

220dt

30 minutes

MASSAGE AU BAMBOU

UNE TECHNIQUE DE BIEN-ÊTRE QUI COMBINE LES MANŒUVRES PROFONDES ET DÉCONTRACTANTES DU MASSAGE SUÉDOIS AVEC L'UTILISATION DE TIGES DE BAMBOU.



120dt

30 minutes

VIBROMASSAGE CORPOREL

FAVORISER LA DÉTENTE MUSCULAIRE, STIMULER LA CIRCULATION ET AMÉLIORER LE CONFORT DE LA PEAU. SOIN ESTHÉTIQUE COMPLÉMENTAIRE ADAPTÉ À LA SENSIBILISATION DE CHAQUE CLIENT

9h 00 · 18h 30
7/7 Jours

(+216) 51 579 000
natura.thalassospa@marhabahotels.tn

HILTON SKANES MONASTIR BEACH RESORT



150dt

30 minutes

SHIRODHARA THÉRAPIE

LE SHIRODHARA EST UN TRAITEMENT AYURVÉDIQUE DANS LEQUEL UNE HUILE CHAUDE À BASE DE PLANTES EST VERSÉE DOUCEMENT SUR LE FRONT (ZONE DU <<< TROISIÈME ŒIL »).
ÉTYMOLOGIE SHIRO = TÊTE
DHARA = ÉCOULEMENT / FLUX



180dt

50 minutes

MASSAGE BALINAIS

LE MASSAGE BALINAIS EST UNE TECHNIQUE TRADITIONNELLE INDONÉSIENNE. IL COMBINE DES MOUVEMENTS LONGS, DES PÉTRISSAGES PROFONDS, DES PRESSIONS ET DES ÉTIREMENTS DOUX POUR DÉTENDRE LES MUSCLES, STIMULER LA CIRCULATION SANGUINE ET RÉÉQUILIBRER LE CORPS ET L'ESPRIT.



180dt

50 minutes

MASSAGE AUX PIERRES VOLCANIQUES

UN SOIN ANCIEN QUI UTILISE DES PIERRES VOLCANIQUES CHAUFFÉES POUR MASSER LE CORPS, FAVORISANT UNE RELAXATION PROFONDE PROFONDE ET DURABLE.



160dt

50 minutes

MASSAGE AUX POCHONS D'HERBES

UN SOIN THÉRAPEUTIQUE UTILISANT DES POCHONS D'HERBES CHAUFFÉS À LA VAPEUR POUR UN MASSAGE DOUX ET REVITALISANT.



220dt

60 minutes

MANDARA À QUATRES MAINS

UN RITUEL BALINAIS TRADITIONNEL PRATIQUÉ PAR DEUX THÉRAPEUTES POUR UN MASSAGE SYNCHRONISÉ, DOUX, FLUIDE ET REVITALISANT.



200dt

60 minutes

MASSAGE NATURA

LE MASSAGE NATURA EST NOTRE SOIN SIGNATURE EXCLUSIF, CONÇU COMME UNE EXPÉRIENCE HOLISTIQUE ENTIÈREMENT PERSONNALISÉE. IL COMBINE DES MANSININE DES MANŒUVRES FLUIDES, DES ÉTIREMENTS DOUX ET DES PRESSIONS CIBLÉES POUR LIBÉRER PROFONDÉMENT LES TENSIONS ACCUMULÉES ET VOUS OFFRIR UN LÂCHER-PRISE TOTAL.



210dt

60 minutes

MASSAGE LOMI LOMI

LE LOMI LOMI EST UNE PRATIQUE HAWAÏENNE ANCESTRALE. À L'AIDE DE MOUVEMENTS FLUIDES ET RYTHMÉS DES AVANT-BRAS, ELLE LIBÈRE LES BLOCAGES ÉNERGÉTIQUES, STIMULE LA CIRCULATION ET RESTAURE UNE HARMONIE GLOBALE.



90dt

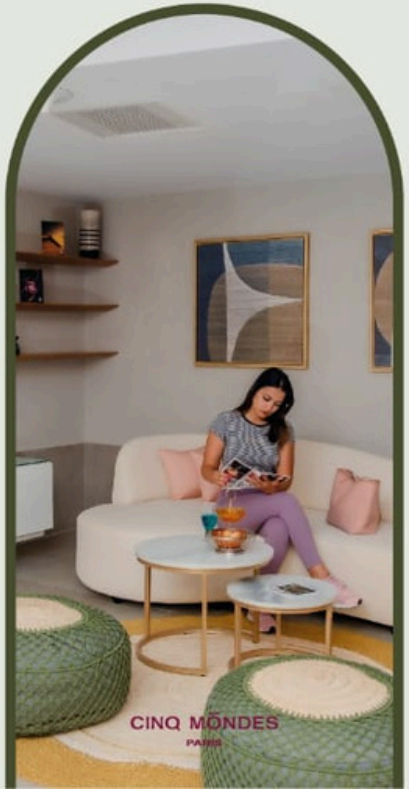
30 minutes

MASSAGE SHIROGRIVA

LE MASSAGE SHIROGRIVA EST UN SOIN AYURVÉDIQUE TRADITIONNEL CIBLANT LE HAUT DU CORPS : TÊTE, COU, NUQUE, ÉPAULES ET HAUT DU DOS.

Natura
THALASSO & SPA
HILTON SKANES MONASTIR BEACH RESORT

MASSAGES ET SOINS DU CORPS



CINQ MŌNDES
PARIS

SOIN MASSAGES DU CORPS
FULL-BODY MASSAGES



180dt — 30 minutes

MASSAGE ORIENTAL TRADITIONNEL

LE MASSAGE ORIENTAL TRADITIONNEL EST UN SOIN ANCESTRAL INSPIRÉ DES TRADITIONS DU MAGHREB ET DU MOYEN-ORIENT. IL ASSOCIE MANŒUVRES PROFONDES, ÉTIREMENTS DOUX ET UTILISATION D'HUILES CHAUDES PARFUMÉES POUR DÉNOUER LES TENSIONS, PURIFIER LE CORPS ET HARMONISER L'ÉNERGIE VITALE. CE RITUEL COMPLET PROCURE UNE PROFONDE SENSATION DE BIEN-ÊTRE ET DE LÂCHER-PRISE.



180dt — 30 minutes

MASSAGE SUBLIME DE POLYNÉSIE

LE MASSAGE SUBLIME DE POLYNÉSIE EST UN VOYAGE SENSORIEL INSPIRÉ DES TRADITIONS POLYNÉSIENNES.
IL COMBINE DES MANŒUVRES ENVELOPPANTES, FLUIDES ET RYTHMÉES, UTILISANT LES AVANT-BRAS, LES MAINS ET PARFOIS LES COQUILLAGES POUR LIBÉRER LES TENSIONS, FAVORISER LA CIRCULATION ÉNERGÉTIQUE ET PROCURER UNE PROFONDE RELAXATION.
UN VÉRITABLE RITUEL DE BIEN-ÊTRE QUI APAISE LE CORPS, L'ESPRIT ET L'ÂME.



180dt — 30 minutes

MASSAGE AYURVÉDIQUE INDIEN

LE MASSAGE AYURVÉDIQUE INDIEN EST ISSU DE LA MÉDECINE TRADITIONNELLE INDIENNE (AYURVEDA), VIEILLE DE PLUS DE 5000 ANS.
IL VISE À RÉTABLIR L'ÉQUILIBRE DES DOSHAS (VATA, PITTA, KAPHA) EN STIMULANT LA CIRCULATION ÉNERGÉTIQUE ET EN ÉLIMINANT LES TOXINES.
C'EST UN SOIN GLOBAL QUI AGIT EN PROFONDEUR SUR LE CORPS, L'ESPRIT ET LES ÉMOTIONS.



90dt — 30 minutes

DÉDENTE AUX HUILES ESSENTIELS

LE MASSAGE S'INSPIRE DES TECHNIQUES AYURVÉDIQUES POUR STIMULER LA CIRCULATION LYMPHATIQUE ET SANGUINE. PAR DES MOUVEMENTS DOUX, RYTHMIQUES ET PRÉCIS.



120dt — 40 minutes

MASSAGE ZEST PLÉNITUDE

LE MASSAGE ZEST PLÉNITUDE EST UNE EXPÉRIENCE SENSORIELLE IMMERSIVE. CONÇU COMME UN VOYAGE OLFACTIF ET TACTILE, IL COMBINE DES MANŒUVRES FLUIDES, DES ÉTIREMENTS DOUX ET UNE ACUPRESSION PRÉCISE AVEC DES HUILES ESSENTIELLES BIO ET DES ÉLIXIRS FLORAUX.



145dt — 50 minutes

MASSAGE ANTI-STRESS

LE MASSAGE ANTI-STRESS EST CONÇU POUR RELÂCHER LES TENSIONS ACCUMULÉES ET PROCURER UNE SENSATION IMMÉDIATE DE CALME, DE LÉGÈRETÉ ET DE SÉRÉNITÉ.



150dt — 50 minutes

MASSAGE CALIFORNIEN

LE MASSAGE CALIFORNIEN EST UN MASSAGE DOUX ET ENVELOPPANT UTILISANT DE LONGS MOUVEMENTS FLUIDES POUR FAVORISER UNE RELAXATION PROFONDE DU CORPS ET DE L'ESPRIT.



135dt — 40 minutes

MASSAGE PROFOND MUSCULAIRE

LE MASSAGE PROFOND MUSCULAIRE AGIT SUR LES MUSCLES PROFONDS AFIN DE SOULAGER LES TENSIONS CHRONIQUES, D'ÉLIMINER LES ADHÉRENCES ET D'AMÉLIORER LA MOBILITÉ.



95dt — 30 minutes

MASSAGE JAMBES LÉGÈRES

LE MASSAGE JAMBES LÉGÈRES EST UNE TECHNIQUE THÉRAPEUTIQUE CIBLÉE, UTILISANT DES PRESSIONS DOUCES, DES PÉTRISSAGES ET DES ÉTIREMENTS. CONÇU POUR DÉNOUER LES TENSIONS MUSCULAIRES, AMÉLIORER LA CIRCULATION LOCALE ET DRAINER L'EXCÉS DE LIQUIDE.



95dt — 30 minutes

MASSAGE DRAINAGE JAMBES

LE MASSAGE DRAINAGE JAMBES S'INSPIRE DES TECHNIQUES AYURVÉDIQUES POUR STIMULER LA CIRCULATION LYMPHATIQUE ET SANGUINE.



155dt — 50 minutes

DRAINAGE LYMPHATIQUE (CORPS COMPLET)

LE DRAINAGE LYMPHATIQUE MANUEL EST UNE TECHNIQUE DE MASSAGE DOUCE, DÉVELOPPÉE POUR STIMULER LA CIRCULATION DE LA LYMPHE. PAR DES MOUVEMENTS LENTS, LÉGERS ET RYTHMÉS, IL FAVORISE L'ÉLIMINATION DES TOXINES, RÉDUIT LES GONFLEMENTS ET RENFORCE LE SYSTÈME IMMUNITAIRE.



120dt — 40 minutes

MASSAGE ANTI-CELLULITE

UN MASSAGE PROFOND ET DYNAMIQUE UTILISANT DES TECHNIQUES SPÉCIFIQUES DE PÉTRISSAGE, DE PALPER-ROULER ET D'ACUPRESSION. CONÇU POUR DÉCOMPOSER LES AMAS GRAISSEUX, STIMULER LE DRAINAGE LYMPHATIQUE ET RÉOXYGÉNER LES TISSUS.



90dt — 30 minutes

MASSAGE DU DOS

LE MASSAGE DU DOS EST UNE TECHNIQUE MILLÉNAIRE DE RELAXATION ET DE SOIN, CIBIANT LA COLONNE VERTÉBRALE, LES TRAPÈZES ET LES LOMBAIRES. EN UTILISANT DES MANŒUVRES FLUIDES, DES PÉTRISSAGES ET DES PRESSIONS CIBLÉES, IL LIBÈRE LES TENSIONS, DÉNOUE LES NŒUDS MUSCULAIRES.



90dt — 30 minutes

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE EST UNE TECHNIQUE D'ACUPRESSION MILLÉNAIRE D'ORIGINE CHINOISE.
ELLE CONSIDÈRE QUE LE PIED EST UNE REPRÉSENTATION MINIATURE DU CORPS HUMAIN. EN STIMULANT DES ZONES RÉFLEXES SPÉCIFIQUES), LE PRATICIEN AGIT À DISTANCE SUR LES ORGANES, LES SYSTÈMES ET LES FONCTIONS.



170dt — 50 minutes

MASSAGE ABHYANGA

L'ABHYANGA EST UN PILIER DE L'AYURVEDA. CE MASSAGE RYTHMIQUE, UTILISANT DE GÉNÉREUSES QUANTITÉS D'HUILES CHAUDES INFUSÉES DE PLANTES, VISE À HARMONISER LES ÉNERGIES CORPORELLES.

FORFAIT MILLE ET UNE NUITS ONE THOUSAND AND ONE NIGHT (FOR 2) — 150min | 800dt

CINQ MŌNDES PARIS

- HAMMAM TRADITIONNEL AVEC GOMMAGE
  Traditional hammam + full body scrub
- ENVELOPPEMENT NOURISSANT (AUX ALGUES, THE VERT OU ARGILE)
  Nourishing (Seaweed, green tea or clay)
- RITUEL DU BAIN CLÉOPATRE
  Cleopatra bath ritual
- COCKTAIL RAFRAÎCHISSANT REFRESHING COCKTAIL
  Masque argile pour le visage Face clay mask
- MASSAGE LOMI LOMI (60 MIN)
  Lomi Lomi massage (60 min)

LES ACCES JACUZI MARIN
JACUZZI MARINE ACCESS

• JACUZZI COMMUN Jacuzzi communal	30min | 50dt
• JACUZZI VIP VIP Jacuzzi	30min | 65dt
• JACUZZI HAMMAM ORIENTAL Jacuzzi oriental steam bath	50min | 80dt

9h 00 - 18h 30
7/7 Jours

(+216) 51 579 000
natura.thalassospa@marhabahotels.tn
reservation.natura@marhabahotels.tn

ÉPILATIONS | WAXING

• SOURCILS OU LÈVRES OU MENTON Eyebrows or lips or chin	30dt
• AISSELLES Underarm	30dt
• MAILLOT SEMI INTÉGRAL High bikini	35dt
• DEMI-JAMBES OU CUISSES Half-leg or thigh	40dt
• JAMBES ENTIÈRE Full Legs	60dt
• DOS OU TORSE Back or chest	80dt
• BRAS ENTIERS Full arm	35dt
• VISAGE COMPLET Full face	65dt

BEAUTE DES MAINS ET DES PIEDS
BEAUTY OF HANDS AND FEET

• MANUCURE Manicure	40min | 75dt
• PÉDICURE Pedicure	40min | 85dt
• FRENCH MANUCURE French manicure	15min | 35dt
• POSE VERNIS Varnish application	25dt
• POSE VERNIS PERMNANT Permanent varnish	90dt
• DISSOLUTION VERNIS SEMI-PERMANANT Dissolving semi-permanent varnish	30dt

BEAUTÉ DE VISAGE | FACIAL BEAUTY

• SOIN HYDRATANT - RESSOURÇANT Resourcing - moisturizing care	30min | 80dt
• SOIN NETTOYANT - PURIFIANT Purifying- cleansing care	50min | 150dt
• SOIN ANTI-ÂGE - REVITALISANT Revitalizing anti-aging care	60min | 180dt

LES CURES - CURES

LES CURES CLASSIQUES
CLASSIC CURES

3 soins individuels par jour 3
individual treatments daily

2 JOURS 2 DAYS	3 DAYS 3 JOURS	4 JOURS 4 DAYS	5 JOURS 5 DAYS
506dt	660dt	836dt	990dt

- CURE BIEN ÊTRE | WELLNESS CURE
- CURE JAMBES LÉGÈRES | LIGHT LEGS CURE
- CURE SANTÉ DU DOS BACK HEALTH CURE
- CURE SÉRÉNITÉ MARINE | MARINE SERENITY
- CURE SILHOUETTE FÉMININE | FEMALE SILHOUETTE

LES CURES SPÉCIFIQUES
SPECIFIC CURES

4 soins individuels par jour
4 individual treatments

3 JOURS 3 DAYS	4 DAYS 4 JOURS	5 JOURS 5 DAYS	6 JOURS 6 DAYS
946dt	1100dt	1485dt	1705dt

- CURE SENSATION VOYAGES | TRAVEL SENSATION CURE
- CURE FEMME SUBLIME | SUBLIME WOMAN CURE
- CURE HARMONIE DU CORPS | BODY HARMONY
- CURE CURE CAPITAL SANTÉ | HEALTH CAPITAL CURE
- CURE IMPÉRIAL D'ASIE | IMPERIAL OF ASIA
- CURE SILHOUETTE NATURA | NATURA SILHOUETTE



CINQ MŌNDES
PARIS

SOINS DES MAINS ET DES PIEDS
HANDS AND FEET CARE

- SOIN-MASSAGE MAINS D'ANGE — 50min | 120dt
  ANGEL HANDS MASSAGE CARE
- SOIN-MASSAGE PIEDS LÉGERS — 50min | 160dt
  LIGHT FEET MASSAGE CARE

SOINS MASSAGES DU VISAGE
FACE TREATMENTS

- KO-BI-DO — 50min | 220dt
  Redensification
  KO-BI-DO
  Redensification
- KO-BI-DO — 20min | 110dt
  Jeunesse instantanée
  KO-BI-DO
  Instant youthfulness
- AUX 5 FLEURS DE BALI — 50min | 220dt
  Hydratant
  FIVE BALINESE FLOWERS MASSAGE
  Moisturizing
- FLEURS DE BALI — 20min | 110dt
  Coup d'éclat
  BALINESE FLOWERS MASSAGE
  Radiance Boost
- SOIN PERFECTEUR DE TEINT — 80min | 280dt
  Perflecting treatment
  APAISE ET SOULAGE
  Soothes and relieves

ESPACE HAMMAM
STEAM BATH AREA

- ACCÉS SAUNA — 20min | 50dt
  SAUNA ACCESS
- ACCÉS HAMMAM — 20min | 40dt
  Hammam access
- HAMMAM ET GOMMAGE — 30min | 70dt
  SAVON VERT OU SAVON NOIR
  Stearn bath and green or black soap scrub
- DÉLICE DES EAUX: — 30min | 50dt
  Douche sensoriel, seau cascade, fontaine à glace
  WATER DELIGHTS:
  Sensory shower, waterfall bucket, ice fountain
- APPLICATION IFAL OU GHASSOUL — 20min | 70dt
  Application tfal or ghassoul
- ENVELOPPEMENT ALGUE OU BOUE OU CRYOTHEÉRAPIE — 30min | 90dt
  Seaweed mud or cryotherapy
  or body wrap
- HAMMAM GOMMAGE ET APPLICATION TFAL — 50min | 120dt
  Steam bath scrub and tfal application
- HAMMAM, GOMMAGE, APPLICATION TFAL OU GAHASSOUL, FONTAINE À GLACE,DOUCHE SENSORIEL ET SEAU CASCADE — 75min | 160dt
  steam bath, scrub, tfal or gahassoul application, ice fountain, sensory shower and waterfall bucket

ESCAPE MARIN - MARINE RUNAWAY

HYDROTHÉRAPIE | HYDROTHERAPY

- LES BAINS HYDRO-MASSANT — 20min | 70dt
  Hydro-massaging baths
- LES ENVELOPPEMENTS — 20min | 80dt
  Body wraps
- BAIN FLOTTANT — 20min | 70dt
  Floating bath
- DOUCHE SOUS-MARINE — 20min | 80dt
  Underwater shower
- MASSAGE SOUS AFFUSION — 20min | 90dt
  Massage under affusion
- DOUCHE À JET — 20min | 60dt
  Jet shower
- ENVELOPPEMENT AU CAFÉ OU THÉ VERT OU CHOCOLAT — 30min | 105dt
  Coffee, green tea, or chocolate wrap

LES SOINS DE CORPS
BODY CARE

CINQ MŌNDES
PARIS

- EXFOLIATION CORPORELLE — 30min | 80dt
  ZEN BEAUTY
  Zen beauty body exfoliation
- FRIGITHÉRAPIE — 30min | 80dt
  Refrigeration therapy
- PRESSOTHÉRAPIE — 30min | 90dt
  Pressotherapy

NOS BULLES - OUR BUBBLES

BULLE MARINE
MARINE BUBBLE — 90min | 250dt

- BAIN HYDRATANT DÉTENTE
  Relaxing hydrating bath
- FLOTTAISON RELAXANTE EN COCOONING
  Relaxing cocooning floatation
- MASSAGE ZEST PLÉNITUDE 40 MIN
  Zest pleitude massage 40 min

BULLE ORIENTALE
ORIENTAL BUBBLE — 90min | 230dt

- HAMMAM ET GOMMAGE
  Steam bath and a scrub
- ENVELOPPEMENT TFAL
  Body wrap Tfal
- MASSAGE ZEST PLÉNITUDE 40 MIN
  Zest pleitude massage 40 min

NOS ESCAPADES EN DUO (2 PERSONNES)
OUR DUO GETAWAY(FOR 2)

ESCAPADE NATURA
NATURA GETAWAY — 140min | 700dt

- HAMMAM, GOMMAGE DOUCEUR FLORALE
  Steam bath, soft floral scrub
- JACUZI PRIVATIF
  Private jacuzzi
- ENVELOPPEMENT RELAXANT À LA FIGUE DE BARBARIE
  Prickly pear body wrap
  MASSAGE NATURA 60 MIN
  Natura massage 60min

ESCAPADE SERENITE
SERENITY GETAWAY (FOR 2) — 90min | 420dt

- JACUZZI PRIVATIF
  Private jacuzzi
- MASSAGE BALINAIS 50 MIN
  Balinese massage 50min

ESCAPADE « FÉLICITE A DEUX » — 80min | 540dt
« TWICE CONGRATULATED » GETAWAY (FOR 2)

CINQ MŌNDES
PARIS

- HAMMAM AROMES & COULEURS
  Steam bath scents & colors
- UN GOMMAGE AROMATIQUE AUX ÉPICES
  Aromatic spice scrub
- UN MASSAGE AYURVÉDIQUE INDIEN 50 MIN
  Indian ayurvedic massage 50 min

ESCAPADE « JOURNÉE CELESTE » — 150min | 840dt
« CELESTIAL DAY GETAWAY » (FOR 2)

CINQ MŌNDES
PARIS

- HAMMAM AROMES &COULEURS
  Steam bath scents & colors
- JACUZZI PRIVATIF
  Private jacuzzi
- GOMMAGE AU CHOIX
  Choice of scrub
- UN SOIN MASSAGE DU CORPS 50MIN AU CHOIX
  Body massage treatment of your choice 50 min
- UN SOIN MASSAGE DU VISAGE 50MIN AU CHOIX
  Facial massage of your choice 50min