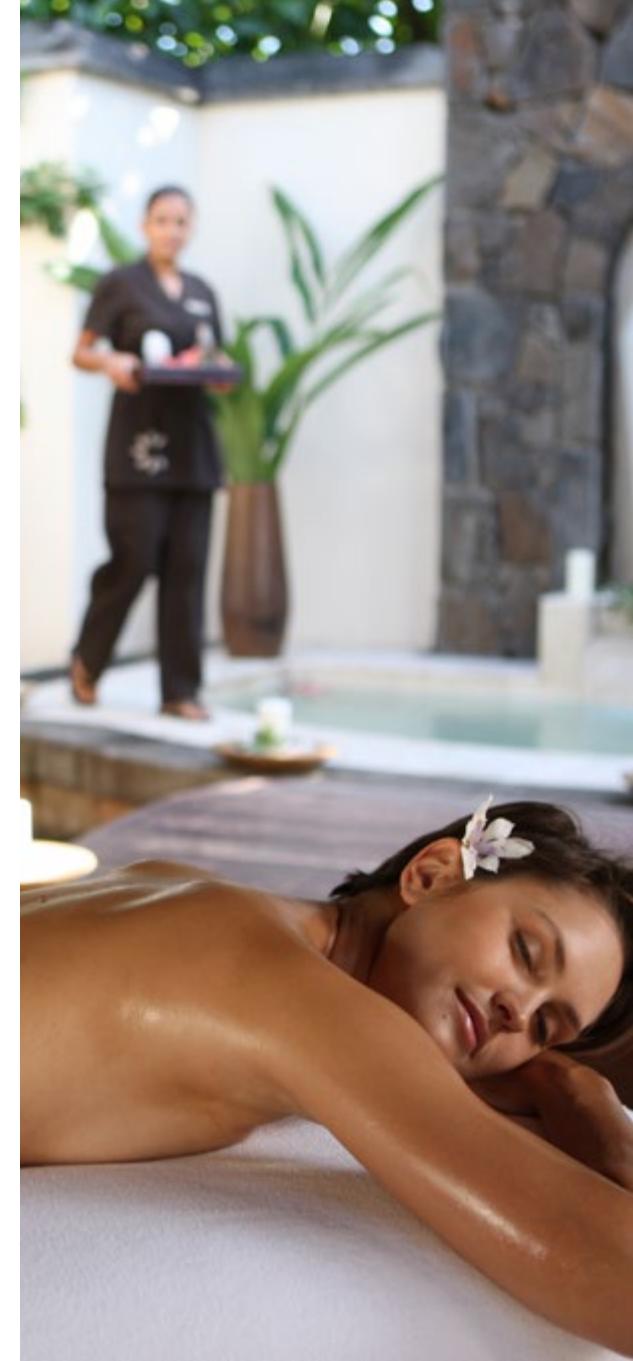
### 'Ti' Mani or Pedi | 30 MINS - MUR 1,560

### '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.





# Beauty Cares

## FACIALS

### ► Instant Beauty | 30 MINS – MUR 3,600

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

### ► Intense Nutrition | 1 HR - MUR 5,300

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 5,300

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 6,100

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

### ► Sensi-Marin | 1 HR - MUR 6,100

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

### ► Absolute Youth | 1 HR - MUR 6,600

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 7,100

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 800

#### | Pedicure | 1 HR 15 MINS – MUR 3,770

#### | Mini care include Classic Nail Varnish Application | 30 MINS – MUR 2,100

#### | French Nail Varnish Application | 20 MINS – MUR 1,495

#### | Semi-Permanent Classic Nail Varnish Application | 60 MINS – MUR 2,405

#### | Semi-Permanent French Nail Varnish Application | 60 MINS – MUR 2,730

#### | Removal only | 20 MINS – MUR 1,560

#### | Nail Deco | Supplement - MUR 117 per nail

## CREATE YOUR OWN PACKAGES

10% discount for 4 hours of treatments

15% discount for 6 hours of treatments

20% discount for 8 hours of treatments



## WAXING

### Approximate Duration

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

### FINISHING TOUCH

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

## HAIR SALON

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

- kaps Revitalising Ritual - Densifying
- kaps Nutrition Ritual
- kaps Restoring Ritual – Resistance  
| 20 MINS – MUR 1,500

- kaps Purity Ritual - Specific Radiance
- kaps Revealing Ritual - Reflection
- kaps Ritual 24 Carats - Ultimate Elixir  
| 20 MINS – MUR 1500

## ‘ Hair cut

Includes consultation, shampoo and scalp massage.

- Lady | MUR 2,475

- Men | MUR 1,820

- Teen (16 and under) | MUR 1,520

- Child (10 and under) | MUR 1,260

## ‘ Shampoo & Blow-Dry

Ladies Cut, Shampoo & Brushing | MUR 3,675

Shampoo, Brushing (Short Hairs) | MUR 2,340

Shampoo, Brushing (Medium to Long Hairs) | MUR 2,990

## ‘ Hairstyling

Evening Hairstyles (Long Hairs) | MUR 6,150

## ‘ Artistic Styling

Add-on for Formal or Special Occasion!

Shampoo and Flat Iron | MUR 1,990

Shampoo and Curling Iron | MUR 1,990

## ‘ Advance Colour Techniques

Includes consultaion, shampoo, scalp massage and brushing.

- Highlights /Foil | MUR 6,750

- Colour (Full) | MUR 6,950

- Colours (Retouche) | MUR 5,650

- Men's Colour or Highlights | MUR 4,500



♪ Hair Treatment

Anti Hair loss | MUR 4,200

Anti danDruff | MUR 4,950

Add On Booster Ritual treatment | MUR 2,000

Cosmetic Makeup

Approximate Duration

Basic | 30 MINS as from MUR 3,900

Structured | 1 HR 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



## BARBER SPA SERVICES

### ⦿ Platinum Barber Spa Package | 90 MINS - MUR 8,100

When you look good, you feel good...

Pamper yourself with our most luxurious experience!

**Full service haircut and straight razor shave with accoutrements for a full spa experience.**

**This package includes:**

- Customized haircut
- Precision straight razor shave (hot towel wrap, pre-shave oil, shaving cream and soothing after-shave balm)
- Mini-facial purity
- Invigorating blended essential oil treatment to cleanse and refresh the face.

### ⦿ Gold Shave | 60 MINS - MUR 5,950

- Customized facial grooming for the clean-shaven or blended gentleman that includes:
- Precision straight razor shave (hot & cold towel wrap, pre-shave oil, shaving cream and soothing after-shave balm)
- Mini-facial purity facial

### ⦿ Silver Shave | 45 MINS - MUR 3,400

Customized facial grooming that includes:

- Precision straight razor shave (hot & cold towel wrap, pre-shave oil, shaving cream and soothing after-shave balm)

### ⦿ Basic Shave, Beard Trimming | 35 MINS - MUR 2,500

Get your beard tailored to match your style. This service included trimming, reshaping and shaving around the beard and basic scissor/clipper beard trimming.



## ① 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.

## ① Optimisers\*

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

## ① 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 16 years.

## ① 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.

## ① 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

[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.*

## *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





*Sante holistique et soins de guerison*

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

### Expérience d'équilibre des Chakras | 1 hrs 30 mins - MUR 6,500

Vivez une expérience holistique par une combinaison de soins. Laissez nous vous guider sur la façon d'ouvrir et d'équilibrer vos 7 chakras. Prenez un moment pour sentir le changement d'énergie à travers une approche orientale dans le but d'atteindre un état de bien-être physique, mentale 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

| 3 hrs - 3,500 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.

### ⌚ Méditation | 1 h - 6,000 MUR

Cette session vous permettra de vous sentir heureux et apaisé. Au cours de cette session individuelle, vous pratiquerez plusieurs types de méditation, afin de déterminer quel style vous inspire le plus. Nous personnaliserons ensuite ensemble une pratique de méditation que vous aurez hâte d'appliquer chaque jour.



# Rituels Spa & Massages

## RITUELS SIGNATURE MILLÉSIME

### SPA Expérience Duo Spa Suite

| 2 h - 13,780 MUR

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

### SPA Expérience Mauricienne

| 2 h - 14,950 MUR

Gommage de corps "Gourmand", Massage mauricien, Massage de la tête mauricien, Soin du visage à la noix de coco, Soin hydratant corporel à L'Aloe Vera.

## MASSAGES SIGNATURE SEVEN COLOURS

### SPA Massage Mauricien

| 1 h 15 min - 5,850 MUR

Association unique de techniques inspirées de toutes les cultures mauriciennes.

### SPA Massage Tête & Épaules (Style mauricien)

| 45 min - 4,810 MUR

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

### SPA Massage des pieds - Réflexologie (Style mauricien)

| 60 min - 5,600 MUR

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

### CANDLE Massage Aromatique à la Bougie

| 1 h 15 min - 5,950 MUR

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

### SPA Massage Thaï

| 1 h - 6,000 MUR / 1 h 30 min - 7,100 MUR

Le massage thaï aide à rééquilibrer les énergies dans votre corps grâce à des compressions et étirements inspirés des postures de yoga.

### SPA 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.

### SPA 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

### SPA 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.

### SPA 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.

### SPA Lymphatique Massage

| 60 min - 5,600 MUR

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



# Soins Du Corps

## 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.

## PAR THALION

### ⌚ Rituel Volupté des Mers

| 1 h 30 min – 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 min - 5,460 MUR

Massage Ventre plat diminue le tour de taille et permet de retrouver le confort, légèreté et souplesse de l'addome 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.

## ◆ Massage personnalisé

### | 1 h - 6,000 MUR / 1 h 30 - 7,100 MUR

Ce massage sur mesure est conçu pour répondre aux besoins thérapeutiques spécifiques de chaque individu. Il comprend différentes techniques telles que le massage des tissus profonds, le shiatsu, la réflexologie ou le stretching.

### ◆ 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" Soin du Visage | 30 min – 3,120 MUR

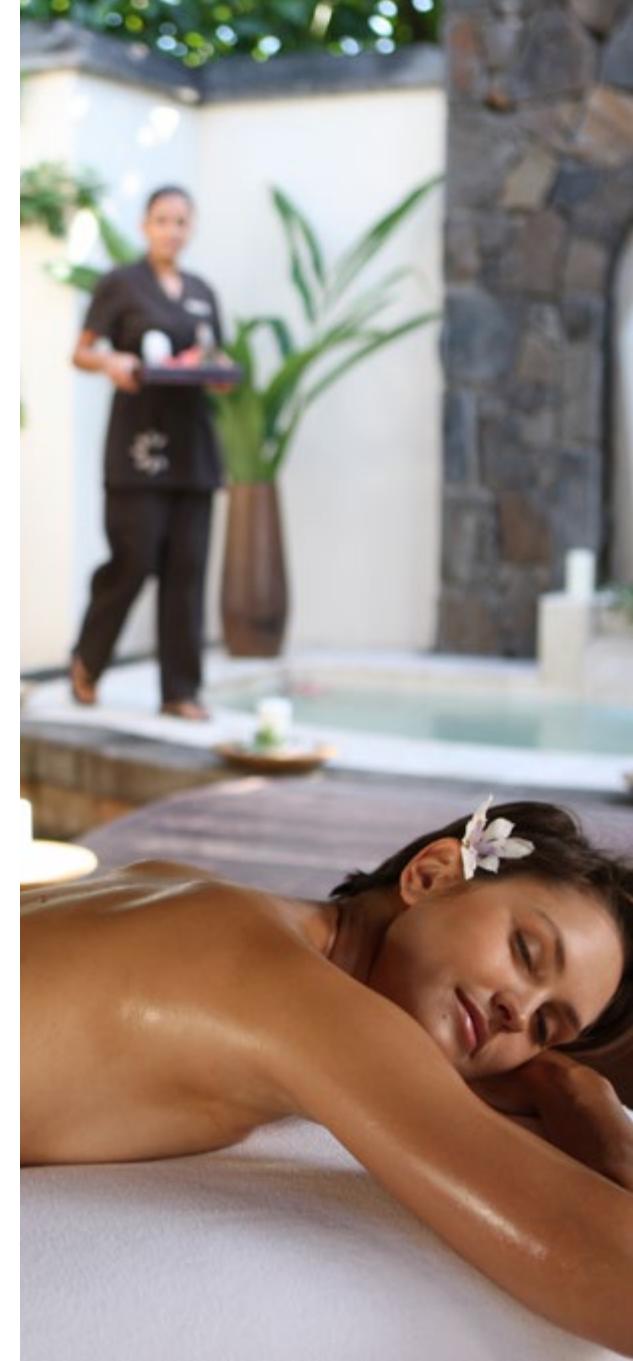
### ◆ "Ti" Mani ou Pedi | 30 min – 1,560 MUR

### ◆ "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.





# Soins Beauté

## SOIN DU VISAGE

### ➤ Instant de Beauté - Brillance | 30 mins - 3,600 MUR

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

### ➤ Nutrition Intense | 1 h - 5,300 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 - 5,300 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 - 6,100 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 - 6,100 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 - 6,600 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 - 7,100 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 – 800 MUR

### | Pédicure | 1 h 15 min – 3,770 MUR

### | Mini Soin inclut Pose de vernis Classique | 30 min – 2,100 MUR

### | Pose de vernis French | 20 min – 1,495 MUR

### | Pose de vernis Semi-permanent Classique | 60 min – 2,405 MUR

### | Pose de vernis Semi-permanent French | 60 min – 2,730 MUR

### | Dépose uniquement | 20 min – 1,560 MUR

### | Déco des ongles | Supplément 117 MUR par ongle

## CRÉEZ VOTRE FORFAIT

10% de remise pour 4 heures de soins

15% de remise pour 6 heures de soins

20% de remise pour 8 heures de soins



## 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

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

### ⌚ Coupe De Cheveux

Incluant consultation, shampoo et un massage du cuir chevelure

Femmes | 2,475 MUR

Hommes | 1,820 MUR

Adolescent (16 ans et moins) | 1,520 MUR

Enfant (10 ans et moins) | 1,260 MUR

### ⌚ Shampooing Brossage

Femmes (Coupe, Shampoo & Brushing) | 3,675 MUR

Shampoo, Brushing (Cheveux courts) | 2,430 MUR

Shampoo, Brushing (Cheveux moyens à Longs)

| 2,990 MUR

### ⌚ Coiffeur

Coiffeur de soirée (Cheveux longs) | 6,150 MUR

### ⌚ Style artistique

En complément pour les occasions formelles ou spéciales !

Shampooing et Fer à lisser | 1,990 MUR

Shampooing et Fer à friser | 1,990 MUR



#### ☞ Techniques avancées de coloration

Comprend la consultation, le shampooing, le massage du cuir chevelure et le brossage.

Mèches/Feuilles | 6,750 MUR

Couleur (Complète) | 6,950 MUR

Couleur (Retouche) | 5,650 MUR

Coloration mèches pour les hommes | 4,500 MUR

#### ☞ Soin des Cheveux

Anti-chute | 4,200 MUR

Anti-pelliculaire | 4,950 MUR

Soin rituel Booster en complément | 2,000 MUR

#### ☞ Maquillage

Durée approximative

Classique | 30 min à partir de 3,900 MUR

Soirée/Mariage | 1 h à partir de 6,500 MUR

#### FORFAIT MARIAGE

##### ☞ 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



## SERVICES BARBIER

### ⌚ Forfait Platinum Barber Spa | 90 MINS - MUR 8,100

Quand on est beau, on se sent bien...

Dorlotez-vous avec notre expérience la plus luxueuse !

**Un service complet de coupe de cheveux et de rasage au rasoir avec les accessoires nécessaires pour une expérience spa complète.**

**Ce forfait comprend:**

- Coupe de cheveux personnalisée.
- Rasage de précision au rasoir droit (enveloppement à la serviette chaude, huile de prérasage, crème à raser et baume apaisant après-rasage)
- Mini soin du visage de pureté.
- Soin revigorant à base de mélanges d'huiles essentielles pour nettoyer et rafraîchir le visage.

### ⌚ Forfait Rasage Or | 60 MINS - MUR 5,950

Un soin du visage personnalisé pour l'homme rasé ou barbu qui comprend:

- Rasage de précision au rasoir droit (enveloppement de serviettes chaudes et froides, huile de pré rasage, crème à raser et baume apaisant après-rasage)
- Mini soin du visage de pureté.

### ⌚ Forfait Rasage Argent | 45 MINS - MUR 3,400

Un soin du visage personnalisé qui comprend:

- Rasage de précision au rasoir droit (enveloppement avec serviette chaude et froide, huile de pré rasage, crème de rasage et baume apaisant après-rasage)

### ⌚ Forfait Rasage de base

#### Taille de la barbe | 35 MINS - MUR 2,500

Obtenez une barbe adaptée à votre style. Ce service comprend la taille, le remodelage et le rasage autour de la barbe, ainsi que la taille de base de la barbe aux ciseaux et à la pince.



#### ⓘ 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 16 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

[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.

