



Méhari

Hammamet



Méhari Hammamet
Thalasso & Bien-être



Une halte hors du temps

Intime et contemporain, convivial et authentiquement tunisien, Méhari Hammamet Thalasso & Bien-être est un véritable cocon de plaisir où l'on se sent bien. Les cabines ordonnées autour d'un patio central, les espaces aux couleurs tendres ponctués de pierre sculptée signent l'alliance réussie de la modernité et de la tradition tunisienne.

Au Méhari Hammamet Thalasso & Bien-être, nous prenons soin de chacun dans son individualité, tout en appliquant avec rigueur les grands principes de la thalassothérapie. Sous surveillance médicale, les bienfaits des soins marins savent aussi se combiner aux plaisirs voluptueux du spa pour votre plus grand bien-être.

Votre liste de soins sera définie en fonction de vos besoins mais aussi de vos envies. Durant toute votre cure, vous bénéficierez chaque jour de 4 soins individuels.

Méhari Hammamet Thalasso & Bien-être s'appuie sur les dernières pratiques de bien-être mais aussi sur la longue culture maghrébine du soin. Remettez-vous à l'expertise de nos équipes : leur gentillesse et leur qualité d'écoute vous accompagneront sur la voie de la sérénité.

Exigence... cocooning... volupté



Escape to a timeless world

Intimate and contemporary, friendly and authentically Tunisian, the Méhari Hammamet Thalasso & Bien-être is a cocoon of pleasure where you'll feel good. The cabins arranged around a central patio and decorated in pale colours with their sculpted stone features highlight the successful marriage of modernity and Tunisian tradition.

At the Méhari Hammamet Thalasso & Bien-être we treat each person as an individual whilst rigorously applying the principles of thalassotherapy. Under medical supervision, the benefits of the marine treatments also know how to combine with the sensory pleasures of the spa for your maximum wellbeing.

Your programme of treatments will be established in accordance not only with your needs but also your wishes. During your cure, you will receive 4 individual treatments per day. The Méhari Hammamet Thalasso & Bien-être draws on the latest wellbeing practices as well the Maghreb's long treatment tradition. Put yourself in the hands of our expert staff: their attentiveness and ability to listen will guide you along the path to peace and tranquillity.

Rigour... pampering... pleasure





Hammamet, votre escale thalasso

Située à la croisée des chemins qui conduisaient de Carthage aux autres cités, Pupput, l'antique Hammamet, était réputée pour ses bains et ses thermes romains : ses "hammams", qui ont donné à la ville son nom actuel.

Antique ville de bains, Hammamet est aujourd'hui une importante station balnéaire au cœur de la Méditerranée. Une nature généreuse s'y offre au regard – champs d'oliviers, de grenadiers, d'orangers et de citronniers –, tandis que des fleurs aux mille senteurs embaument la ville. Son climat doux et ensoleillé est propice à la sérénité retrouvée, et sa longue tradition des bains et du bien-être est restée inscrite dans le cœur de ses habitants.

L'hôtel Méhari Hammamet

Luxe et confort vous attendent dans votre hôtel Méhari Hammamet situé sur une esplanade en front de mer, dans la station de Yasmine Hammamet. Vous profiterez de votre séjour pour vous promener sur la Marina et le long de la plage, visiter la vieille ville de Hammamet et les attractions de Medina Mediterranea, jouer au golf dans les deux parcours situés à quelques minutes ou encore découvrir tous les attraits de la région de Hammamet.

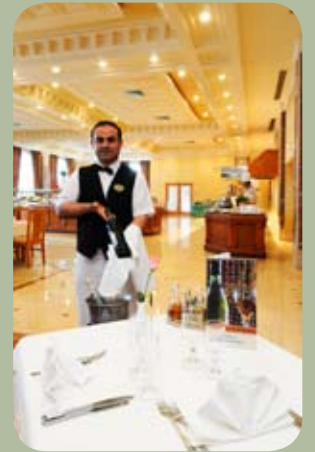


Cinq étoiles de niveau international, l'hôtel Méhari Hammamet vous offre ses 8 suites et 205 chambres, 4 restaurants, 4 bars, un café maure et une galerie commerciale.

Hammamet, your wellbeing getaway

Situated at the crossroads linking Carthage with its other cities, Pupput – ancient Hammamet – was renowned for its Roman baths and thermal spas, its "hammams", from which the town derives its present name.

A bathing town of antiquity, Hammamet is now a major seaside resort at the heart of the Mediterranean. Here the abundance of nature greets the eye – plantations of olives, pomegranates, oranges and lemons – while the myriad perfumes of flowers fill the air. Its gentle, sunny climate induces a feeling of peace and tranquillity and its long tradition of baths and wellbeing continues to be an integral part of its culture.



The Hotel Méhari Hammamet

Luxury and comfort await you at the Hotel Méhari Hammamet, which is situated on a seafront promenade in the resort of Yasmine Hammamet. Take advantage of your stay to stroll around the marina and walk along the beach, visit the old town of Hammamet and Medina Mediterranea themed park, play golf at the two courses located only minutes away or discover the many other attractions the Hammamet area has to offer.

With its international five-star rating, the Hotel Méhari Hammamet boasts 8 suites and 205 rooms, 4 restaurants, 4 bars, a Moorish café and shopping arcade.





A votre arrivée au centre, un premier espace sur 2 niveaux est dédié à la détente et aux soins de beauté.

Au rez-de-chaussée :

La Piscine d'eau douce : nagez à volonté dans la piscine couverte accessible depuis le centre.

Le Hammam : vivez la tradition tunisienne dans un véritable hammam pour le bain de vapeur, avec sa cabine de gommage traditionnel.

La Boutique : pour retrouver toute notre gamme cosmétique et les produits utilisés pour les soins.

Le salon de coiffure vous accueille également dans la galerie de l'hôtel.

A l'étage :

Les soins esthétiques : 2 cabines pour les rituels Thalgo et une mise en beauté complète.

La cabine Balnéo avec une baignoire et une table de massage.

La cabine de soins traditionnels : une luxueuse cabine pour votre gommage, masque corporel, modelage.

La salle de Fitness : avec les équipements nécessaires à l'entretien de votre forme.

Menus Retour aux Traditions Signature du Centre

Hammam d'hier et Beauté d'Aujourd'hui. Deux Menus au choix :

Hammam au Quotidien

Le Hammam, haut lieu de la Beauté à l'Orientale
Epilation au sucre d'une partie du corps, hammam, gommage au savon vert et au sable avec la Kessa (gant), enveloppement au Tfal (argile verte pour le corps aux senteurs d'églantine ou de géranium), modelage traditionnel aux senteurs de Fell.

Hammam – Rituel de Beauté

Le Hammam se marie à des soins à base de Dattes ou de Figs de Barbarie

Hammam, gommage corporel, bain aux huiles essentielles, masque corporel, modelage traditionnel aux bâtons.

La Datte est un étonnant hydratant cutané, qui fait partie des fruits les plus employés en soin dans le monde oriental. Régénérante, elle est nutritive, assouplit les tissus cutanés et présente un effet apaisant sur le corps.

L'huile de Figue de Barbarie est tirée des pépins du fruit d'un cactus présent sur tout le pourtour méditerranéen. Les femmes berbères l'utilisaient pour cicatriser et protéger leur peau du vent du désert. Grâce à sa texture légère et non grasse, elle a des propriétés raffermissantes et nourrit intensément le corps. La peau est radieuse.

On entering the centre, the initial area, split over two floors, is dedicated to relaxation and beauty treatments

Ground floor

Freshwater pool: Swim at your leisure in the covered pool accessible from the centre.

Hammam: Experience this Tunisian tradition in a real hammam with steam bath rooms and a cabin for traditional gommage.

Shop: You'll find our full cosmetic range and the products used in the treatments.

Hairdressing salon is also available in the hotel's shopping arcade.

First floor

Beauty treatments: 2 cabins for Thalgo rituals and complete beauty make over.

Hydrotherapy cabin with a bath and massage table.

Traditional treatment cabin: A luxurious cabin for gommage, body masks and sculpting.

Fitness room: The latest equipment to help you keep in shape.

Menus Return to Traditions Centre's Signature

Ancient Hammam and Modern Beauty. Choose from Two Menus:

The Hammam Ritual

The Hammam, at the heart of Oriental Beauty
Sugar depilation for the body, hammam, gommage with green soap and sand using a Kessa (glove), Tfal wrap (green clay for the body perfumed with wild rose or geranium), traditional sculpting with Fell perfume.

Hammam – Beauty Ritual

The Hammam is combined with treatments using Dates or Prickly Pear

Hammam, body gommage, bath in essential oils, body mask, traditional sculpting with sticks.

The Date is an astonishing skin moisturiser and is one of the fruits most widely used in treatments in the Orient. With its regenerative properties, it nourishes and softens the skin and has a soothing effect on the body.

Prickly Pear oil is extracted from the seeds of a cactus fruit that can be found throughout the Mediterranean. Berber women use it to heal and protect their skin from the desert wind. Thanks to its light, non greasy texture, it has firming properties and intensely nourishes the body. Skin glows.





Les soins esthétiques Votre beauté est à l'honneur



Soin Basique Pureté

Une première séance afin de nettoyer profondément la peau avant un soin spécifique.

Soins Spécifiques Marins

- **Thalgotermyl** : pour les femmes ou adolescents souhaitant débarrasser leur peau mixte ou grasse de ses impuretés, l'assainir et la matifier.
- **Algomega** : pour les femmes ayant la peau sèche à très sèche, souhaitant un soin nourrissant et réparateur afin de retrouver confort, souplesse et luminosité du teint.
- **Froid Marin** : pour apaiser et adoucir efficacement une peau sensibilisée.

Soins « Médi-Expert »

- **Modeling Mask** : soin anti-rides et remodelant pour toutes les femmes exigeantes souhaitant atténuer la profondeur des rides, lisser intensément le relief cutané et retrouver un teint lumineux
- **Fondamental à l'acide hyaluronique** : soin premières rides à effet « combleur de rides ». Pour toutes les femmes qui souhaitent un soin inspiré de la médecine esthétique pour un résultat immédiat.

Soin Bio : TERRE et MER

Thalgo invite le Bio dans vos gestes de Beauté. Pour toutes celles qui recherchent une beauté Bio dans leur quotidien et des soins professionnels Bio. Grâce aux actifs Bio, la peau retrouve souplesse et éclat.

Soin pour Homme

- **Soin Océan** : pour les visages fatigués, la peau retrouve toute sa force et son équilibre grâce aux Extraits d'Algue Bleue Vitale, très riche en énergie.

Soins Silhouette

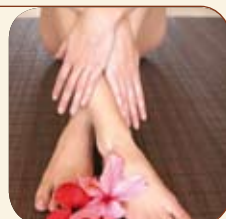
- **Soin Buste** : le décolleté retrouve un lissé et un éclat parfaits. Le buste, raffermi, retrouve des lignes plus toniques.
- **Thalgomince LC24** : soin spécifique pour la cellulite localisée (ventre, hanches, cuisses, genoux)
- **Slim & Sculpt Expert** : la solution globale pour lutter contre les rondeurs disgracieuses et le relâchement cutané (coaching personnalisé pendant le modelage)

Soins SPA

- **Mémoire Océane** : voyage aquatique et sensoriel en 4 escales pour retrouver équilibre et vitalité (modelage néo-vital avec pochon minéral).
- **Mer & Sens** : relaxation profonde avec gommage et massage aux pierres chaudes et froides. Véritable invitation au sommeil.

Autres

- Manucure, Beauté des Pieds, Epilations à la cire ou au sucre



Beauty treatments Celebrating your beauty!



Purity Ritual

An initial session for a deep cleansing of the skin followed by a targeted treatment

Mariners Care

- **Thalgotermyl**: For women and teenagers with oily or mixed skin wanting to eliminate impurities, purify the skin and reduce shine.
- **Algomega**: For women with dry to very dry skin wanting to nourish and repair the skin in order to restore its tone, softness and radiance.
- **Cold Marine**: An effective solution for soothing and softening sensitive skin.

«Medi-Expert» Treatments

- **Modelling Mask**: Anti wrinkle and sculpting treatment for women looking for an effective way of reducing deep wrinkles, redefining facial contours and restoring radiance.
- **Basic hyaluronic acid**: Treatment with a "wrinkle filling" effect for those first signs of wrinkles. For women looking for a treatment inspired in aesthetic medicine for an immediate result.

Organic Treatments: TERRE & MER

Thalgo adds an organic touch to your beauty routine. For those wanting an organic beauty solution for their lives and professional organic treatments. Thanks to the organic ingredients, the skin regains its softness and radiance.

Men's Treatments

- **Ocean Treatment**: For tired faces, the skin regains its vitality and balance thanks to Extract of Vital Blue Seaweed, a highly rich source of energy.

Body Shaping Treatments

- **Bust Treatment**: The décolletage regains smoothness and radiance. The bust is firmed and toned.
- **Thalgomince LC24** Targeted treatment for localised cellulite (stomach, hips, thighs, knees).
- **Slim & Sculpt Expert**: A global solution to fight against unsightly curves and slackening of the skin (personalised coaching during the sculpting).



SPA Treatments

- **Ocean Memory**: Aquatic and sensorial journey in four stages to regain your harmony and vitality (Neo vital sculpting with mineral pouches)
- **Sea & Senses**: Deep relaxation with gommage and hot and cold stones. A true invitation to sleep.

Other treatments

- Manicure, foot beauty, wax and sugar depilation.





À l'espace thalasso, la mer est reine. Bains multijets et douches à l'eau de mer, enveloppements d'algues ou de boue marine vous prodiguent les éléments essentiels à votre remise en forme.

Les 11 cabines de soins de thalasso entourent un patio central où vous aurez plaisir à vous retrouver entre les soins, autour du bassin et de sa fontaine. À chaque cabine, sa couleur et son ambiance pour des programmes sans monotonie.

La piscine d'eau de mer avec jacuzzis et cols de cygne, en accès libre pour les curistes, accueille aussi les séances d'aquagym individuelle et d'aquabike. Le vaporium : ce bain de vapeur en accès libre est l'endroit idéal pour vous détendre et vous préparer aux soins.



Les soins de Thalasso

La thalassothérapie est l'utilisation simultanée, sous surveillance médicale, dans un site marin privilégié, des éléments du milieu marin que sont le climat, l'eau de mer, les algues, les boues riches en minéraux, utilisés dans un but préventif ou curatif.

Bain multi-jets

Dans une baignoire d'eau de mer, des jets programmés vous massent par cycles d'une ou deux minutes chaque partie du corps. **Sensation de bien-être**

Douche à affusion

Allongé sur une table, vous êtes massé sur tout le corps par une pluie d'eau de mer provenant d'une rampe. **Très décontractant**

Douche à jet

Stimule la circulation sanguine, élimine les tensions musculaires, décongestionne les zones grasses ou cellulitiques. **Tonique**

Enveloppement d'algues

Enveloppement sous une couverture chauffante pour faire pénétrer les oligo-éléments, éliminer les toxines, soulager les rhumatismes. **Reminéralise l'organisme**



In the thalassotherapy centre, sea water reigns supreme. Multi-jet baths and seawater showers, seaweed and sea mud wraps provide the essential elements to help you get back into shape.

The 11 thalasso treatment cabins surround a central patio where you can while the time between treatments relaxing around the pool and fountain. Each cabin has its own colour and atmosphere to ring the changes during your cure.

The seawater pool with whirlpools and swan head spouts can be used freely by curists. The pool is also used for individual sessions of aquagym and aquabike.

Steam room: The steam bath is free access and is the ideal place to relax and prepare the body for the treatments.

Thalassotherapy treatments

Thalassotherapy is the simultaneous use, under medical supervision, and in a privileged marine location, of elements from the marine environment: the climate, seawater, seaweed, mud rich in minerals, used with a preventive or curative end.

Multi-jet bath

A seawater bath with programmed jets that massage the different parts of the body in cycles of one or two minutes. **Induces a sensation of wellbeing**

Fine mist shower

Lying down on a table, the whole body is massaged by a fine mist of seawater raining down from a horizontal shower. **Complete relaxation**

Jet shower

Stimulates blood circulation, relieves muscular tension, decongests fat deposits and cellulite. **Toning effect**

Seaweed wrap

Seaweed is applied to the body which is then wrapped in a thermo cover allowing the trace elements to penetrate, eliminating toxins and relieving rheumatism. **Remineralises the body**





Boue de la Mer Morte

Excellente contre les problèmes rhumatismaux et musculaires, conseillée dans les traitements de peau : psoriasis, eczéma... La Mer Morte est un vivier naturel de santé. Reconnue depuis des millénaires

Rééducation en piscine ou à sec

Soins dirigés par notre équipe de kinésithérapeutes.



Activités sportives

Aquabike

L'eau exerce une action drainante très efficace et particulièrement sur le bas du corps. Les mouvements sont plus doux pour le dos et les articulations. Fini la cellulite, la peau d'orange et la rétention d'eau. La taille s'affine, les fessiers et les jambes se tonifient. Améliore aussi les capacités cardio-vasculaires et l'endurance. Accessible à tous

Aquagym

Ce sport très complet permet de travailler différents groupes musculaires et d'améliorer l'activité cardio-vasculaire, sans oublier le travail de respiration. Tous vos mouvements seront facilités grâce à l'effet porteur de l'eau de mer. Détente assurée

Coaching individuel

Un professeur préparera un programme selon vos attentes, votre niveau et vos envies : stretching, gymnastique douce, cardio-training, abdos fessiers... Du sur-mesure



Dead Sea Mud

Excellent for rheumatism and muscular problems, recommended for skin treatments: psoriasis, eczema... The Dead Sea is a natural reservoir for health. Recognised for thousands of years

Dry or immersed rehabilitation

Treatments given by our team of kinesiologists.



Sports activities

Aquabike

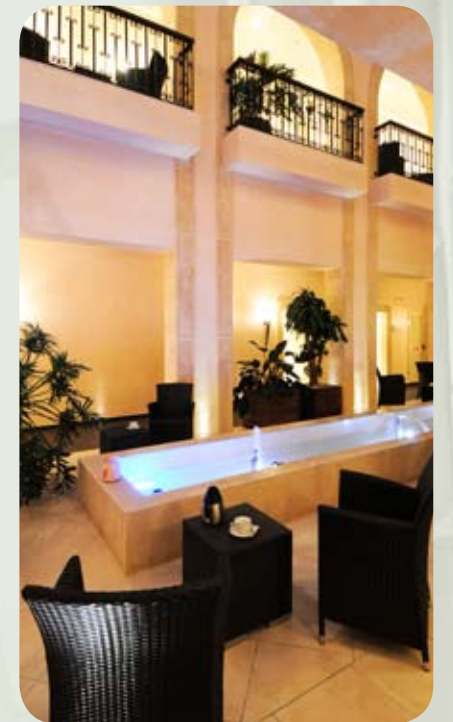
Water has a highly effective draining effect, particularly on the lower part of the body. Movement is easier for the back and joints. Say goodbye to cellulite, orange skin and water retention. The waist is trimmer, thighs and legs toned. Also improves cardiovascular performance and stamina. Accessible for all

Aquagym

This comprehensive sport serves to work the different groups of muscles and improves cardiovascular performance, and not forgetting its effect on breathing. All your movements will become easier thanks to the carrying effect of the seawater. Relaxation guaranteed

Individual coaching

A trainer will prepare a programme in line with your needs, level and wishes: stretching, gentle gymnastics, cardio training, abdominals, thighs... Personalised



L'Espace Zen



Les 9 cabines de massage, pressothérapie et cryothérapie : pour retrouver détente et légèreté.

Les 3 cabines de massages énergétiques : sur table de massage ou sur tatami, une ambiance particulière pour des soins spa.

La cabine VIP est équipée d'un jacuzzi, d'une table de massage et d'un tatami pour profiter de ses soins en toute intimité, en duo ou en solo.

Les soins de Thalasso

Ces soins Secs sont le complément naturel des Soins Marins.

Cryothérapie

Le froid contracte les veines et favorise leur tonicité en réactivant la circulation et en supprimant le gonflement des jambes. Cette thérapie est conseillée contre les jambes lourdes, une mauvaise circulation du sang ou une fatigue chronique. **Un soin « glaçon » pour votre plus grand bien-être**

Pressothérapie

Système de bottes à pression facilitant le drainage lymphatique et veineux. Elle permet de stimuler la circulation du sang et d'activer l'élimination des toxines, mais aussi de remodeler la silhouette et de « chasser » la cellulite. **Fini les sensations de jambes lourdes**

Massage

Le massage aux huiles essentielles a de nombreuses vertus pour un infini bien-être : détente, relâchement des muscles, élimination des toxines, amélioration de la circulation, travail sur la cellulite... **Incontournable dans votre cure**

Ambiance feutrée et soins de prestige... laissez-vous conduire vers la relaxation profonde.

Les soins énergétiques

Bien-être du corps et de l'esprit

Shiatsu

SHI : doigt. ATSU : pression. Aux vertus ancestrales, le Shiatsu vise à harmoniser le système énergétique par pression des pouces, des paumes, des coudes... et apporte de nombreux bienfaits à notre corps.

Réflexologie

Depuis des milliers d'années, la réflexologie est une méthode qui consiste à stimuler des zones réflexes précises de la plante du pied, partant du principe que chaque zone réflexe correspond à une partie du corps. On harmonise l'énergie et on débloque les tensions. D'après un proverbe chinois, « le sourire vient du pied »...

Stone Massage

C'est une tradition de bien-être appartenant aux indiens d'Amérique du Nord (les Amérindiens). Ce soin a pour fonction de rééquilibrer le flux de l'énergie, en ciblant certains points de tension du corps afin de les soulager. Sous l'effet de la chaleur des pierres volcaniques, on finit par s'abandonner aux bienfaits du massage. Les muscles se décontractent, les tensions se calment, les douleurs s'apaisent.

The Zen Centre



9 cabins for massage, pressotherapy and cryotherapy: For relaxation and a sensation of lightness.

3 energising massage cabins: On the massage table or the tatami mat, a unique atmosphere for spa treatments.

The VIP cabin is equipped with a jacuzzi, massage table and tatami mat so you can enjoy your treatments in complete privacy, as a couple/duo or alone.

Thalasso treatments

These Dry Treatments are a natural complement to the Marine Treatments

Cryotherapy

Cold contracts the veins and improves their tone by stimulating circulation and relieving leg swelling. This therapy is recommended for heavy legs, poor blood circulation or chronic fatigue. **An 'ice cube' treatment to promote maximum well being**

Pressotherapy

System of pressurised boots that facilitates lymphatic and venous drainage. It serves to stimulate blood circulation and activates the elimination of toxins at the same time as resculpting and "fighting" cellulite. **Say goodbye to heavy legs**

Massage

Massage with essential oils has numerous virtues for an ultimate wellbeing: relaxation, muscle relief, elimination of toxins, improvement in circulation as well as working on cellulite... **An essential part of your cure**

Pampered atmosphere and prestigious-luxury treatments... let yourself be transported into a deep relaxation

Energy treatments

Wellbeing for the body and mind

Shiatsu

SHI: finger. ATSU: pressure. Boasting ancient virtues, Shiatsu aims to harmonize the energy system through gentle pressure from the fingers, palms and elbows... and has numerous benefits for the body.

Reflexology

Existing for thousands of years, reflexology is a method consisting of stimulating the reflex zones in the soles of the feet, based on the principle that each reflex zone corresponds to a part of the body. It harmonizes energy and releases tension. According to the Chinese proverb, 'Happiness comes from the feet'.

Stone Massage

This is a wellbeing tradition belonging to the Indians of North America (Amerindians). The treatment serves to rebalance energy flow by targeting certain tension points in the body in order so as to relieve them. Under the effect of hot volcanic stones, you end up abandoning yourself to the benefits of the massage. Relaxes muscles, reduces tension, soothes aches.



Massage CALIFORNIEN

Né dans les années 70 aux USA, le massage Californien emprunte différentes techniques aux massages traditionnels pour en faire un massage détente et bien-être. Combinant mouvements fluides et légers, pour envelopper, et pressions énergiques pour sculpter, ce massage prend en compte le corps dans son ensemble et permet une détente totale.

Massage Thaï NUAD BORAN

NUAD : massage ou pression. BORAN : ancien, traditionnel. Le Nuad Boran est une ancienne thérapie corporelle des Thaïlandais qui consiste en des pressions, des étirements, des assouplissements sur tout le corps. Praticué allongé au sol sur un futon, avec un vêtement léger, il harmonise les énergies, dénoue les tensions et les raideurs, améliore la souplesse et libère du stress.

AYUR : VIE. VEDA : SCIENCE. L'Ayurvédica est la SCIENCE DE LA VIE. En Inde, le massage ayurvédique est considéré comme une véritable thérapie aidant à rééquilibrer les énergies et à trouver une parfaite harmonie entre corps et esprit.

Massage ayurvédique KANSU au bol

Le Kansu des pieds se pratique allongé au sol, sur un futon, avec la partie convexe d'un bol métallique. Manœuvres manuelles sur les points énergétiques, puis rotations profondes et frottements sur la voûte plantaire à l'aide du bol procurent une profonde détente, atténuent la nervosité et l'angoisse tout en insufflant une énergie nouvelle.

Dans la tradition indienne, le Kansu est très souvent pratiqué par les enfants qui massent les pieds de leurs grands-parents. Le bol est fait d'un alliage composé

Menus du bout du Monde

Des formules à découvrir à deux ou en solo pour des moments d'exception.

Menu 1 :

- Jacuzzi aux huiles essentielles
- Massage ABYANGA à l'huile chaude de sésame
- Massage KANSU des pieds à l'aide d'un bol cuivré
- Tisanes aux différents bienfaits

Menu 2 :

- Jacuzzi aux huiles essentielles
- Massage CALIFORNIEN
- Massage Thaï NUAD BORAN
- Tisanes aux différents bienfaits

essentiellement de cuivre pour gérer l'excès de feu (colère, irritabilité).

Massage ABYANGA

Ce massage est un soin de base en Inde, et, selon vos besoins, peut être tonique ou relaxant. Son but est de détoxifier l'organisme, de détendre les muscles et d'assouplir les articulations en travaillant sur l'ensemble du corps avec des effleurages lents et enveloppants. L'Abyanga facilitera votre sommeil et revitalisera votre organisme.

CALIFORNIAN Massage

Born in the 1970s in the USA, Californian massage borrows different techniques from traditional massages for a relaxing wellbeing massage. Combining fluid and light movements, to envelop the body, and energising pressure to sculpt, this massage takes a holistic approach to the body and induces complete relaxation.

NUAD BORAN Thai Massage

NUAD: massage or pressure. BORAN: ancient, traditional. Nuad Boran is an ancient body therapy from the Thais which consists of pressure, stretching, flexibility movements of the whole body. Given lying on the ground on a futon, lightly dressed, it harmonises energy, alleviates tension and stiffness, improves flexibility and eliminates stress.

AYUR: LIFE. VEDA: SCIENCE. Ayurveda is the SCIENCE OF LIFE. In India, Ayurvedic massage is considered to be a veritable therapy helping to restore energy and induce perfect harmony between body and mind.



Menus from around the World

Treatments for couples/duo or solo for an exceptional experience.

Menu 1 :

- Jacuzzi with essential oils
- ABYANGA massage with hot sesame oil
- KANSU massage of the feet using a copper bowl
- Herbal teas with different properties

Menu 2 :

- Jacuzzi with essential oils
- CALIFORNIAN massage
- NUAD BORAN Thai massage
- Herbal teas with different properties

KANSU Ayurvedic bowl massage

Foot KANSU is given lying on the ground on a futon and using the convex part of a metallic bowl. Manual movements on the energy points, followed by rotation and rubbing on the sole of the feet with the aid of a bowl induce a deep relaxation, relieving nervousness and anxiety and promoting renewed energy.

In Indian tradition, Kansu is frequently practiced by children who massage the feet of their grandparents. The bowl is made of an alloy essentially composed of copper which controls the excess of fire... (anger, irritability)

ABYANGA Massage

This massage is one of the main treatments in India and, depending on your needs, can be toning or relaxing. Its aim is to detoxify the body, relax the muscles and increase suppleness in the joints by working on the whole of the body with slow, enveloping strokes. Abyanga promotes sleep and revitalises your body



Toutes nos cures sont composées de 4 soins individuels par jour.

Votre premier jour débutera par un rendez-vous avec le médecin qui vous proposera une liste de soins en fonction de vos besoins mais aussi de vos envies.

La Cure comprendra 4 soins par jour concentrés sur une demi-journée : un jour le matin, le lendemain l'après-midi.

Les Classiques

Les cures Thalasso prennent soin de vous grâce à des soins personnalisés :

Chaque jour 2 soins d'hydrothérapie + 1 soin d'algotherapie ou 1 pressothérapie + 1 massage de 40 minutes aux huiles essentielles.

Remise en Forme : parfaite pour retrouver la vitalité et faire le plein d'énergie.

Minceur : permet de drainer les toxines, de tonifier son corps. Affinera votre silhouette tout en dorlotant votre corps.

Jambes lourdes : relance la dynamique veineuse, aide à soulager les problèmes vasculaires. Idéale pour retrouver bien-être et légèreté.

Spéciale Dos : permet de soulager le dos et de réapprendre les bons mouvements.

Détente : pour chasser le stress, la fatigue, le surmenage.

Les Spécifiques

Les cures Thalasso associent les bienfaits marins aux plaisirs cocooning inspirés du spa.

Energies : des soins énergétiques pour rééquilibrer votre corps.

4 soins par jour - 2 soins d'hydrothérapie, 1 soin d'algotherapie, 1 massage de 50 minutes aux huiles essentielles en alternance avec 1 soin énergétique (Shiatsu, Réflexologie, Massage aux Pierres)

Minceur + : des activités sportives et des massages spécifiques.

4 soins par jour - 1 séance d'activité sportive, 1 soin d'hydrothérapie, 1 soin d'algotherapie, 1 soin de massage spécifique (massage "palper-rouler" de 40 minutes, drainage lymphatique, massage Aromacéane, LC24)

Beauty : soins de thalasso alliés à des soins esthétiques pour le petit plus (cure de 6 jours)

4 soins par jour - 2 soins d'hydrothérapie, 1 soin d'algotherapie, 1 massage de 50 minutes aux huiles essentielles en alternance avec 1 soin de beauté (soin visage, manucure/beauté des pieds, soin corps).

Pour Lui : vous êtes nombreux à vous laisser tenter et séduire par la thalasso.

4 soins par jour - 1 séance de coaching individuel, 1 soin d'hydrothérapie, 1 soin d'algotherapie ou pressothérapie, 1 massage de 40 mn aux huiles essentielles en alternance avec 1 soin esthétique (soin visage, manucure/beauté des pieds).

Fitness : Un suivi personnalisé avec un professeur de sport, pour prendre conscience de son corps ou entretenir sa forme.

4 soins par jour - 1 séance d'activité sportive (aquabike, aquagym, circuit fitness...), 1 soin d'hydrothérapie, 1 soin d'algotherapie ou pressothérapie, 1 massage de 40 minutes aux huiles essentielles.

All our cures consist of 4 individual treatments per day.

Your first day will begin with a visit to the doctor who will suggest a list of treatments in accordance with your needs but also your wishes.

The Cure consists of 4 treatments per day concentrated into a half day: one day the morning, the following day, the afternoon.

The Classics

Thalassotherapy cures take care of you thanks to personalised treatments.

Each day, 2 hydrotherapy treatments + 1 algotherapy treatment or 1 pressotherapy + 140-minute massage with essential oils.

Get back into shape: Perfect for regaining vitality and restoring energy.

Slimming: To drain toxins and tone the body. Slims your figure at the same time as pampering your body.

Heavy legs: To stimulate venous circulation, help alleviate vascular problems. Ideal for restoring wellbeing and lightness.

Back Special: To relieve back pain and learn healthier movements.

Relaxation: To fight stress, fatigue and exhaustion

Specific Cures

The Thalasso cures combine the benefits of marine cures with cocooning pleasures inspired by the spa.

Energy: Energy treatments to restore your body's balance.

4 treatments per day - 2 hydrotherapy treatments, 1 algotherapy treatment, 1 50-minute massage with essential oils alternating with 1 energy treatment (Shiatsu, reflexology, stone massage).

Slimming +: Sports activities and targeted massages

4 treatments per day - 1 session of sports activity, 1 hydrotherapy treatment, 1 algotherapy treatment, 1 targeted massage (40-minute "palpation-rolling" massage, lymphatic drainage, Aromacéane massage, LC24).

Beauty: Thalassotherapy combined with beauty treatments for a little boost (6-day cure)

4 treatments per day - 2 hydrotherapy treatments, 1 algotherapy treatment, 1 50-minute massage with essential oils alternating with 1 beauty treatment (facial treatment, manicure/foot beauty, body treatment).

For Him: You are one of the many to be tempted and seduced by thalassotherapy

4 treatments per day - 1 session of individual coaching, 1 hydrotherapy treatment, 1 algotherapy treatment or pressotherapy, 1 40-minute massage with essential oils alternating with 1 beauty treatment (facial treatment, manicure/foot beauty).

Fitness: Personalised monitoring by a sports trainer to become aware of your body and keep it in shape.

4 treatments per day - 1 session of sports activity (aquabike, aquagym, circuit training...), 1 hydrotherapy session, 1 algotherapy treatment or pressotherapy, 1 40-minute massage with essential oils.



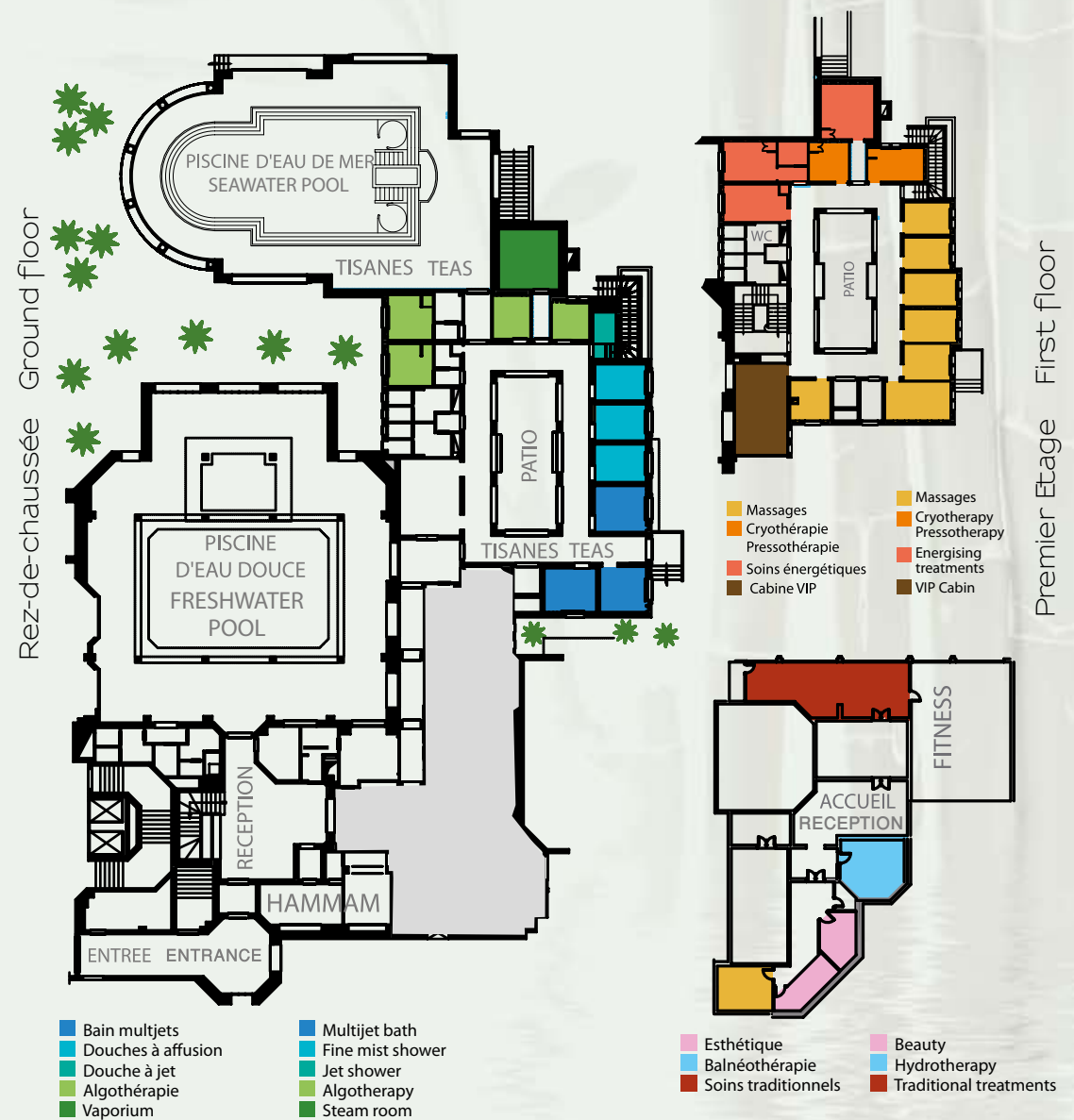


Dans un décor doux et chaleureux, Méhari Hammamet Thalasso & Bien être est conçu pour recevoir jusqu'à 80 curistes par jour.

With its warm and inviting decor, the Méhari Hammamet Thalasso & Bien-être has been designed to accommodate up to 80 curists per day.

L'Espace Marin Marine Centre

L'Espace Zen Zen Centre



L'Espace Bien-être & Beauté Wellbeing & Beauty Centre



Méhari
Hammamet
★ ★ ★ ★ ★



mcm

Mehari Hammamet - BP 119
8050 Yasmine Hammamet - Tunisie
Tél. : +216-72 24 19 00
Fax : +216-72 24 12 90
mehari.hammamet@goldenyasmin.com
thalasso.hammamet@goldenyasmin.com
www.goldenyasmin.com