

A woman is lying on her back on a massage table, covered with a patterned green and white sheet. A therapist's hands are visible, one holding a small dark bottle and the other applying oil to the woman's back. The woman's eyes are closed, and she appears to be in a relaxed state. The background is dark, and there are decorative wavy lines in teal and grey across the top of the image.

Spa

MENU DE SPA
SPA MENU





Laissez la puissance et l'éclat du Soleil revitaliser votre corps, votre esprit et votre âme.

Notre expérience de spa est personnalisée pour chaque invité afin de créer une harmonie avec notre approche du bien-être, basée sur les trois piliers du bien-être : l'énergie élémentaire, l'énergie nourrissante et l'énergie créative. Nous offrons un menu étendu de pratiques intemporelles de bien-être holistique, incluant des techniques occidentales et orientales, des rituels de bain ancestraux, et une large sélection de thérapies de massage.

Let the power and radiance of the Sun revitalise your body, mind, and soul.

Our spa experience is customised for each guest to create harmony with our wellness approach based on the three pillars of well-being: elemental energy, nurturing energy, and creative energy. We offer an expanded menu of timeless holistic wellness practices, including energy work by the sea, Western and Eastern practices such as Ayurveda-based massage, time-honoured bathing rituals, and a wide selection of massage therapies and spiritual practices.

Sélection de massages

Massage Authentique Mauricien

Un massage fusion qui combine les influences des différentes cultures qui ont fondé Maurice ; la tradition indienne avec une influence africaine et une touche asiatique. Choisissez votre mélange d'huiles dans notre collection d'aromathérapie signature et profitez d'un massage adapté à vos besoins et à votre humeur, vous offrant les sensations les plus bénéfiques pour votre bien-être et vous faisant vivre une expérience totalement dépaystant.

- **Durée du traitement : 60 minutes**
- **Prix : Rs 4,000**

Massage d'Aromathérapie Ultime

Laissez-vous envelopper par l'un de nos parfums exotiques d'aromathérapie pure spécialement conçus pour le spa de Long Beach – 'Floral Relax', 'Citrus Boost' ou 'Herbal Balance' – tout en vous adonnant à la détente et au calme avec ce massage personnalisable du corps entier et du visage utilisant des techniques apaisantes. Ce traitement libère doucement les tensions retenues dans chaque partie du corps, vous laissant rafraîchi et reposé.

- **Durée du traitement : 60 / 90 minutes**
- **Prix : Rs 4,000 / Rs 5,000**

Massage Classique

Ce massage thérapeutique suédois travaille sur tout le corps avec des mouvements de glissement, de pétrissage et de friction visant à relâcher les tensions musculaires et articulaires. Il améliore la circulation, l'oxygénation musculaire et favorise une relaxation profonde.

- **Durée du traitement : 60 / 90 minutes**
- **Prix : Rs 4,000 / Rs 5,000**

Massage des Tissus Profonds

Ce massage de récupération se concentre sur les zones problématiques en utilisant la thérapie des points d'acupression et des techniques de massage ciblé et profonde pour éliminer les toxines et les nœuds. Il aide à soulager les douleurs et les courbatures musculaires et à rétablir une meilleure mobilité corporelle.

- **Durée du traitement : 60 / 90 minutes**
- **Prix : Rs 4,700 / Rs 5,500**

Massage Détox

Basé sur la technique du drainage lymphatique, ce massage soutient le processus naturel de détoxification du corps pour aider à éliminer les déchets et les toxines des tissus corporels. Les résultats incluent une réduction des gonflements et un soulagement des tensions corporelles, vous laissant une sensation de légèreté et d'énergie. Parfait si vous souffrez de jambes lourdes, de décalage horaire ou de mauvaise circulation.

- **Durée du traitement : 60 minutes**
- **Prix : Rs 4,300**

Massage aux Pierres Chaudes

Une combinaison de thérapie thermique et massage pour aider à augmenter le flux sanguin pour relâcher les tensions et gérer l'inflammation. Cette thérapie vous aide à vous détendre, à apaiser les muscles tendus et oxygéner les tissus musculaires pour une meilleure guérison.

- **Durée du traitement : 80 minutes**
- **Prix : Rs 6,000**

Massage Abhyanga

L'Abhyanga est une pratique provenant de la médecine traditionnelle ayurvédique de l'Inde. Cette pratique implique l'onction de tout le corps avec de l'huile de sésame et d'amande chaude combinée à des mouvements rythmiques, longs et amples pour détendre le système nerveux. Les résultats incluent la stimulation des centres énergétiques du corps et l'équilibre intérieur profond. Couplé avec le puissant Shirodhara, une thérapie nourrissante pour la tête et le mental, ce massage aide à libérer le stress et l'anxiété pour un bien-être plus profond.

- **Durée du traitement : 60 minutes / avec Shirodhara 90 minutes**
- **Prix : Rs 4,000 / Rs 5,500**



Massage selection

Authentic Mauritian Massage

A fusion massage that merges influences from the various cultures that founded Mauritius; Indian tradition with an African influence and an Asian touch. Choose your oil blend from our signature aromatherapy collection and enjoy a massage tailored to your needs and mood, providing you with the most beneficial sensations for your well-being and taking you through an exotic experience.

- **Treatment Time: 60 mins**
- **Price: Rs 4,000**

Ultimate Aromatherapy Massage

Allow yourself to be enveloped in one of our specially curated pure aromatherapy scents - Floral Relax, Citrus Boost, or Herbal Balance - while indulging in relaxation and calmness with this customisable full body and face massage based using soothing techniques. This treatment gently releases tension held in every part of the body, leaving you feeling refreshed and rested.

- **Treatment Time: 60 / 90 mins**
- **Price: Rs 4,000 / Rs 5,000**

Essential Timeless Massage

This therapeutic Swedish massage works on the whole body with gliding strokes, kneading, and friction techniques aimed at releasing muscle and joint tension. It improves circulation, muscle oxygenation, and promotes deep relaxation.

- **Treatment Time: 60 / 90 mins**
- **Price: Rs 4,000 / Rs 5,000**

Deep Tissue Massage

This recovery massage focuses on problem areas using trigger point therapy and deeper pressure to eliminate toxins and knots. It aims to alleviate muscle pains and aches, increase muscle and joint range of motion, and return the body to better

- **Treatment Time: 60 / 90 mins**
- **Price: Rs 4,700 / Rs 5,500**

Detox Massage

Based on the lymphatic drainage technique, this massage supports the natural detoxification process of the body to help remove waste and toxins from body tissues. Results include a reduction of swelling, and easing of body tension, leaving you feeling lighter and more energised. Perfect if you suffer from heavy legs, jetlag, or poor circulation.

- **Treatment Time: 60 mins**
- **Price: Rs 4,300**

Hot Stone Therapy

A combination of thermal therapy and massage that helps increase blood flow to release tension and manage inflammation. This therapy helps you relax, ease tense muscles, and improve soft tissues healing throughout your body.

- **Treatment Time: 80 mins**
- **Price: Rs 6,000**

Abhyanga Massage

Abhyanga is a practice rooted in traditional Ayurveda medicine from India. This practice involves anointing the entire body with warm sesame and almond oil combined with rhythmical, long, and sweeping strokes to loosen toxins and relax the nervous system. Results include stimulating the body's energy centres and bringing deep inner balance. Coupled with the powerful Shirodhara, a nourishing head therapy, this massage helps release stress and anxiety for a deeper wellbeing.

- **Treatment Time: 60 mins / with Shirodhara 90 mins**
- **Price: Rs 4,000 / Rs 5,500**

Nos gommages corporels

Notre sélection de gommages corporels améliore la texture et l'apparence de la peau en exfoliant et éliminant les cellules mortes, excès de sébum et toxines. Ce traitement révèle une peau plus douce, plus lumineuse et plus fraîche.

- Gommage hydratant et sublime à la pierre d'alun et gelée royale
- Gommage détoxifiant et nourrissant à l'argile rose et huile d'argan
- Gommage re-minéralisant avec sels de la mer Morte
- **Durée du traitement : 30 minutes**
- **Prix : Rs 2,200**

Enveloppement corporel détox

La boue naturelle de la mer Morte est connue pour ses bienfaits réparateurs dus à une concentration unique élevée en sels et minéraux. Dans cet enveloppement corporel, ces minéraux agissent ensemble pour détoxifier, réhydrater et reminéraliser la peau, résultant en une peau plus ferme et plus lisse.

- **Durée du traitement : 45 minutes**
- **Prix : Rs 2,700**

Expérience hammam somptueuse

Le hammam signature est une expérience authentique de bien-être. À Long Beach, l'espace chauffé est utilisé pour offrir le rituel de bien-être séculaire de nettoyage et de purification du corps et de l'âme. Dans ce voyage initiatique au cœur des traditions, le bain de vapeur aromatique dissout toute tension corps-esprit de l'intérieur. Le corps et la peau sont nettoyés et purifiés sur la pierre de marbre chaude, puis enveloppés dans un enveloppement d'argile nourrissant et lisse, tandis qu'un massage de la tête élimine tout résidu de tension, libérant votre esprit pour enfin reconnecter avec votre noyau.

Hammam Marocain Traditionnel

- Bain de vapeur
- Savon noir purifiant et gant Kassa exfoliant
- Application de lait corporelle
- **Durée du traitement : 30 minutes**
- **Prix : Rs 2,200**

Hammam Turc Traditionnel

- Bain de vapeur
- Savon noir purifiant et gant Kassa exfoliant
- Massage de mousse nettoyante et adoucissante
- **Durée du traitement : 75 minutes**
- **Prix : Rs 4,000**

Cérémonie Royale de Hammam

- Bain de vapeur
- Purification au savon noir et gant Kassa exfoliant
- Enveloppement au rassoul
- Massage corporel avec huile parfumée pure
- Masque facial à la gelée royale
- Traitement capillaire à l'huile d'argan pure
- Détente avec rafraîchissement
- **Durée du traitement : 90 minutes**
- **Prix : Rs 5,000**

Body scrubs

Our selection of body scrubs enhances skin appearance and provides detoxing benefits by exfoliating, removing or buffing away dead skin cells and toxins. This treatment unveils a smoother, brighter, and more even-toned skin, leaving you feeling refreshed.

- Hydrating and sublime scrub with alun stone and royal jelly
- Detoxifying and nourishing scrub with pink clay and argan oil
- Re-mineralising scrub with Dead Sea salt
- **Treatment Time: 30 mins**
- **Price: Rs 2,200**

Detox body wrap

Natural Dead Sea mud is known for its unique high concentrations of salts and minerals with restorative benefits. In this body wrap, these minerals work together to detoxify, rehydrate, and re-mineralise the skin, resulting in firmer and smoother skin.

- **Treatment Time: 45 mins**
- **Price: Rs 2,700**

Sumptuous hammam experience

Our signature hammam is an authentic experience for well-being. At Long Beach, the heated space is used to offer this ritual of cleansing and purifying the body and soul. In this initiatory journey to the heart of traditions, the aromatic steam bath melts away any body-mind tension. The body and skin are cleaned and purified on the warm marble stone, then cocooned in a nourishing smooth clay while a head massage clears away any residue of tension, freeing your mind to reconnect with your core.

Traditional Moroccan Hammam

- Steam bath
- Purifying black soap and Kassa glove exfoliation
- Body lotion application
- **Treatment Time: 30 mins**
- **Price: Rs 2,200**

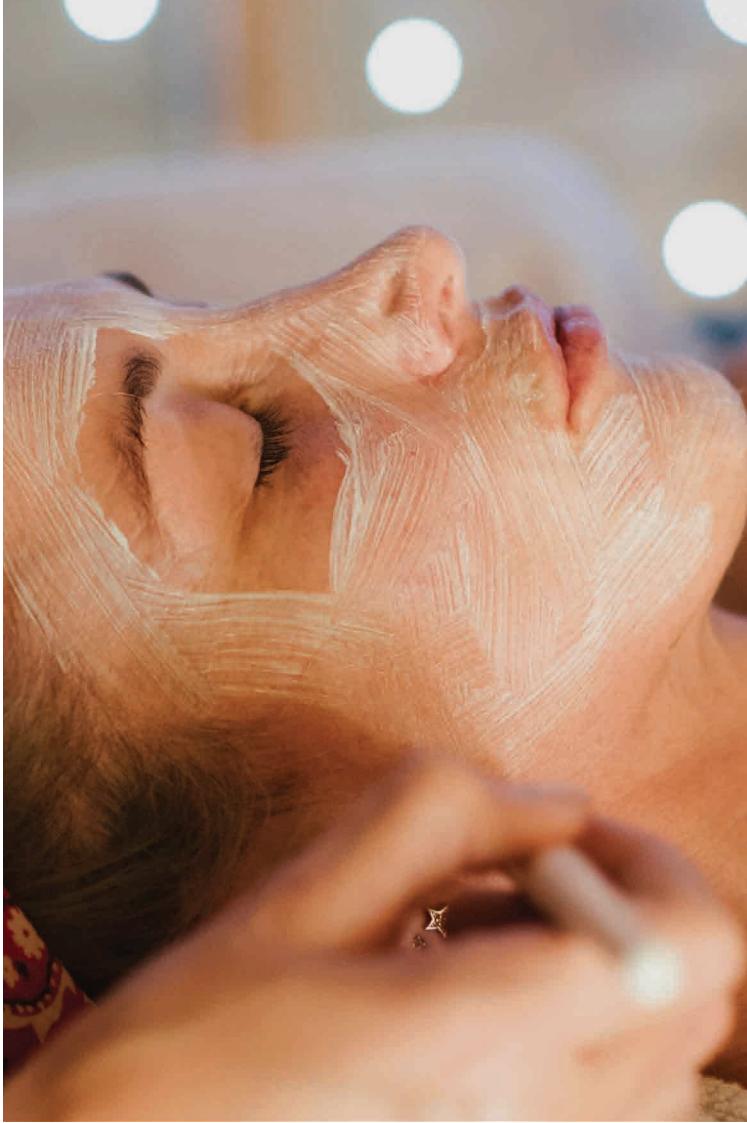
Traditional Turkish Hammam

- Steam bath
- Purifying black soap and Kassa glove exfoliation
- Foaming massage
- **Treatment Time: 75 mins**
- **Price: Rs 4,000**

Royal Hammam Ceremony

- Steam bath
- Purifying with black soap and Kassa glove exfoliation
- Wrap in rassoul
- Body massage with pure-scented oil
- Face mask with royal jelly
- Hair treatment with pure argan oil
- Resting lounge with refreshments
- **Treatment Time: 90 mins**
- **Price: Rs 5,000**





Soins du visage

Quel que soit votre type de peau, nos soins du visage visent à conditionner et à révéler la radiance naturelle de votre teint. Tous nos soins du visage incluent un massage du cou et des épaules. Une consultation avec votre praticienne déterminera les besoins de votre peau et le soin et les produits recommandés pour convenir à votre peau.

Soin Sublime Revitalisant

Régénère et tonifie les peaux matures grâce aux bienfaits de l'huile de graines de Figues de Barbarie.

- **Durée du traitement : 60 / 90 minutes**
- **Prix : Rs 4,500 / Rs 5,500**

Soin Apaisant

Répare et calme les peaux sensibles grâce aux bienfaits de l'huile de graines de Nigelle.

- **Durée du traitement : 60 minutes**
- **Prix : Rs 4,000**

Soin Hydrmemory

Hydrate et nourrit les peaux déshydratées grâce aux bienfaits de l'huile de graines de Sésame.

- **Durée du traitement : 60 minutes**
- **Prix : Rs 4,000**

Soin Purifiant

Nettoie et matifie les peaux grasses et à imperfections grâce aux bienfaits du miel et de l'argile Rhassoul.

- **Durée du traitement : 60 minutes**
- **Prix : Rs 4,000**

Soin Pour Hommes

Une expérience de soin luxueuse au cumin noir spécifiquement conçue pour les hommes, utilisant uniquement des ingrédients purs et puissants pour améliorer l'état de la peau.

- **Durée du traitement : 60 / 90 minutes**
(extractions de points noirs)
- **Prix : Rs 4,000 / Rs 5,500**

Soins du dos

Une exfoliation nettoyante à l'argile et coques d'argan suivie d'un massage apaisant du dos aux huiles parfumées pures et relaxantes.

- **Durée du traitement : 50 minutes**
- **Prix : Rs 3,500**



Facials

No matter what your skin type, our facials work to condition and provide vital nourishment and balance to your skin's deepest layers, encouraging your complexion's natural radiance. All our facials include a neck and shoulder massage. A consultation with your therapist will determine your skin's needs and the recommended facial and products to suit your skin.

Sublime Revitalising Facial

Regenerates and tones mature skin with prickly pear seed oil.

- **Treatment Time: 60 / 90 mins**
- **Price: Rs 4,500 / Rs 5,500**

Soothing Remedy Facial

Repairs and calms sensitive skin with Nigella seed oil.

- **Treatment Time: 60 mins**
- **Price: Rs 4,000**

Hydramemory Facial

Hydrates and moisturises dehydrated skin with sesame seed oil.

- **Treatment Time: 60 mins**
- **Price: Rs 4,000**

Purifying Facial

Clears and mattifies oily and blemished skin with honey and Rhassoul clay.

- **Treatment Time: 60 mins**
- **Price: Rs 4,000**

Gentlemen Facial

A luxurious grooming experience with black cumin seeds specifically designed for men, using only pure and powerful ingredients to improve the skin's condition..

- **Treatment Time 60 / 90 mins (blackhead extractions)**
- **Price: Rs 4,000 / Rs 5,500**

Back treatment

A cleansing exfoliation with clay and argan nutshells followed by a soothing back massage with relaxing pure fragrant oils.

- **Treatment Time: 50 mins**
- **Price: Rs 3,500**

Boosters de spa

Ces ajouts de 30 minutes s'ajoutent parfaitement à tout traitement de massage, de corps ou de visage. Ils permettent à votre thérapeute de se concentrer sur toute zone spécifique nécessitant plus d'attention. Les boosters de spa soulagent le stress, relâchent les muscles et améliorent la circulation. Vous vous sentirez profondément détendu et revitalisé en un rien de temps.

Éclat Instantané

Ce soin express revitalisant du visage assure un éclat instantané. Il inclut le nettoyage, l'exfoliation et un masque rééquilibrant pour lutter contre les signes de fatigue ou de ternissement, laissant vos traits reposés et votre peau fraîche.

• **Prix : Rs 2,500**

Vision Lumineuse

Ce soin contour des yeux élimine les signes de fatigue et les poches, laissant le contour des yeux plus lisse et la peau plus ferme. Il inclut un masque hydratant pour les yeux pour diminuer les rides fines.

• **Prix : Rs 2,200**

Massage de la Tête, du Visage, du Cou et des Épaules

Une combinaison de techniques de massage spécialisées, ce traitement clarifiant l'esprit est idéal pour soulager les tensions induites par le stress dans les zones de la tête, du cou et des épaules.

• **Prix : Rs 2,200**

Shirodhara Sacré

Une thérapie ancienne unique où de l'huile chaude est versée de manière continue et rythmée sur le front à travers le cuir chevelu, libérant l'esprit des tensions et apportant une relaxation profonde.

• **Prix : Rs 2,500**

Réflexologie Plantaire

La réflexologie palmaire est un massage méticuleux des mains qui aide à soulager les tensions musculaires et les douleurs, notamment dans le cou, le dos et les épaules, contribuant à un plus grand confort physique au travail.

• **Prix : Rs 2,200**

Réflexologie Palmaire

Ce massage méticuleux des mains aide à soulager les tensions musculaires et les douleurs, notamment dans le cou, le dos et les épaules, contribuant à un plus grand confort physique.

• **Prix : Rs 2,200**

Rituels de spa

Rituel de Reconnexion pour Couples

Un moment intime en cabine duo avec un massage complet du corps, un soin du visage et un bain chaud parfumé. Choisissez votre musique et votre univers olfactif. Servi avec des délices et rafraichissements.

• **Durée : 2 heures**

• **Prix : Rs 15,000**

Rituel Aromatique

Une expérience sensorielle aux senteurs naturelles avec un gommage corporel et un massage ultime aux huiles essentielles.

• **Durée : 90 minutes**

• **Prix : Rs 12,500**

Rituel Détox

Détoxification profonde des toxines avec un gommage et un enveloppement corporel à la boue de la mer Morte suivi d'un massage des tissus profonds. Idéal pour les lendemains de fête et les après-entraînements intenses.

• **Durée : 2 heures**

• **Prix : Rs 8,000**

Rituel Décalage Horaire

Rééquilibrage du cycle circadien avant ou après un voyage avec d'un massage de réflexologie plantaire et d'une application de cryo-gel pour retrouver l'équilibre et confort intérieur.

• **Durée du rituel : 45 minutes**

• **Prix : Rs 3,000**

Spa boosters

These 30-minute add-ons perfectly complement any of your massage, body, or face treatments. They allow your therapist to focus on any specific area needing more attention. The Spa Boosters relieve stress, loosen stiff muscles, and improve circulation. You will feel deeply relaxed and re-energised in no time.

Instant Radiance

This express revitalising facial ensures an instant glow. It includes cleansing, exfoliation, and a rebalancing mask to fight signs of fatigue or dullness, leaving you with rested features and fresh skin.

• Price: Rs 2,500

Bright Vision

This eye contour treatment clears any signs of fatigue and puffiness and leaves the eye contours smoother and the skin firmer. It includes a hydrating eye mask to diminish fine lines.

• Price: Rs 2,200

Head, Face, Neck, and Shoulder Massage

A combination of specialised massage techniques, makes this mind-clearing treatment is ideal for relieving stress-induced tension in the head, neck, and shoulder areas.

• Price: Rs 2,200

Sacred Shirodhara

A unique ancient therapy where warm oil is poured continuously and rhythmically on the forehead through the scalp, clearing the mind from tension and bringing deep relaxation.

• Price: Rs 2,500

Foot Reflexology

This treatment works on the feet and lower legs with acupressure points and stretches, and finishes with relaxing strokes.

• Price: Rs 2,200

Hand Reflexology

Palmar reflexology is a meticulous hand massage that helps relieve muscle tension and pain, especially in the neck, back and shoulders, contributing to greater physical comfort at work.

• Price: Rs 2,200

Spa rituals

Reconnect Couple Ritual

A special intimate moment for 2 in a duo cabin with a full body massage, facial and a warm fragrant bath. Choose your music and olfactory universe. Served with delights and refreshments.

• Time: 2 hours

• Price : Rs 15,000

Aroma Ritual

A fragrant sensory experience with a body scrub and our ultimate massage with essential oils.

• Time: 90 mins

• Price: Rs 12,500

Detox Ritual

A deep toxins cleansing with Dead Sea mud scrub and wrap followed by a deep tissue massage. It is ideal for hangovers and post-intense workouts.

• Time: 2 hours

• Price: Rs 8,000

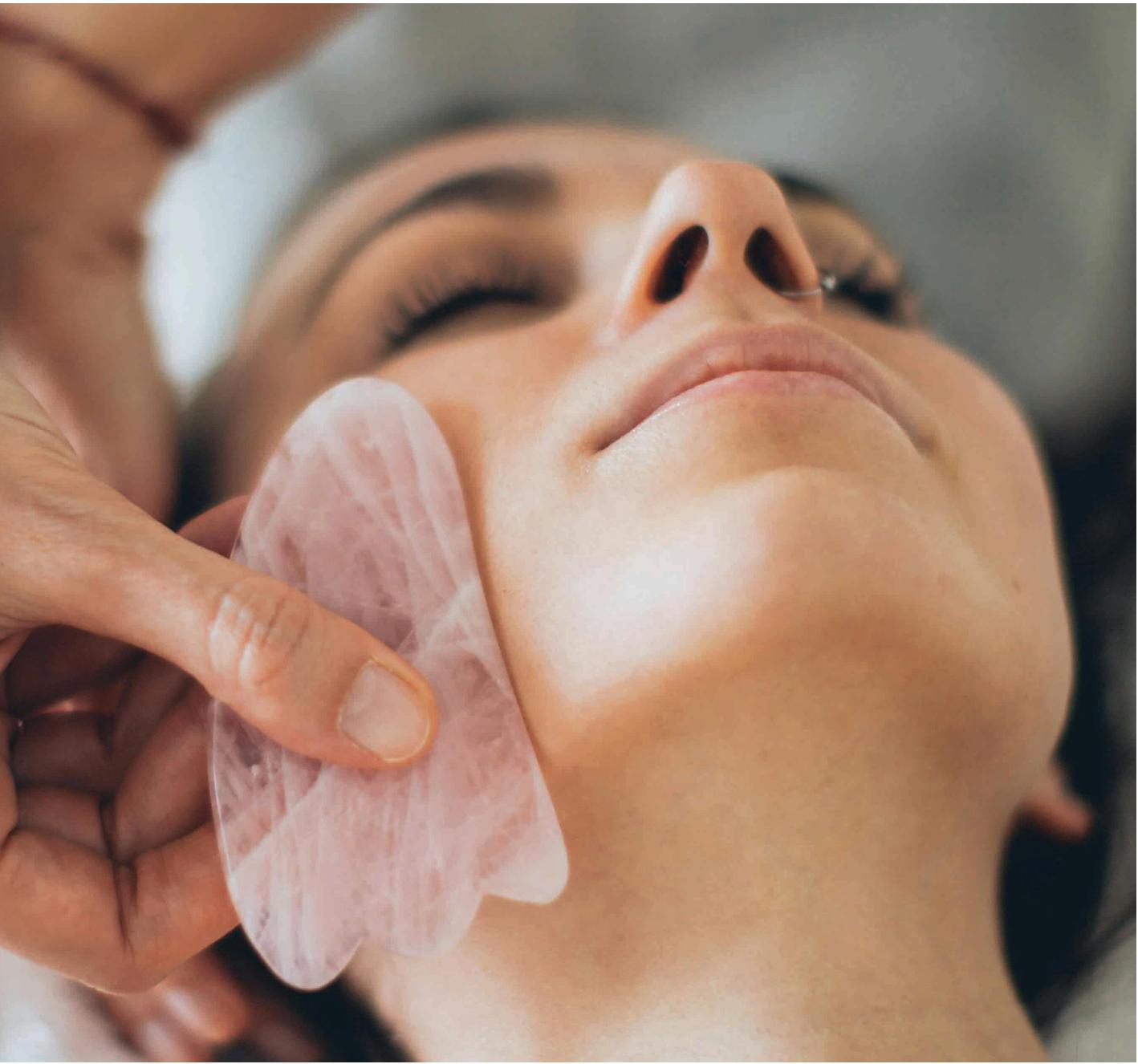
Jetlag Ritual

Clock rebalancing pre/post travel with a foot reflexology massage and a cryo-gel application to regain inner balance.

• Ritual Time: 45 mins

• Price: Rs 3,000





Spa pour pré-adolescents

Les pré-adolescents peuvent également profiter d'un moment de calme et de détente avec ces mini-traitements. L'âge recommandé est de 10 à 12 ans.

Mini Massage

Un massage relaxant et apaisant du corps avec une concentration sur le dos, les épaules et la tête.

- **Durée du traitement : 30 minutes**
- **Prix : Rs 1,200**

Coiffure & maquillage

Soins Cheveux Davines - Cheveux Courts **Rs 1,800**

Soins Cheveux Davines - Cheveux Longs **Rs 2,200**

Shampooing & Coupe **Rs 2,700**

Coupe Homme **Rs 900**

Coupe Enfant **Rs 500**

Couleur **Rs 3,000**

Mèches (à partir de) **Rs 1,800**

Essai de Coiffure **Rs 1,800**

Haute Coiffure **Rs 3,000**

Coiffure de Mariée **Rs 4,450**

Tresse (par tresse) **Rs 500**

Rituel Davines (30 mins) **Rs 1200**

Maquillage **Rs 2,200**

Épilation

Jambes Entières **Rs 1,300**

Demi-Jambes **Rs 900**

Bras Entiers **Rs 900**

Demi-Bras **Rs 650**

Aisselles **Rs 650**

Maillot **Rs 850**

Maillot Intégral **Rs 1,800**

Dos **Rs 1,200**

Lèvre **Rs 400**

Sourcils **Rs 400**

Teinture Sourcil & Cils **Rs 750**

Bar à ongles

Manucure **Rs 1,800**

French Manicure **Rs 2,300**

Gel French Manicure **Rs 2,800**

Gel Manicure **Rs 2,200**

Pédicure **Rs 2,200**

French Pédicure **Rs 2,400**

Gel French Pédicure **Rs 2,900**

Gel Pedicure **Rs 2,700**

Pose de Vernis **Rs 800**

Pose de Vernis (semi permanent) **Rs 1,200**

Dépose de Venis (semi permanent) **Rs 600**

Décoration (par ongle) **Rs 300**

Pre-teens' spa

Pre-teens can also enjoy some calm and relaxing time with these mini treats. The recommended age is from 10 to 12 years old.

Mini Massage

A relaxing and calming body massage with a focus on the back, shoulders, and head.

- Treatment Time: 30 mins
- Price: Rs 1,200

Hair & makeup

Daviness Hair Care - Short Hair **Rs 1,800**

Daviness Hair Care - Long Hair **Rs 2,200**

Shampoo & Cut **Rs 2,700**

Men's Cut **Rs 900**

Children's Cut **Rs 500**

Colour **Rs 3,000**

Highlights (starting from) **Rs 1,800**

Hairstyle Trial **Rs 1,800**

High Styling **Rs 3,000**

Bridal Hairstyling **Rs 4,450**

Braid (per braid) **Rs 500**

Daviness Ritual (30 mins) **Rs 1,200**

Makeup **Rs 2,200**

Waxing

Full Legs **Rs 1,300**

Half Legs **Rs 900**

Full Arms **Rs 900**

Half Arms **Rs 650**

Underarms **Rs 650**

Bikini Line **Rs 850**

Full Bikini **Rs 1,800**

Back **Rs 1,200**

Lip **Rs 400**

Eyebrow **Rs 400**

Eyebrow & Eyelash Tinting **Rs 750**

Nail bar

Manicure **Rs 1,800**

French Manicure **Rs 2,300**

Gel French Manicure **Rs 2,800**

Gel Manicure **Rs 2,200**

Pedicure **Rs 2,200**

French Pedicure **Rs 2,400**

Gel French Pedicure **Rs 2,900**

Gel Pedicure **Rs 2,700**

Nail Polish Application **Rs 800**

Semi-Permanent Nail Polish Application **Rs 1,200**

Semi-Permanent Nail Polish Removal **Rs 600**

Nail Art (per nail) **Rs 300**





Le Spa est ouvert de 9h à 19h.
The Spa is opened from 9am to 7pm.

LONG BEACH

MAURITIUS

Coastal Road, Belle Mare 41601, Mauritius
Reception Spa: (00230) 401 1943
spa@longbeachmauritus.com

www.longbeachmauritus.com