



Méhari Hammamet Thalasso & Bien-être



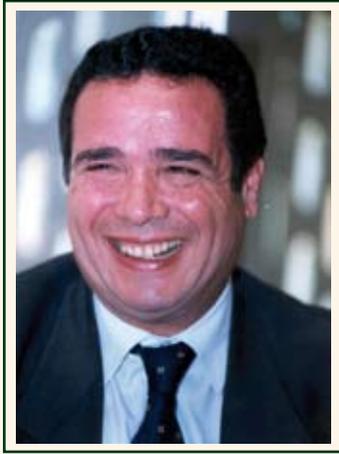
Mehari Hammamet - BP 119
8050 Yasmine Hammamet - Tunisie
Tél. : +216 72 24 19 00
Fax : +216 72 24 12 90
mehari.hammamet@goldenyasmin.com
thalasso.hammamet@goldenyasmin.com
www.goldenyasmin.com


*Une halte hors du temps
Escape to a timeless world*



Méhari Hammamet
Thalasso & Bien-être





Avant-propos

La chaîne Golden Yasmin a toujours eu pour leitmotiv d'offrir à ses clients des hôtels authentiques qui soient pour eux des escales de découverte, de détente et de plaisir. Le Méhari Hammamet en est la parfaite illustration.

Hôtel de luxe destiné à une clientèle exigeante de vacanciers et d'hommes d'affaires, le Méhari Hammamet n'a eu de cesse d'élargir sa panoplie de services pour mieux répondre aux désirs de ses hôtes. Aujourd'hui, nous sommes fiers de vous présenter un centre de thalassothérapie dont l'architecture, les dimensions et la décoration sont un hommage à l'art de vivre tunisien. Les équipements de ce centre, l'agencement des espaces et le savoir-faire des équipes de soins se complètent pour constituer une véritable invitation au bien-être.

En cela, les équipes chargées de la réalisation de ce centre de thalassothérapie ont parfaitement répondu à mon objectif de voir naître, non pas un centre de plus, mais un lieu où l'authenticité et la tradition s'allient aux technologies les plus modernes et aux meilleures pratiques, afin de faire vivre à nos hôtes une expérience unique.

Mon souhait le plus cher est que clients et curistes partagent cet avis.

Adel Boussarsar
Président

Foreword

The Golden Yasmin chain has always sought to offer its customers genuine hotels that provide an opportunity for discovery, relaxation and pleasure. The Méhari Hammamet is a perfect example.

A luxury hotel for demanding holiday-makers and businessmen alike, the Méhari Hammamet has continued to expand its range of services to better meet the needs of its customers. Today, we are proud to present our new thalassotherapy centre whose architecture, dimensions and decor are a tribute to the Tunisian way of life. The centre's equipment, layout and the expertise of the treatment staff combine to create a real invitation to well-being.

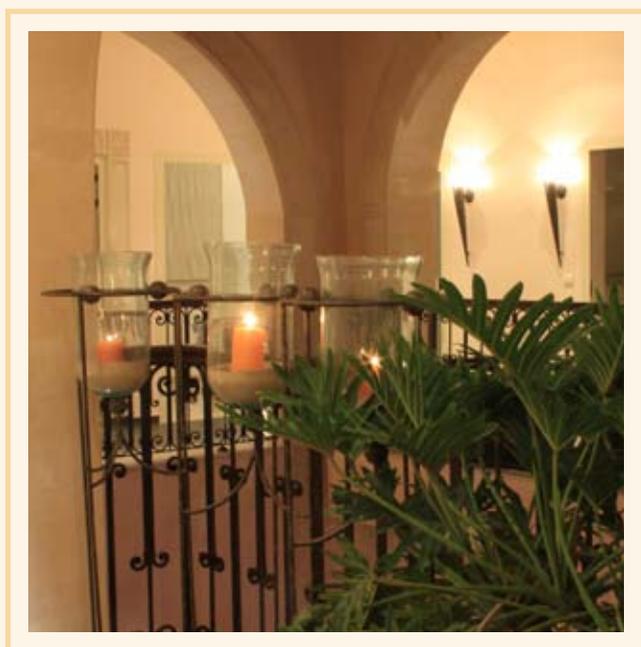
In this respect, the teams in charge of creating the thalassotherapy centre have responded perfectly to my objective of creating, not just another centre, but also a place where authenticity and tradition go hand in hand with the most up-to-date technology and best practices in order to offer our guests a truly unique experience.

My greatest wish is that customers and curists share this opinion.

Adel Boussarsar
Chairman

Bienvenue au Welcome to the Méhari Hammamet Thalasso & Bien-être

Intimate and contemporary, convivial and authentically Tunisian, Méhari Hammamet Thalasso & Bien-être est un véritable cocon de plaisir où l'on se sent bien. Au Méhari Hammamet Thalasso & Bien-être, nous prenons soin de chacun dans son individualité. Les bienfaits des soins marins savent se combiner aux plaisirs voluptueux du spa et à une longue tradition du bain et du bien-être, inscrite dans le cœur des habitants de la Tunisie.



Intimate and contemporary, friendly and authentically Tunisian, the Méhari Hammamet Thalasso & Bien-être is a cocoon of pleasure where you'll feel good. At the Méhari Hammamet Thalasso & Bien-être we treat each person as an individual. The benefits of the marine treatments also know how to combine with the sensory pleasures of the spa and the long tradition of baths and wellbeing, an integral part of Tunisia's culture.





Hammamet, votre escale de bien-être

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. Son climat doux et ensoleillé est propice à la sérénité. 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.

Cette station idéale pour les golfeurs – avec ses deux parcours Citrus et Yasmine – offre aussi toute une gamme de loisirs : un casino, une marina, un parc d'attractions Medina Mediterranea, une patinoire et de nombreux lieux de rencontre.

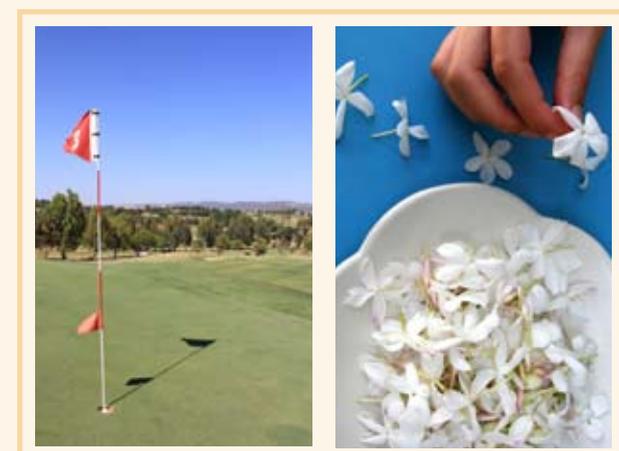


Hammamet, your wellbeing getaway

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.

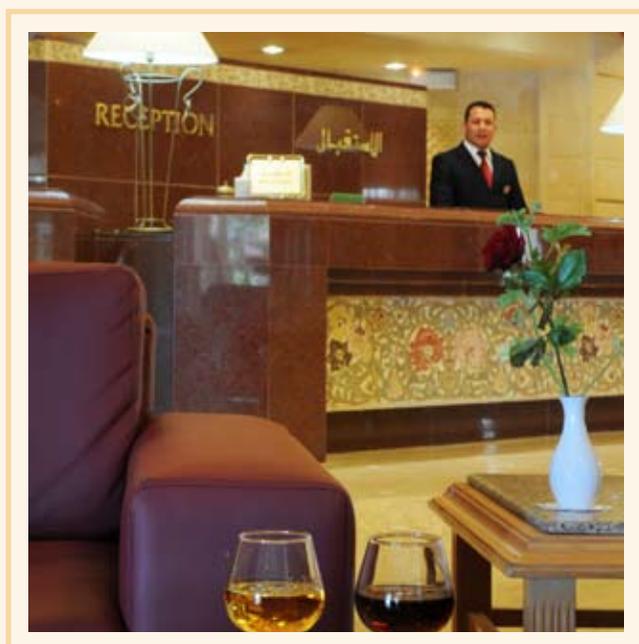
A bathing town of antiquity, Hammamet is now a major seaside resort at the heart of the Mediterranean. Its gentle, sunny climate induces a feeling of peace and tranquillity. Here the abundance of nature greets the eye – plantations of olives, pomegranates, oranges and lemons – while the myriad perfumes of flowers fill the air.

The resort is ideal for golfers – with its two courses Citrus and Yasmine – and also offers a range of leisure options: a casino, marina, the Medina Mediterranea theme park, ice rink and numerous places for meeting up.



Méhari Hammamet, un hôtel pour votre détente

Luxe et confort vous attendent dans votre hôtel cinq étoiles situé en front de mer, au cœur de la station de Yasmine Hammamet. Flâner sur la plage ou le long de l'esplanade, lézarder au bord de la piscine, déguster un cocktail ou un thé à la menthe dans une ambiance contemporaine raffinée : des instants de plaisir et de sérénité au diapason de votre cure.



The Hotel Méhari Hammamet, a hotel for your relaxation

Luxury and comfort await you at your five-star hotel, which is situated on a sea-front promenade in the resort of Yasmine Hammamet. Take advantage of your stay to stroll around the marina and walk along the beach, lounge by the pool, enjoy a cocktail or mint tea in a refined contemporary setting; moments of pleasure and tranquillity in tune with your cure.





Plaisirs de la table

Les hôtels Golden Yasmin font honneur à la tradition tunisienne du bien recevoir. Sous le signe de la qualité et de la variété, quatre restaurants, dont deux restaurants à la carte, vous proposent un choix de spécialités italiennes, locales et internationales. Et si vous préférez prendre vos repas en toute intimité, un service en chambre est assuré 24h/24.

Pleasures of the palate

The Golden Yasmin hotels honour the Tunisian tradition of hospitality. Marked by their quality and variety, four restaurants, two of them à la carte, offer a choice of Italian, local and international specialities. And if you prefer your meals in complete privacy, room service is available 24 hours a day.





Confort suprême

Profitez de votre cure en toute sérénité : l'hôtel Méhari Hammamet vous offre toutes les facilités d'un cinq étoiles de niveau international pour vous relaxer. A votre disposition dans chacune des 205 chambres et 8 suites, une salle de bains avec baignoire et douche, des toilettes séparées, la climatisation à réglage individuel, la télévision avec programmes par satellite, une ligne téléphonique directe et un accès internet, ainsi qu'un sèche-cheveux, un coffre et un mini-bar.



Supreme comfort

Enjoy your cure in complete tranquility: the Méhari Hammamet hotel offers all the facilities of an international five-star hotel for your relaxation. Each of the 205 rooms and 8 suites boasts a bathroom with bath and shower, separate toilets, individually-controlled air conditioning, satellite TV, direct dial telephone and Internet access as well as a hairdryer, safe deposit box and mini bar.



Une halte hors du temps

S'appuyant sur les dernières pratiques de bien-être mais aussi sur la longue culture maghrébine du soin, Méhari Hammamet Thalasso & Bien-être vous accueille pour votre remise en forme dans un décor doux et chaleureux. Ses cabines ordonnées autour d'un patio andalou, ses espaces aux couleurs tendres ponctués de pierre sculptée signent l'alliance réussie de la modernité et de la tradition tunisienne.

Remettez-vous à l'expertise de nos équipes : leur gentillesse et leur qualité d'écoute vous accompagneront sur la voie de la sérénité.



Escape to a timeless world

Drawing on the latest wellbeing practices as well the Maghreb's long treatment tradition, the Méhari Hammamet Thalasso & Bien-être caters to your wellbeing in a warm and inviting atmosphere. 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.

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.





Le Hammam : tous les bienfaits de la tradition

Hammam d'hier et beauté d'aujourd'hui vont de pair... Goûtez au charme envoûtant des soins ancestraux de Tunisie : bain de vapeur, enveloppements traditionnels, modelages aux huiles parfumées.

Le Hammam : vivez la tradition tunisienne du bain de vapeur dans un véritable hammam avec une cabine de gommage.

La cabine de Soins traditionnels : une luxueuse cabine pour un menu complet de soins traditionnels : gommage, masque corporel, modelage.



Signature du Centre : les Menus Retour aux Traditions

- Menu Hammam au Quotidien : le Hammam, haut lieu de la Beauté à l'Orientale.

Épilation 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.

- Menu Hammam – Rituel de Beauté : le Hammam allié aux bienfaits des Dattes ou des Figues de Barbarie.

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

La Datte est un étonnant hydratant cutané, l'un des fruits les plus employés en soin dans le monde oriental. Régénérante et nutritive, elle assouplit les tissus cutanés, apaise le corps.

L'huile de Figue de Barbarie est tirée des pépins du fruit d'un cactus ; les femmes berbères l'utilisaient pour cicatrifier et protéger leur peau du vent du désert. Grâce à sa texture légère et non grasse, elle raffermi et nourrit intensément le corps. La peau est radieuse.

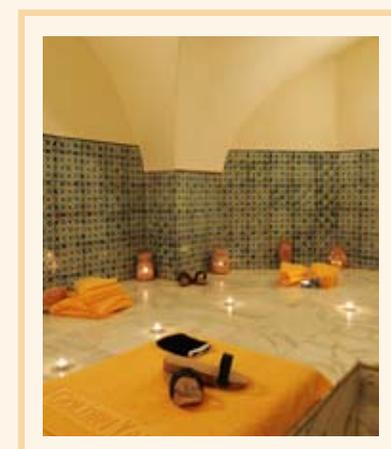


The Hammam : All the benefits of tradition

Ancient Hammam and modern beauty go hand in hand... Enjoy the captivating charm of Tunisia's ancient treatments: steam bath, traditional wraps, sculpting using perfumed oils...

The Hammam: Experience the Tunisian tradition of the steam bath in a real hammam with an exfoliation cabin.

The traditional treatment cabin: A luxurious cabin for a full menu of traditional treatments – exfoliation, body masks and sculpting.



Centre's Signature : the 'Return to Tradition' Menus

- The 'Hammam Ritual' Menu :

The Hammam, at the heart of Oriental Beauty
Sugar depilation for the body ; hammam ; exfoliation 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' Menu : The Hammam is combined with treatments using Dates or Prickly Pear Hammam, body exfoliation, 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 the cactus fruit: 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.



Votre beauté à l'honneur

Sous le signe des bienfaits de la mer et des actifs Bio, les soins beauté et Spa de Thalgo illuminent votre teint, lissent votre peau, affinent votre silhouette et vous conduisent dans de voluptueux voyages sensoriels.

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

Soins Spécifiques Marins Thalgodermyl, Algomega, Froid Marin : des soins spécifiques pour assainir, nourrir ou apaiser.

Soins « Médi-Expert » Modeling Mask, Fondamental à l'acide hyaluronique : des soins anti-rides pour un résultat immédiat ou un lissage intense.

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.

Soin pour Homme 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 est raffermi.

- Thalgomince LC24 : soin spécifique pour la cellulite localisée

- 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.

Les autres Soins de beauté
Manucure, Beauté des Pieds, Epilations à la cire ou au sucre



Celebrating your beauty!

Boasting the benefits of the sea and organic ingredients, the Thalgo beauty and Spa treatments brighten your complexion, smooth your skin, refine your figure and take you on a voluptuous sensory journey.

Basic Purity Treatment: An initial session for a deep cleansing of the skin followed by a targeted treatment

Specific Marine Treatments Thalgodermyl, Algomega, Cold Marine: Specific treatments to purify, nourish or sooth the skin.

«Medi-Expert» Treatments Modelling Mask, Basic hyaluronic acid: An effective way of reducing deep wrinkles, or a "wrinkle filling" effect for those first signs of wrinkles.

Organic Treatments: TERRE et MER (Earth and Sea) Thalgo adds an organic touch to your beauty routine. For those wanting an organic beauty solution for their lives and professional organic treatments.

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.

- **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 peeling and hot and cold stones. A true invitation to sleep.

Other Beauty Treatments
Manicure, foot beauty, wax and sugar depilation.

La thalassothérapie : exigence et volupté

Tout autour de la piscine thalasso, la mer vous prodigue ses éléments essentiels ; bains multi-jets, douches à l'eau de mer, enveloppements d'algues ou de boue marine seront complétés par de délicieux massages pour un infini bien-être.

La Piscine d'eau de mer : avec jacuzzis et cols de cygne, elle est en accès libre pour les curistes et accueille les séances d'aquagym individuelle et d'aquabike.

Le Bain multi-jets : une sensation de profond bien-être grâce aux jets programmés qui massent, par cycles d'une ou deux minutes, chaque partie du corps dans la baignoire d'eau de mer.

La Douche à affusion : un soin très décontractant pour tout le corps qui, allongé sur une table, est massé en douceur par une fine pluie d'eau de mer.

La Douche à jet : ce soin tonique stimule la circulation sanguine, élimine les tensions musculaires, décongestionne les zones graisseuses ou cellulitiques grâce au jet puissant dirigé par l'hydrothérapeute.



Thalassotherapy: Rigour and pleasure

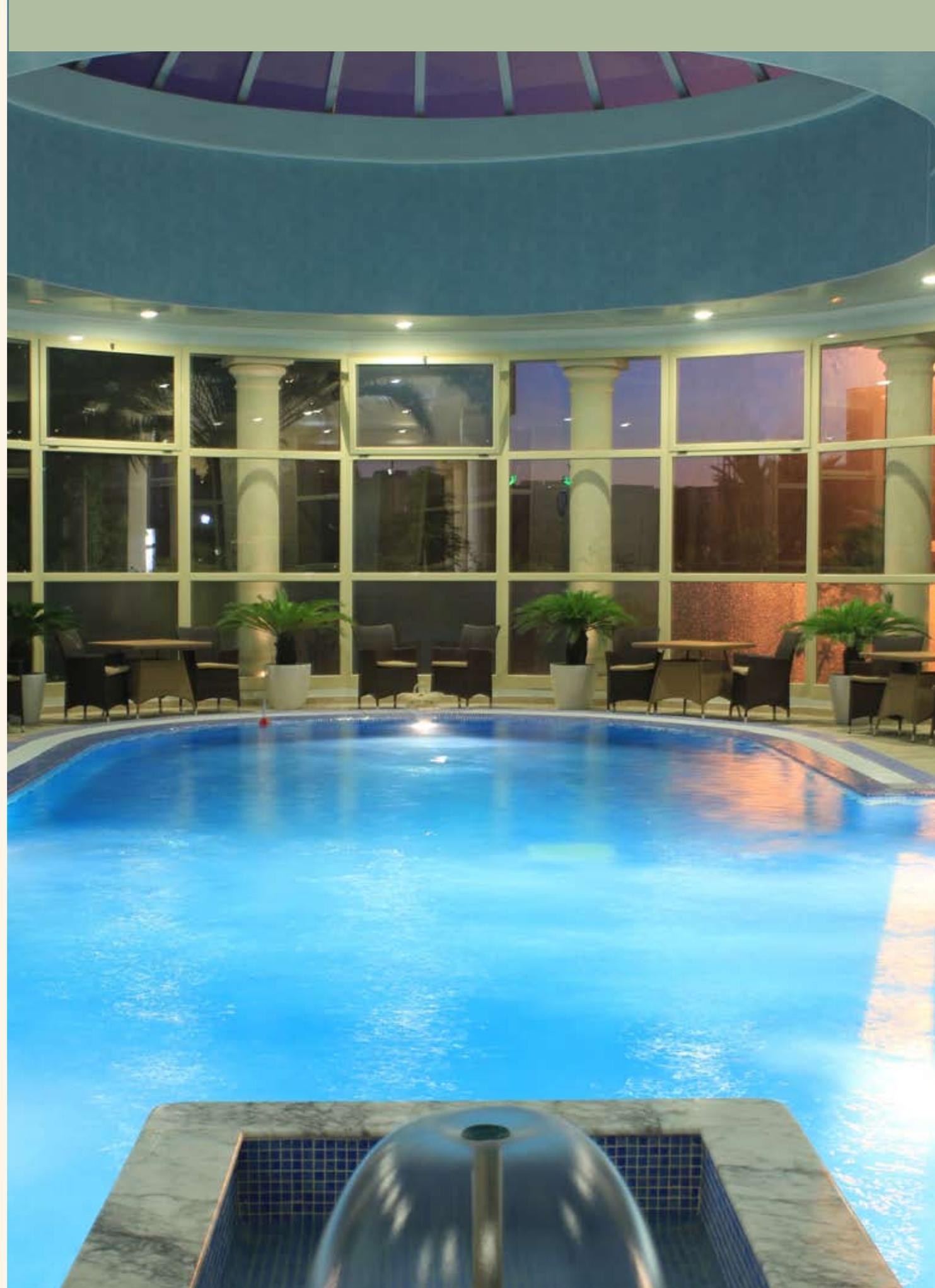
All around the thalassotherapy pool, the sea lavishes its essential elements; multijet baths, seawater showers, seaweed and sea mud wraps will be complemented by delicious massages for your ultimate wellbeing.

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.

Multijet bath: A deep sensation of wellbeing thanks to the programmed jets that massage the different parts of the body in cycles of one or two minutes, in a seawater bath.

Fine mist shower: Complete relaxation for the whole body relaxing on a table and massaged by a fine mist of seawater.

Jet shower: This toning treatment stimulates blood circulation, relieves muscular tension, decongests fat deposits and cellulite thanks to a powerful jet operated by a hydrotherapist.





L'Enveloppement d'algues : sous une couverture chauffante, le corps élimine doucement les toxines et laisse pénétrer les oligo-éléments ; les rhumatismes sont soulagés, l'organisme reminéralisé.

La Rééducation en piscine ou à sec : notre équipe de kinésithérapeutes dispense des soins ciblés dans la piscine d'eau de mer ou en cabine.

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

Dry or immersed rehabilitation: Targeted treatments given by our team of kinesiologists, in the seawater pool or in a cabin.



La Cryothérapie : un soin « glaçon » qui 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.

La Pressothérapie : ce système de bottes à pression facilite le drainage lymphatique et veineux, stimule la circulation du sang, active l'élimination des toxines : Fini les sensations de jambes lourdes. Elle permet aussi de remodeler la silhouette et de « chasser » la cellulite.

Le Massage : incontournable dans votre cure, le massage aux huiles essentielles a de nombreuses vertus - détente, relâchement des muscles, élimination des toxines, amélioration de la circulation, travail sur la cellulite...



Cryotherapy: This "ice cube" treatment 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.

Pressotherapy: System of pressurised boots that facilitates lymphatic and venous drainage. Say goodbye to heavy legs: it stimulates blood circulation and activates the elimination of toxins at the same time as resculpting and "fighting" cellulite.

Massage: An essential part of your cure, the massage with essential oils has numerous virtues - relaxation, muscle relief, elimination of toxins, improvement in circulation as well as working on cellulite...

La Boue de la Mer Morte : souverains contre les problèmes rhumatismaux et musculaires, ces sédiments concentrent le meilleur de la Mer Morte, reconnue depuis des millénaires comme un vivier naturel de santé. Conseillé aussi dans les traitements de peau (psoriasis, eczéma...)

Le vaporium : ce bain de vapeur en accès libre est l'endroit idéal pour vous détendre et vous préparer aux soins.

La thalasso thérapie 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.

Dead Sea Mud: Excellent for rheumatism and muscular problems, these sediments concentrate the best of the Dead Sea, recognised for thousands of years as a natural reservoir for health. Also recommended for skin treatments: psoriasis, eczema...

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

Thalasso therapy 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.



Des activités pour garder la forme

Pour entretenir votre forme, complétez les bienfaits des soins Spa et des soins marins par des activités sportives !

L'Aquabiking en piscine d'eau de mer : une activité accessible à tous, idéale pour sculpter la silhouette, et qui améliore les capacités cardio-vasculaires et l'endurance. L'eau exerce une action drainante très efficace, particulièrement sur le bas du corps. Les mouvements sont plus doux pour le dos et les articulations. Fini la cellulite et la rétention d'eau ; la taille s'affine, les fessiers et les jambes se tonifient.

Le Coaching individuel : des programmes sur-mesure. Un professeur vous proposera stretching, gymnastique douce, cardio-training, abdos fessiers... selon vos attentes, votre niveau et vos envies

L'Aquagym individuelle : détente assurée sous la conduite d'un moniteur. Ce sport très complet permet de travailler différents groupes musculaires et d'améliorer l'activité cardiovasculaire, sans oublier le travail de respiration. Tous vos mouvements seront facilités grâce à l'effet portant de l'eau de mer.

La Piscine d'eau douce : pour nager à volonté, la piscine couverte de l'hôtel est librement accessible aux curistes.

Une grande salle de Fitness : surplombant la piscine d'eau douce, vous y retrouverez vos équipements préférés (cardio-training, tapis...).



Activities for keeping in shape

To keep in shape, complement the benefits of the spa and marine treatments with sports activities.

Aquabike in the seawater pool: an activity accessible for all, ideal for sculpting the body, improves cardiovascular performance and stamina. 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 and water retention. The waist is trimmer, thighs and legs toned.

Individual coaching: Personalised programmes prepared by a trainer in line with your needs, level and wishes: stretching, gentle gymnastics, cardio training, abdominals, thighs...

Individual Aquagym: Relaxation guaranteed under the supervision of a monitor. 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 sea water.

The Freshwater pool: Swim at your leisure in the hotel's covered pool accessible from the centre.

A large fitness centre: Overlooking the freshwater pool, you'll find your favourite equipment (cardio training, treadmill...)

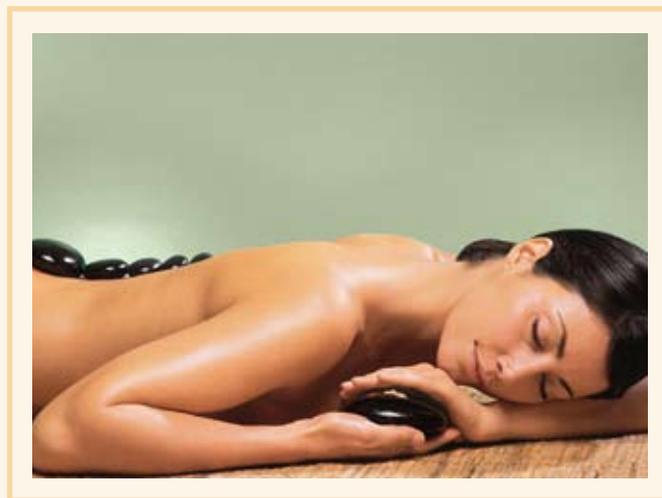
L'harmonie retrouvée

Dans une ambiance feutrée, les soins énergétiques vous offrent le bien-être du corps et de l'esprit... Laissez-vous conduire vers la relaxation profonde.

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

La 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 »...

Le Stone Massage : Ce soin appartient à la tradition de bien-être des Indiens d'Amérique du Nord. Il 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.



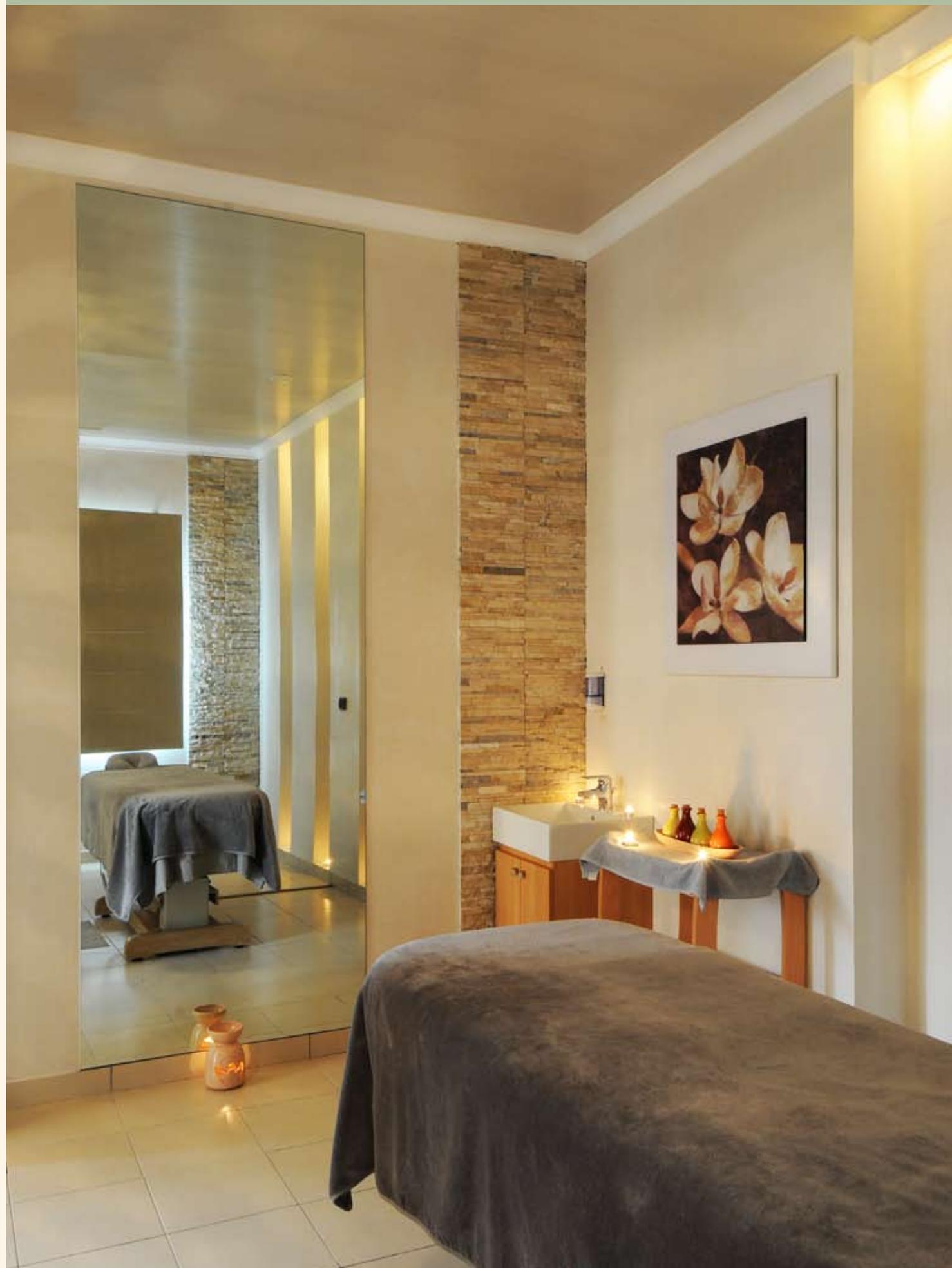
Harmony refound

In a pampered atmosphere, the energy treatments promote the wellbeing of the body and mind... Let yourself be transported into a deep relaxation

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'.

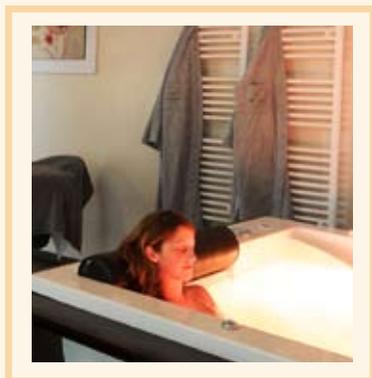
Stone Massage: This is a wellbeing tradition belonging to the Amerindians. The treatment serves to rebalance energy flow by targeting certain tension points in the body in order so as to relieve them. Under the effect of hot volcanic stones, you end up abandoning yourself to the benefits of the massage.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





Soins de prestige en cabine Spa

Prestigious-luxury treatments in a Spa cabin



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

Le Massage Californien

Né dans les années 70 aux USA, ce massage détente et bien-être combine mouvements fluides et légers, pour envelopper, et pressions énergiques, pour sculpter. Il prend en compte le corps dans son ensemble et permet une détente totale.

Massage Thaï Nuad Boran

De NUAD (massage ou pression) et BORAN (ancien, traditionnel), cette ancienne thérapie corporelle des Thaïlandais consiste en des pressions, des étirements, des assouplissements. Pratiqués sur tout le corps, allongé au sol sur un futon, avec un vêtement léger, il harmonise les énergies, dénoue les tensions, améliore la souplesse.

AYUR : VIE. VEDA : SCIENCE. L'Ayurvèda 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.

Le Massage ayurvédique Kansu au bol

Des manœuvres manuelles sur les points énergétiques des pieds sont suivies de rotations profondes et de frottements sur la voûte plantaire à l'aide de la partie convexe d'un bol métallique. Pratiqué allongé au sol sur un futon, ce massage atténue la nervosité et l'anxiété tout en insufflant une énergie nouvelle.

Le 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.



Menus from around the World

Treatments for couples/duo 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

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, relaxing 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.

KANSU Ayurvedic bowl massage

Manual movements on the energy points of the feet are followed by rotation and rubbing on the sole of the feet using the convex part of a metallic bowl. This massage is given lying on the ground on a futon. It induces a deep relaxation, relieves nervousness and anxiety and promotes renewed energy.

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.

Les Cures Classiques prennent soin de vous

Avec les cures Thalasso, vous bénéficiez d'un suivi personnalisé grâce aux 4 soins individuels quotidiens – dont chaque jour un massage de 40 minutes aux huiles essentielles. Ces soins seront concentrés sur des demi-journées : un jour le matin, le lendemain l'après-midi, selon le programme fixé par le médecin en tenant compte de vos besoins mais aussi de vos envies.

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

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

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

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.



The Classic Cures take care of you

With the thalassotherapy cures, you'll benefit from a personalised monitoring thanks to the four daily individual treatments – including a 40-minute massage with essential oils each day. These treatments will be concentrated in half days: one day, in the morning, the next, in the afternoon, following the programme drawn up by the doctor that takes into account both your needs and your wishes.

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

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

Relaxation: To fight stress, fatigue and exhaustion.

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.





Les Cures Spécifiques : bienfaits marins et plaisirs cocooning

Les cures Thalassa vous apportent une approche spécifique et le plaisir de soins inspirés du spa. Soins énergétiques, massages spécifiques minceur, activités sportives ou soins de beauté accompagnent les bienfaits de la thalassothérapie dans ces programmes de 4 soins par jour.

Energies : des soins énergétiques pour rééquilibrer votre corps (Shiatsu, Réflexologie, Massage aux Pierres), en alternance un jour sur deux avec un massage de 50 minutes aux huiles essentielles.

Minceur + : avec chaque jour une activité sportive et un massage spécifique (massage "palper-rouler" de 40 minutes, drainage lymphatique, massage Aromacéane ou LC24)

Beauty : les soins de thalasso s'allient à des soins esthétiques pour le petit plus, un jour sur deux en alternance avec un massage de 50 minutes aux huiles essentielles (cure de 6 jours)

Pour Lui : vous êtes nombreux à vous laisser tenter et séduire par la thalasso ; vous profiterez d'une séance quotidienne de coaching individuel et d'un soin esthétique un jour sur deux.



Fitness : un suivi personnalisé avec un professeur de sport, pour prendre conscience de son corps ou entretenir sa forme (séance quotidienne d'aquabike, aquagym, circuit fitness...)

The Specific Cures: marine benefits and cocooning pleasures

The thalassotherapy cures offer you a targeted approach and the pleasure of treatments inspired by spas. Energy treatments, targeted slimming massages, sports activities and beauty treatments accompany the benefits of thalassotherapy in the programmes with 4 treatments per day.

Energy: Energy treatments to restore your body's balance (Shiatsu, reflexology, stone massage) alternating every second day with a 50-minute massage with essential oils

Slimming +: Everyday a sports activity and a targeted massage (40-minute "palpation-rolling" massage, lymphatic drainage, Aromaceane massage, LC24)

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, Aromaceane massage, LC24).

Beauty: Thalassotherapy combined with beauty treatments alternating every second day with a 50-minute massage with essential oils (6-day cure)

For Him: You are one of the many to be tempted and seduced by thalassotherapy; you'll benefit from a daily session of individual coaching and a beauty treatment on alternate days.



Fitness: Personalised monitoring by a sports trainer to become aware of your body and keep it in (daily session of aquabike, aquagym, circuit training...)

Trois espaces pour votre bien-être

Méhari Hammamet Thalasso & Bien-être s'étend sur 2000 m² sur deux niveaux et peut accueillir jusqu'à 80 curistes par jour.

Espace Bien-Être & Beauté

- 1 réception et programmation de plannings
- 1 cabine de consultation médicale
- 1 cabine de consultation diététique
- 1 piscine intérieure d'eau douce avec jacuzzi
- 1 Hammam traditionnel avec 1 salle de gommage
- 1 cabine de Soins Traditionnels
- 2 cabines de Soins Esthétiques Thalgo
- 1 cabine de Massage
- 1 cabine Balnéo avec massage
- 1 salle de Fitness
- 1 salon de coiffure (dans la galerie de l'hôtel)
- 1 boutique de vente de produits thalasso

Espace Marin

- 3 cabines de Bain Multi-jets
- 3 cabines de Douche à Affusion
- 1 cabine de Douche à Jet
- 4 cabines d'Enveloppement d'Algues marines ou de Boue de la Mer Morte
- 1 Vaporium
- 1 piscine intérieure d'eau de mer avec jacuzzi, jets et cols de cygne

Espace Zen

- 1 cabine VIP Duo ou Solo avec baignoire jacuzzi
- 7 cabines de Massage
- 1 cabine de Cryothérapie
- 1 cabine de Pressothérapie
- 1 cabine de Shiatsu
- 1 cabine de Réflexologie Plantaire
- 1 cabine de Massage aux Pierres



Three centres for your wellbeing

Built on two floors expending over 2,000m², the Méhari Hammamet Thalasso & Bien-être has been designed to accommodate up to 80 curists per day.

Wellbeing & Beauty Centre

- 1 reception and planning room
- 1 doctor's consulting room
- 1 dietician's consulting room
- 1 indoor freshwater pool with a whirlpool
- 1 traditional Hammam with 1 gommage room
- 1 cabin for Traditional Treatments
- 2 cabins for Thalgo Beauty Treatments
- 1 Massage cabin
- 1 cabin for Hydrotherapy and massage
- 1 Fitness room
- 1 hairdressing salon (in the hotel's shopping arcade)
- 1 shop selling thalassotherapy products

Marine Centre

- 3 Multi jet Bath cabins
- 3 Fine Mist Shower cabins
- 1 Jet Shower cabin
- 4 cabins for Seaweed or Dead Sea Mud Wraps
- 1 Steam Room
- 1 indoor seawater pool with whirlpool, jets and swan head spout

Zen Centre

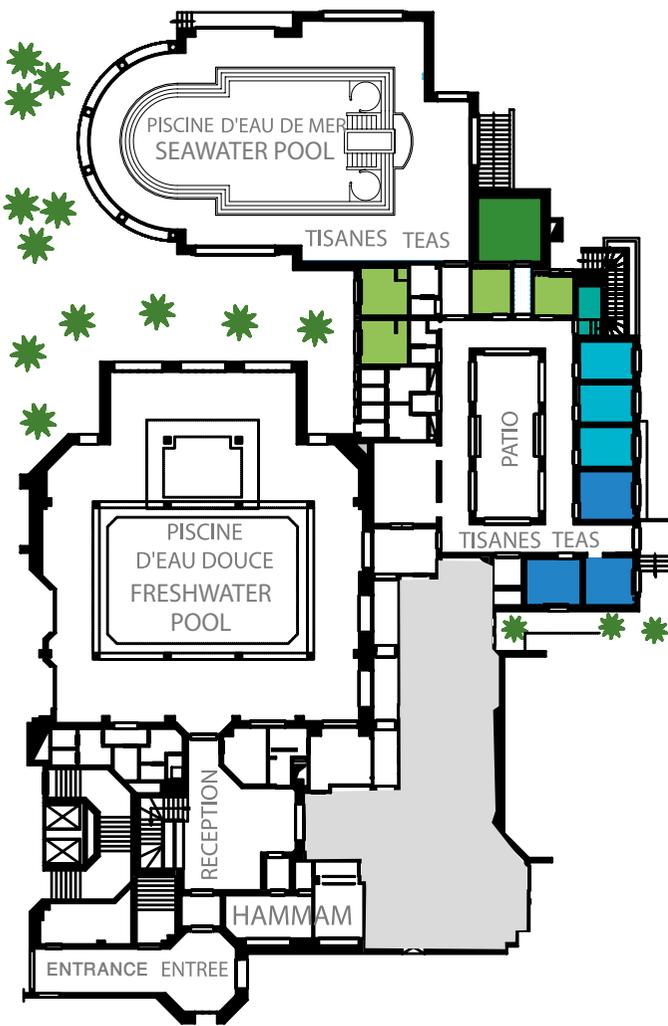
- 1 VIP cabin for Couples/Duo or Solo with a whirlpool bath
- 7 Massage cabins
- 1 Cryotherapy cabin
- 1 Pressotherapy cabin
- 1 Shiatsu cabin
- 1 Foot Reflexology cabin
- 1 Stone Massage cabin



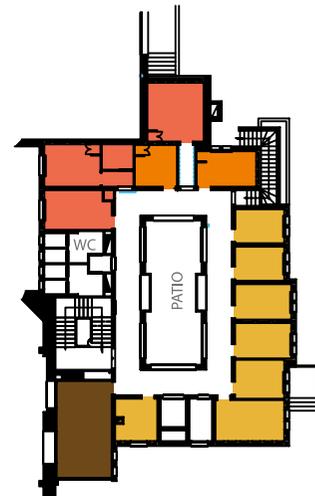
L'Espace Marin
Marine Centre

L'Espace Zen
Zen Centre

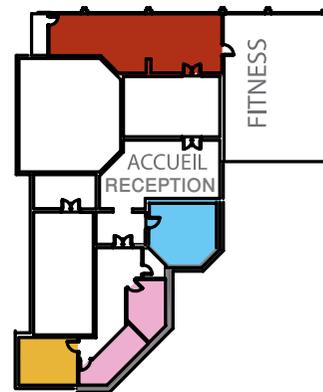
Rez-de-chaussée Ground floor



- | | |
|--|---|
| ■ Bain multjets | ■ Multijet bath |
| ■ Douches à affusion | ■ Fine mist shower |
| ■ Douche à jet | ■ Jet shower |
| ■ Algothérapie | ■ Algotherapy |
| ■ Vaporium | ■ Steam room |



- | | |
|---|--|
| ■ Massages | ■ Massages |
| ■ Cryothérapie | ■ Cryotherapy |
| ■ Pressothérapie | ■ Pressotherapy |
| ■ Soins énergétiques | ■ Energising treatments |
| ■ Cabine VIP | ■ VIP Cabin |



- | | |
|---|---|
| ■ Esthétique | ■ Beauty |
| ■ Balnéothérapie | ■ Hydrotherapy |
| ■ Soins traditionnels | ■ Traditional treatments |

Premier Etage First floor

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

