

U Spa

BY CONSTANCE



CONSTANCE
Lémuria
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

VALMONT COLLECTION

Cellular cosmetic expert since 1985, Valmont has been helping women and men master the visible signs of ageing. Heir to traditional Swiss medicine, the company draws from the unspoiled natural resources of Switzerland and the latest cellular cosmetic research findings to formulate utmost anti-ageing skin care products featuring visible and long-lasting efficacy.



HYDRATION FACIAL - SOURCE OF BISSES *	30 / 60 / 90 MIN	SCR 1,475 / 2,040 / 2,980
Deeply hydrating skin treatment to regain vitality and youthful skin appearance. <i>Véritable bain d'hydratation, ce soin redonne vitalité et jeunesse à la peau.</i>		
REJUVENATION FACIAL - VITALITY OF THE GLACIERS *	30 / 60 / 90 MIN	SCR 1,475 / 2,040 / 2,980
A revitalizing skin treatment to remove all traces of fatigue for a energized and toned appearance. <i>Un soin revitalisant, qui élimine toutes traces de fatigue, la peau retrouve tonicité et énergie.</i>		
RADIANCE FACIAL - BRIGHTNESS OF ICE *	30 / 60 / 90 MIN	SCR 1,475 / 2,040 / 2,980
A clarifying skin treatment for irregular pigmentation to recover a radiant and glowing complexion. <i>Un soin clarifiant pour estomper les irrégularités de la pigmentation et retrouver un teint éclatant et lumineux.</i>		
ANTI-WRINKLE FACIAL - PEAKS OF FIRMNESS *	30 / 60 / 90 MIN	SCR 1,475 / 2,040 / 2,980
A resolute anti-wrinkle and firming skin treatment to combat the visible signs of ageing. <i>Un soin résolument anti-rides et raffermissant, pour retarder les marques les plus visibles du vieillissement de la peau.</i>		
ANTI-AGE UV REPAIR FACIAL	90 MIN	SCR 2,980
Deeply repairing and regenerating skin treatment to erase the undesirable effects of sun damage. <i>Un véritable soin réparateur et régénérant après soleil, pour effacer les effets délétères des UV sur la peau.</i>		
SOFT & SMOOTH BODY TREATMENT - VITALITY OF THE BODY	60 MIN	SCR 2,040
A truly energizing treatment, which features an original massage technique that is both relaxing and invigorating. <i>Un soin hautement énergisant grâce à une technique de massage originale à la fois relaxante et revigorante.</i>		
FIT & TONE BODY TREATMENT - PEAKS OF SLIMNESS	90 MIN	SCR 2,980
A powerful slimming & toning massage with application of the intensive anti-ageing body products. <i>Un puissant massage minceur couplé à l'application de produits hautement anti-âge.</i>		
HAIR TREATMENT - STRENGTH OF THE SOLANO	30 / 60 MIN	SCR 1,475 / 2,040
A special treatment to recover density & radiance for your hair, ideal to add on to your facial or body treatment. <i>Un soin capillaire spécifique pour retrouver brillance et densité, à combiner idéalement avec un soin visage ou corps.</i>		

* Available in Express, Complete or Intensive depending on the need and objective for your skin.

THE CLASSICS

MASSAGES

SIGNATURE U-EXPERIENCE MASSAGE

90 MIN

SCR 2,880

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

SCR 1,975 / 2,880

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

SCR 1,975 / 2,880

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

SCR 1,975 / 2,880

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

SCR 1,975 / 2,880

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

SCR 1,975 / 2,880

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

SCR 1,975 / 2,880

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

SCR 1,975 / 2,880

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

SCR 1,975 / 2,880

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

SCR 1,625

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

SCR 2,000

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

SCR 1,375

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

SCR 1,975

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

SCR 1,563

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

SCR 1,563

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

SCR 1,563

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	SCR 1,563
A luxurious exfoliation, hydration and caring treatment to restore your hands and nails. <i>Un soin luxueux, exfoliant, hydratant et nourrissant, pour réparer vos mains et vos ongles.</i>		
PEDICURE	60 MIN	SCR 1,750
A luxurious exfoliation, hydration and caring treatment to restore your feet and nails. <i>Un soin luxueux, exfoliant, hydratant et nourrissant, pour réparer vos pieds et vos ongles.</i>		
POLISH OR FRENCH CHANGE	10 / 20 MIN	SCR 650 / 963
Decorate and enhance your nails with a polish or varnish application. <i>Décorez et embellissez vos ongles par une application de vernis ou une French.</i>		

FINISHING TOUCHES

Enquire at our spa reception for full list of available services and rates. <i>Renseignez-vous à l'accueil de notre spa pour connaître la liste complète des services disponibles et des tarifs en vigueur.</i>		
WAXING - <i>Épilation à la cire</i>		
TINTING - <i>Teinture</i>		
MAKE UP - <i>Maquillage</i>		
HAIR CARE - <i>Coiffure</i>		

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. <i>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.</i>		
KIDS MASSAGE	30 MIN	SCR 1,375
<i>Massage enfant</i>		
KIDS FACIAL	30 MIN	SCR 1,375
<i>Soin visage enfant</i>		
KIDS MANI OR PEDI	30 MIN	SCR 1,375
<i>Manucure ou pédicure enfant</i>		
KIDS NAIL DECO	15 MIN	SCR 650
<i>Déco ongles enfant</i>		

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	-15%
As from 5 - A partir de 5	-20%
As from 7 - A partir de 7	-25%
As from 10 - A partir de 10	-30%

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 you 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.





CONSTANCE
Lémuria
SEYCHELLES

For all bookings or further information / Pour toute réservation ou plus d'information
Tel: (248) 428 1263 - Email: spa@lemuriareSORT.com

Begin the U-experience:
www.constancehotels.com



Wellness Program

MONDAY

11:00-12:00AM
4:00-5:00PM
4:30-5:30PM
6:00-7:00PM

LEG CONDITIONING
GROUP STRETCHING YOGA
CIRCUIT TRAINING
UPPER BODY WORK OUT

COMPLIMENTARY
SCR 200 PER PERSON
SCR 200 PER PERSON
SCR 200 PER PERSON

TUESDAY

8:30-9:30AM
11:00-12:00AM
11:00-12:00AM
5:00-6:00PM

HARD CORE ABDOMINAL TRAINING
POWER YOGA
CIRCUIT TRAINING
BODY TONING

SCR 200 PER PERSON
SCR 200 PER PERSON
SCR 200 PER PERSON
COMPLIMENTARY

WEDNESDAY

8:30-9:30AM
4:00-5:00PM
5:00-6:00PM

BACK & ARMS CONDITIONING
GROUP STRETCHING YOGA
BICYCLE RIDE TO TOWN*

COMPLIMENTARY
SCR 200 PER PERSON
SCR 200 PER PERSON

THURSDAY

8:30-9:30AM
11:00-12:00AM
4:30-5:30PM
5:00-6:00PM

LEG CONDITIONING
KIDS YOGA (AT KIDS CLUB)
ABDOMINAL WORK OUT
PRIVATE PERSONAL TRAINING

COMPLIMENTARY
COMPLIMENTARY
SCR 200 PER PERSON
SCR 400 PER PERSON

FRIDAY

8:00-8:45AM
8:30-9:30AM
11:00-12:00AM
5:00-6:00PM

MORNING YOGA ON THE ROCK*
FITNESS WALK TO ANSE GEORGETTE
PRIVATE PERSONAL TRAINING
POWER WALK AROUND THE RESORT

COMPLIMENTARY
COMPLIMENTARY
SCR 400 PER PERSON
COMPLIMENTARY

SATURDAY

8:30-9:30AM
4:00-5:00PM

GROUP PERSONAL TRAINING
BODY TONING

COMPLIMENTARY
COMPLIMENTARY

SUNDAY

11:00-12:00AM
3:00-3:30PM

POWER YOGA
MEDITATION

SCR 200 PER PERSON
COMPLIMENTARY

* Meeting point at Uspa

All prices are including VAT & Service charge