



# U

# Spa

BY CONSTANCE



CONSTANCE  
*Ephelia*  
SEYCHELLES

your wellness

the U experience

your spa

your fitness

your nutrition

our spa is all about you  
experience a return to  
happiness in body & mind

# THE DELUXE

# YMALIA

PARIS

## YMALIA

YMALIA brings the latest innovations created through bio-marine technology to a range of organic bio-certified skincare products and spa-sophrology treatments designed to re-establish the body's internal balance. YMALIA protocols are based on the latest discoveries in facial modeling with exclusive face massage techniques orchestrated to prevent aging wrinkles, improve micro circulation and restore natural firmness to the skin.

### FACE TREATMENTS

#### YMMERSION® SKINCARE TREATMENT

60 MIN

Ymmersion® is a unique anti-aging facial beauty treatment-massage that provides an unforgettable and relaxing sensory experience.

*Ymmersion® est un soin-massage anti-âge du visage unique pour une expérience relaxante et sensorielle inoubliable.*

#### OXYMALIA® SKINCARE TREATMENT

30 MIN

Oxymalia® is an anti-aging eyes treatment that combines sophrology with facial modeling techniques, gentle pressure and smoothing which relax and oxygenate for eyes that stand out.

*Oxymalia® est un soin-massage anti-âge du regard associant sophrologie, techniques de pressions, lissages doux et drainages qui défatiguent et oxygènent pour un contour des yeux sublimé.*

#### YMALIA SIGNATURE FACIAL TREATMENT

90 MIN

YMALIA signature treatment is a complete anti-aging facial treatment-massage.

*Le soin signature YMALIA est un soin-massage anti-âge global.*

### BODY TREATMENTS

#### YMALIA BODY SCRUB

30 MIN

Exfoliating treatment with pearl powder and caviar honey. This treatment eliminates dead skin cells and activates skin's functions. The skin gets visibly toned, elastic and radiant.

*Soin exfoliant à base de poudre de perle et de miel de caviar. Ce soin permet d'éliminer les cellules mortes et d'activer les fonctions cutanées. La peau retrouve son tonus, son élasticité et son éclat.*

#### SOPHRO - SENSITIVE® BODY SCULPTING TREATMENT

60 MIN

The ultimate anti-stress technique. It brings deep relaxation and effective, long-lasting relief from stress. It contributes to physical, nervous, mental and spiritual well-being, giving a feeling of complete bodily peace and harmony.

*Anti-stress par excellence, il procure une détente profonde et soulage efficacement et durablement les tensions. Il contribue au bien-être physique, nerveux, mental et spirituel pour une harmonisation globale de tout l'être.*

#### SOPHRO - ENERGISING® BODY SCULPTING TREATMENT

60 MIN

This treatment relaxes and energises at the same time, thereby stimulating and re-balancing energy points. It helps to increase prana (the vital breath).

*A la fois relaxant et énergétique, il permet de stimuler et de rééquilibrer les points d'énergie. Il contribue à accroître notre prana (souffle vital).*

#### SOPHRO - VITALITÉ® BODY SCULPTING TREATMENT

60 MIN

To release bodily stress, stimulates and fortify the whole body while leaving it feeling relaxed. A soothing and relaxing treatment ideal for people suffering from stress and nerves. Its plus point: it improves sleep quality.

*Il dissipe les tensions du corps, stimule et fortifie globalement l'organisme tout en le relaxant. Idéal pour les personnes stressées et nerveuses, il relaxe et détend. Son plus : il agit sur la qualité du sommeil.*





# THE DELUXE

## BRICE NICHAM COLLECTION

Brice Nicham is a medically trained podiatrist who developed a unique and efficient protocol combining medical chiropody with a glamorous and luxurious pedicure and manicure experience. His method has come to be offered in the most prestigious hotels in Paris and New York as well as within VIP complexes in the biggest international airports and private jets. Constance Ephelia Seychelles is privileged to have Brice Nicham as part of our Deluxe offer.

### HANDS & FEET CARE

#### BRICE HEALTH PEDICURE

60 MIN

A unique care concept combining 3 domains of expertise to give a truly therapeutic effect to the feet.

Medical: treatment of skin and nail pathologies such as corns, calluses, ingrowing nails.

Beauty: shape and care of the nails with specialized clippers, files and diamond coated reamer.

Well-being: foot exfoliation and special toe to knee massage to remedy blood circulation, articular mobility.

*Ce concept unique de soin global du pied combine 3 domaines d'expertise habituellement séparés.*

*Médical : l'entretien des problèmes de la peau et des ongles tels que les cors, durillons, callosités et ongles incarnés.*

*Beauté : un véritable rituel chirurgical des ongles utilisant des pinces, gouges, limes et fraises de polissage diamant.*

*Bien-être : gommage puis massage ciblé des orteils au genou aura pour bénéfice l'activation de la circulation sanguine, l'augmentation de la mobilité articulaire.*

#### BRICE HEALTH MANICURE

45 MIN

A unique care concept combining 3 domains of expertise to give a truly therapeutic effect to the hands.

Medical: meticulous care to the periungual zones round the fingernails.

Beauty: shape and care with Brice's six-step buffing ritual to strengthen and bring natural gloss to your fingernails.

Well-being: a full massage of the fingers, wrists and arms allowing release of muscular and nervous tensions.

*Ce concept unique de soin des mains qui reprend avec brio les étapes indispensables : Santé, Beauté, Bien être.*

*Médical : les contours péri-unguéaux rugueux seront minutieusement éliminés grâce au scalpel.*

*Beauté : l'ongle sera ensuite soumis au rituel du polissage en 6 phases (signé Brice Nicham). Il retrouvera force, santé et brillance pour un résultat durable.*

*Bien-être : les biens faits d'un massage complet qui s'intéresse aux doigts, au poignet puis au bras et permettra de libérer les tensions musculaires et nerveuses existantes.*

#### LONG DURATION POLISH

20 MIN

Decorate and enhance your nails with a polish or varnish application.

*Décorez et embellissez vos ongles par une application de vernis ou une French.*

# THE CLASSICS

## MASSAGES

### SIGNATURE U-EXPERIENCE MASSAGE

90 MIN

A massage like no other, customized uniquely to the requirements of your body and muscles. The therapist will select techniques intuitively as required by your muscles and spend focused time on your areas of tension.

*Un massage pareil à nul autre, entièrement adapté aux besoins de votre corps et de vos muscles. Le praticien sélectionne intuitivement les techniques les mieux adaptées et se concentre sur vos zones de tension.*

### RELAX MASSAGE

60 / 90 MIN

Deep slow soothing, rhythmical techniques to calm the mind and relax muscles.

*Des gestes lents et rythmés, qui apaisent en profondeur, pour détendre l'esprit et les muscles.*

### REJUVENATE MASSAGE

60 / 90 MIN

Re-energize and relieve muscle tension to return flexibility and suppleness to your body.

*Redonne de l'énergie et soulage les tensions musculaires pour redonner de la souplesse à votre corps.*

### DETOX MASSAGE

60 / 90 MIN

Cleanse and ease the muscles with lymphatic drainage techniques to return tone in the body.

*Élimine les toxines et apaise les muscles grâce à une technique de drainage lymphatique tonifiante.*

### BALINESE MASSAGE

60 / 90 MIN

Traditional deep tissue massage techniques with pressure, stretching to ease muscular tension.

*Technique de massage traditionnel en profondeur avec points de pression et étirements pour soulager les tensions musculaires.*

### AYURVEDIC MASSAGE

60 / 90 MIN

Ancient techniques to bring balance to the energy centres to soothe the body and mind.

*Technique ancestrale de massage, qui rétablit l'équilibre des centres d'énergie et apaise le corps et l'esprit.*

### THAI-SHIATSU MASSAGE

60 / 90 MIN

A no oil clothed pressure and stretching massage to rebalance energy and ease the muscles.

*Massage habillé, sans huile, à base de pressions et d'étirements, qui rééquilibre les énergies et détend les muscles.*

### SWEDISH MASSAGE

60 / 90 MIN

Classic European techniques to improve circulation, relieve muscle tension and stress.

*Technique européenne classique pour améliorer la circulation, soulager les tensions musculaires et chasser le stress.*

### SPORTS MASSAGE

60 / 90 MIN

Invigorating massage to recover muscles from sports, golf, tennis, jogging, swimming.

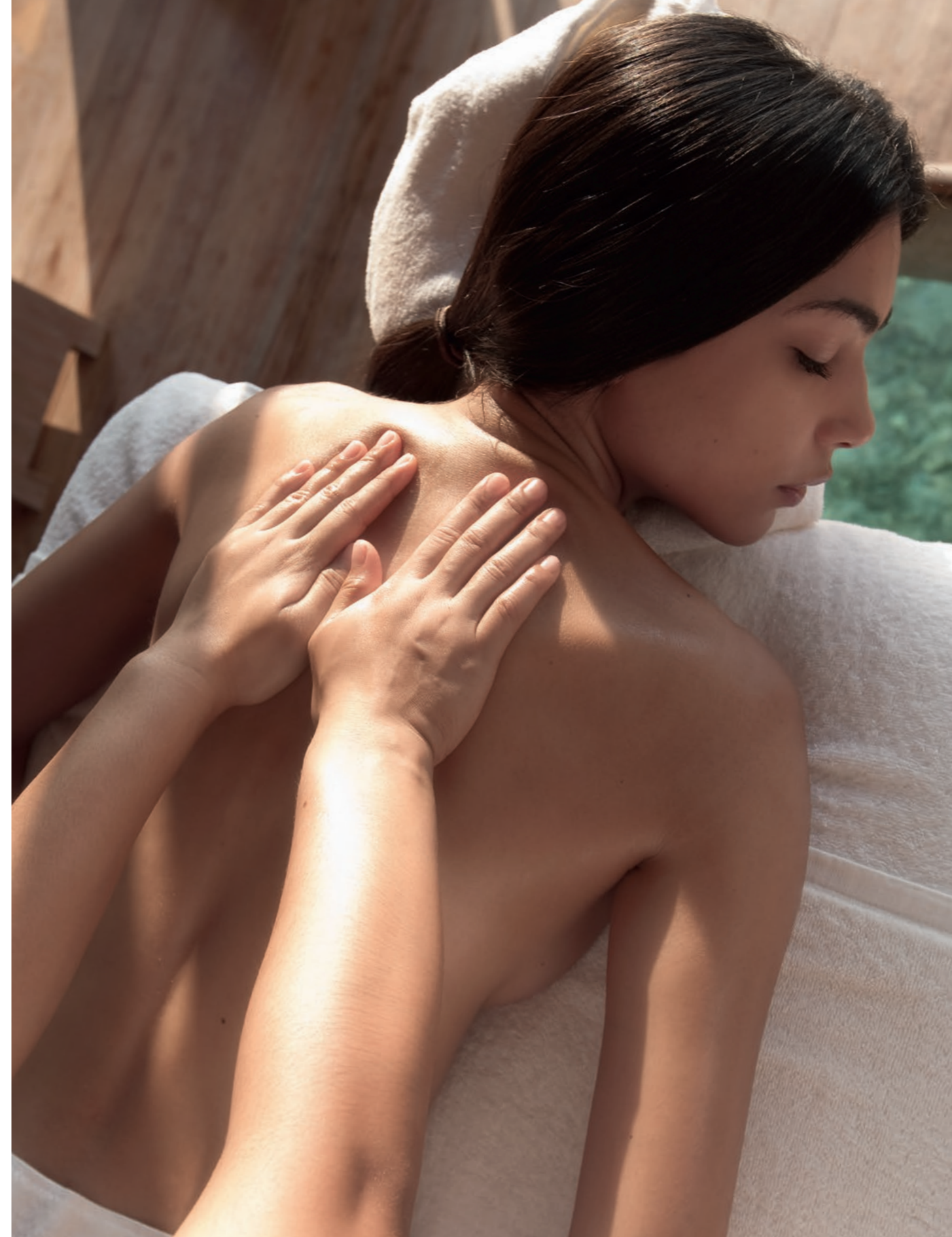
*Massage revigorant pour soulager les muscles après le sport (golf, tennis, jogging, natation).*

### TARGET AREA MASSAGE

50 MIN

A focused massage to relieve tension in the neck, shoulders and back muscles, or feet.

*Massage localisé visant à soulager les tensions dans le cou, les épaules, le dos ou les pieds.*







# THE CLASSICS

## FACIALS

### SIGNATURE U-EXPERIENCE SPA FACIAL

60 MIN

Treat your skin to a total experience with an aromatherapy facial customized to your skin type.  
*Offrez à votre visage un soin d'aromathérapie complet, adapté à votre type de peau.*

### REFRESHING SPA FACIAL

30 MIN

Ideal add-on to your massage. Gentle cleansing and moisturizing of your skin to complete the experience.  
*Nettoie et hydrate votre peau en douceur. Le complément idéal à votre massage.*

## BODY TREATMENTS

### SIGNATURE U-EXPERIENCE BODY TREATMENT

60 MIN

Treat your skin to a total experience with a body scrub customized to your skin type followed by a nurturing wrap to completely rehydrate and restore to a silky soft touch.  
*Offrez un soin complet à votre corps avec un gommage adapté à votre type de peau, suivi d'un enveloppement nourrissant pour hydrater votre corps et lui redonner toute sa douceur.*

### EXOTIC BODY SCRUB

45 MIN

Smooth and refresh your skin with our 100% natural tropical exfoliation.  
*Apaise et rafraîchit la peau grâce à notre exfoliation tropicale 100 % naturelle.*

### AFTER SUN REPAIR WRAP

45 MIN

Soothe and nourish your skin after over exposure to the sun and environment.  
*Apaise et nourrit la peau après une surexposition au soleil et en extérieur.*

### TONING BODY WRAP

45 MIN

Tonify and firm your skin for a smooth revitalized appearance.  
*Tonifie et raffermi la peau, qui retrouve tonus et douceur.*



# THE CLASSICS

## HANDS & FEET

### MANICURE

45 MIN

A luxurious exfoliation, hydration and caring treatment to restore your hands and nails.  
*Un soin luxueux, exfoliant, hydratant et nourrissant, pour réparer vos mains et vos ongles.*

### PEDICURE

60 MIN

A luxurious exfoliation, hydration and caring treatment to restore your feet and nails.  
*Un soin luxueux, exfoliant, hydratant et nourrissant, pour réparer vos pieds et vos ongles.*

### POLISH OR FRENCH CHANGE

10 / 20 MIN

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

## FINISHING TOUCHES

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

WAXING - *Épilation à la cire*

TINTING - *Teinture*

MAKE UP - *Maquillage*

HAIR CARE - *Coiffure*

## KIDS SPA

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

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

### KIDS MASSAGE

30 MIN

*Massage enfant*

### KIDS FACIAL

30 MIN

*Soin visage enfant*

### KIDS MANI OR PEDI

30 MIN

*Manucure ou pédicure enfant*

### KIDS NAIL DECO

15 MIN

*Déco ongles enfant*



# WELLNESS EXPERIENCE

## FITNESS & YOGA

Experience your body come alive with movement in our idyllic locations with activities available outdoors to benefit from the sea air, or indoors with our well-equipped fitness facility.

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

### BODYWEIGHT TRAINING

INDIVIDUAL OR GROUP SESSIONS

Discover how to use exclusively your body to strengthen, stretch, tone, and develop a power core.

*Découvrez comment renforcer, étirer, tonifier et muscler votre corps, en développant votre puissance.*

### YOGA

INDIVIDUAL OR GROUP SESSIONS

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

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

### PERSONAL TRAINING

INDIVIDUAL OR COUPLE SESSIONS

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

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

## NUTRITION

Choose the wellness option available in our resort restaurants and in-room dining menu's. Look for the wellness symbol and know that we have created the meal according to the latest nutritional science:

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

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



## SPA PACKAGES

### SPA MORE SMILE MORE

The more you spa, relax, recover, rejuvenate, enjoy; the more wellness & happiness you experience. We are inspired to have you smile, both in wellness and in savings!

*Plus vous profiterez du spa pour vous détendre, vous reposer, vous régénérer et vous amuser, mieux vous vous sentirez. Voici de quoi vous donner le sourire, en conciliant bien-être et économies!*

As from 3 - A partir de 3	<b>-15%</b>
As from 5 - A partir de 5	<b>-20%</b>
As from 7 - A partir de 7	<b>-25%</b>
As from 10 - A partir de 10	<b>-30%</b>

Conditions:

Packages valid on all treatments 30 min or more - Offres valables sur tous les soins de 30 minutes ou plus.

Discounts are non-cumulative - Remises non cumulables.



# SPA ETIQUETTE

## SPA FACILITIES / SERVICES SPA

Spa is open from 10 a.m to 9 p.m on reservation.

Spa hydro-thermal facilities are free and accessible to guests 16 years and older only from 10 a.m to 2 p.m, thereafter the facilities are reserved exclusively for spa treatment guests.

No nudity in communal areas. It is recommended that you leave valuables in your guest room safe.

*Le spa est ouvert de 10 h à 21 h sur réservation.*

*Les salles d'eau et les thermes du spa sont gratuits et accessibles aux clients à partir de 16 ans uniquement de 10 h à 14 h, par la suite, les installations sont exclusivement réservés aux soins spa.*

*Il est interdit d'être nu dans les parties communes. Il est recommandé de laisser des objets de valeur dans votre chambre en toute sécurité.*

## RESERVATION / RÉSERVATION

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

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

## SPA EXPERIENCE CARD / FICHE SPA

A spa experience card will be handed to you on reservation to better understand your preferences so as to provide the best treatment according to your objectives. Please notify us if you are pregnant, have allergies or any physical ailments or disabilities, as this will alert our therapists in advance to provide the best spa treatment for you.

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

## LATE ARRIVAL / RETARD

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

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

## NON SMOKING / NON FUMEUR

No smoking is allowed within the spa areas.

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

## MOBILE PHONES / TÉLÉPHONE CELLULAIRE

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

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

## CANCELLATION / ANNULATION

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

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

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

*En l'absence d'annulation, 100 % du tarif sera facturé sur votre compte.*

## IN-VILLA SPA SERVICE / SERVICE SPA EN VILLA

Limited Treatments are available In-Villa with 24hr advance booking and incur an additional fee of Scr 510. to cover set up/clearance time.

*Certains soins sont disponibles en Villa et doivent être réservés 24 heures au préalable. Un supplément de Scr 510.- est applicable pour cette prestation.*

All prices include local taxes and service charge.

*Tous nos prix comprennent les taxes locales et frais de service.*



enjoy the U experience



CONSTANCE  
*Ephelia*  
SEYCHELLES

For all bookings or further information / Pour toute réservation ou plus d'information  
Tel: (248) 439 5002 - Email: [spa@epheliareSORT.com](mailto:spa@epheliareSORT.com)

Begin the U-experience: [www.constancehotels.com](http://www.constancehotels.com)

 CONSTANCE  
HOTELS AND RESORTS  
*Inspired by Passion*

INTRODUCING  
THE BRICE NICHAM  
COLLECTION...



# THE DELUXE

## BRICE NICHAM COLLECTION

Brice Nicham is a medically trained podiatrist who developed a unique and efficient protocol combining medical chiropody with a glamorous and luxurious pedicure and manicure experience. His method has come to be offered in the most prestigious hotels in Paris and New York as well as within VIP complexes in the biggest international airports and private jets. Constance Ephelia Seychelles is privileged to have Brice Nicham as part of our Deluxe offer.

## HANDS & FEET CARE

### BRICE HEALTH PEDICURE

60 MIN

SCR 1,750

A unique care concept combining 3 domains of expertise to give a truly therapeutic effect to the feet.

Medical: treatment of skin and nail pathologies such as corns, calluses, ingrowing nails.

Beauty: shape and care of the nails with specialized clippers, files and diamond coated reamer.

Well-being: foot exfoliation and special toe to knee massage to remedy blood circulation, articular mobility.

*Ce concept unique de soin global du pied combine 3 domaines d'expertise habituellement séparés.*

*Médical : l'entretien des problèmes de la peau et des ongles tels que les cors, durillons, callosités et ongles incarnés.*

*Beauté : un véritable rituel chirurgical des ongles utilisant des pinces, gouges, limes et fraises de polissage diamant.*

*Bien-être : gommage puis massage ciblé des orteils au genou aura pour bénéfice l'activation de la circulation sanguine, l'augmentation de la mobilité articulaire.*

### BRICE HEALTH MANICURE

45 MIN

SCR 1,563

A unique care concept combining 3 domains of expertise to give a truly therapeutic effect to the hands.

Medical: meticulous care to the periungual zones round the fingernails.

Beauty: shape and care with Brice's six-step buffing ritual to strengthen and bring natural gloss to your fingernails.

Well-being: a full massage of the fingers, wrists and arms allowing release of muscular and nervous tensions.

*Ce concept unique de soin des mains qui reprend avec brio les étapes indispensables : Santé, Beauté, Bien être.*

*Médical : les contours péri-unguéaux rugueux seront minutieusement éliminés grâce au scalpel.*

*Beauté : l'ongle sera ensuite soumis au rituel du polissage en 6 phases (signé Brice Nicham). Il retrouvera force, santé et brillance pour un résultat durable.*

*Bien-être : les biens faits d'un massage complet qui s'intéresse aux doigts, au poignet puis au bras et permettra de libérer les tensions musculaires et nerveuses existantes.*

### LONG DURATION POLISH

20 MIN

SCR 850

Decorate and enhance your nails with a polish or varnish application.

*Décorez et embellissez vos ongles par une application de vernis ou une French.*

*All prices include local taxes and service charge.*

*Tous nos prix comprennent les taxes locales et frais de service.*

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

Tel: (248) 439 5002 - Email: spa@epheliaresort.com



# Spa Activities

Monday & Friday

## Hatta Yoga (Scr 200 per person)



09h00

A great way to start your morning, join our Yogi as he takes you through a series of Traditional styles of stretching and holding postures (ASANA) with relaxation

Meeting Place: Spa | Duration: Approx 60 min

Wednesday & Sunday

## power Yoga (Scr 200 per person)



09h00

A great way to start your morning, join our Yogi as he takes you through a series of the dynamic yoga style, combined with breathing movement, posture to stretch, tone, strengthen and calm the body and mind

Meeting Place: Spa | Duration: Approx 60 min

Tuesday & Thursday

## Mindfulness Meditation (Complimentary)



17h00

A fantastic way to end your day, as the sunsets an experienced instructor will go through some breathing techniques to slow your heart rate and bring you into a focused center, allowing you to attain a complete state of relaxation.

Meeting Place: Spa | Duration: Approx 60 min

Conditions: Please note that any other discount vouchers are not redeemable on yoga class.

Price is inclusive of service charge & Tax

Information and Reservations please dial

5002/5135

**Subject:** Re: Yoga at Constance Ephélie  
**Date:** Sunday, 18 September 2016 at 10:58:19 British Summer Time  
**From:** salesmgr@epheliareort.com  
**To:** Emma Wootton  
**CC:** Amabile Fileccia, sales@epheliareort.com

Dear Emma,

Please see below details:

Yoga class is SCR 200 per person for the session  
Private Yoga SCR 1500 for an hour

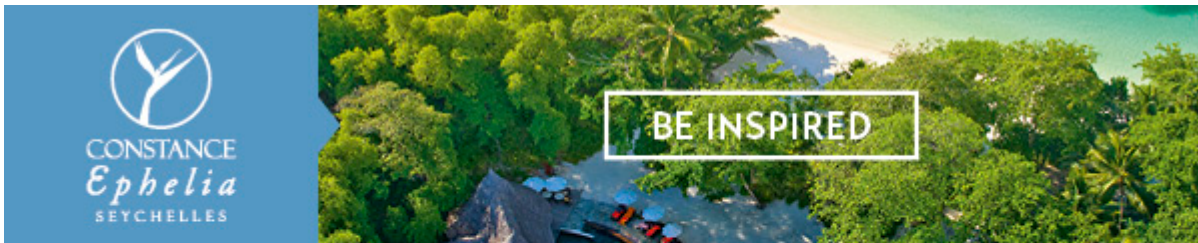
Regards

Ian

**Ian Dindoyal**  
Sales Manager

Tel: +(248) 439 5048 | Cel: +(248) 263 0292 | Fax: +(248)  
Email: salesmgr@epheliareort.com | Website: [www.epheliareort.com](http://www.epheliareort.com)

Constance Ephelia - Port Launay, Seychelles, Indian Ocean



Indian Ocean's Leading Green Resort, Seychelles' Leading Family Resort by The World Travel Awards 2016



CONSTANCE  
committed to its environment

FOLLOW US



Please consider the environment before printing this mail

From: Emma Wootton <ew@constancehotelsuk.onmicrosoft.com>  
To: Amabile Fileccia <sgrm@epheliareort.com>  
Cc: "salesmgr@epheliareort.com" <salesmgr@epheliareort.com>  
Date: 16/09/2016 16:54  
Subject: Yoga at Constance Ephélie

Hi Amabile

Please could you / someone at the spa send me prices for yoga classes (both private and groups).

Many thanks  
Emma

**Emma Wootton**

Sales Executive

Tel: +(44) 020 3328 7830

Mob: 07487 825 287

Skype: emma.constancehotels

Website: <http://www.constancehotels.com>

Constance Hotels and Resorts – Third Floor, 25 Queen Square, Bath, BA1 2HX



Ranked as a Top Small Luxury Brand of the world in ReviewPro's Top Luxury Hotel and Brand report in 2014 and 2015



CONSTANCE  
committed to its environment

FOLLOW US

