

GLOW
by sunlife

Spa & Wellness

Let the power and radiance of the Sun revitalise your body, mind, and soul.

Our spa experience is customised for each guest to create harmony with our wellness approach based on the three pillars of well-being: elemental energy, nurturing energy, and creative energy. We offer an extensive menu of timeless, holistic wellness practices, including energy work by the sea, Western and Eastern practices such as Ayurveda-based massage, time-honoured bathing rituals, and a wide selection of massage therapies and spiritual practices.

Laissez la puissance et l'éclat du Soleil revitaliser votre corps, votre esprit et votre âme.

Notre expérience de spa est personnalisée pour chaque invité afin de créer une harmonie avec notre approche du bien-être, basée sur trois piliers du bien-être : l'énergie élémentaire, l'énergie nourrissante et l'énergie créative. Nous offrons un menu étendu de pratiques intemporelles de bien-être holistique, incluant des techniques occidentales et orientales, des rituels de bain ancestraux, ainsi qu'une large sélection de thérapies de massage.

GLOW



Mauritian Immersion

This series of experiences is inspired by nature and draws on traditional Mauritian botanicals, reflecting the culture of the island communities and offering you a sense of place.

Authentic Mauritian Massage

A fusion massage that merges influences from the various cultures that founded Mauritius; Indian tradition with African influence and an Asian touch. Choose your oil blend from our signature aromatherapy collection and enjoy a massage tailored to your needs and mood, to promote total relaxation and rejuvenation.

60 minutes | Rs 4,200

90 minutes | Rs 5,500

Mauritian Body Scrubs

30 minutes | Rs 2,800

Zesty Polish

An invigorating blend of sea salt and island citrus essential oils to boost the mood.

Floral Polish

A regenerating blend of cane sugar and delicate native flower essential oils to uplift the senses.

Herbal Polish

A purifying blend of dried tea leaves, salt and indigenous herbal oils to clear the mind.

Immersion Mauricienne

Cette série d'expériences s'inspire de la nature et puise dans les plantes traditionnelles de l'île Maurice, reflétant la culture des communautés insulaires et offrant un véritable sentiment d'appartenance.

Massage Authentique Mauricien

Un massage fusion qui associe les influences des diverses cultures fondatrices de l'île Maurice ; la tradition indienne avec une influence africaine et une touche asiatique. Choisissez votre mélange d'huiles parmi notre collection d'aromathérapie signature et profitez d'un massage personnalisé selon vos besoins, pour favoriser une relaxation totale et une régénération.

60 minutes | Rs 4,200

90 minutes | Rs 5,500

Gommages Corporels Mauriciens

30 minutes | Rs 2,800

Gommage aux Agrumes

Un mélange vivifiant de sel marin et d'huiles essentielles d'agrumes de l'île pour stimuler la vitalité.

Gommage Floral

Un mélange régénérant de sucre de canne et d'huiles essentielles de fleurs indigènes délicates pour éveiller les sens.

Gommage Herbal

Un mélange purifiant de feuilles de thé séchées, de sel et d'huiles essentielles d'herbes indigènes pour clarifier l'esprit.

Massage Selection

Ultimate Aromatherapy Massage

Allow yourself to be enveloped in one of our specially curated pure aromatherapy scents - Floral Relax, Citrus Boost, or Herbal Balance - while indulging in relaxation and calmness with this customisable full-body and face massage using soothing techniques. This treatment gently releases tension held in every part of the body, leaving you feeling refreshed and rested.

60 minutes | Rs 4,200
90 minutes | Rs 5,500

Timeless Massage

This therapeutic Swedish massage works on the whole body with gliding strokes, kneading, and friction techniques aimed at releasing muscle and joint tension. It improves circulation, muscle oxygenation, and promotes deep relaxation.

60 minutes | Rs 4,200
90 minutes | Rs 5,500

Deep Tissue Massage

This recovery massage focuses on problem areas using trigger point therapy and deeper pressure to eliminate toxins and knots. It aims to alleviate muscle pains and aches, increase muscle and joint range of motion, and return the body to better health. For complete recovery and deeper relaxation, enjoy a complimentary hammam session.

60 minutes | Rs 4,500
90 minutes | Rs 5,500

Detox Massage

Based on lymphatic drainage technique, this massage supports the natural detoxification process of the body to help remove waste and toxins from body tissues. The results include a reduction of swelling, and easing of body tension, leaving you feeling lighter and more energised. This massage is perfect if you suffer from heavy legs, jetlag, or poor blood circulation.

60 minutes | Rs 4,500
90 minutes | Rs 5,500

Abhyanga Massage

Abhyanga is a practice rooted in traditional Ayurveda medicine from India. This practice involves anointing the entire body with warm sesame and almond oil combined with rhythmical, long, and sweeping strokes to loosen toxins and relax the nervous system. This massage stimulates the body's energy centres, bringing deep inner balance.

60 minutes | Rs 4,500
90 minutes | Rs 5,500

Hot Stone Therapy

A combination of thermal therapy and massage that helps increase blood flow to release tension and manage inflammation. This therapy helps you relax, ease tense muscles, and improve soft tissues healing throughout your body.

90 minutes | Rs 5,500

Candle Massage

An authentic signature massage: a foot ritual followed by an aromatic candle massage. When heated, a warm fragrant massage oil is obtained. This massage stimulates all your senses and provides a feeling of deep relaxation.

75 minutes | Rs 5,500

Mother-to-be Massage

A nurturing massage for expectant mothers from the 4th month of pregnancy, using organic oils and gentle strokes to ease tension in the back, legs, and other stressed areas. Promotes relaxation, better sleep, improved circulation, and overall well-being for both mother and baby.

60 minutes | Rs 4,200

Sélection de Massages

Massage d'Aromathérapie Ultime

Laissez-vous envelopper par l'un de nos parfums d'aromathérapie pure spécialement conçus pour notre spa - Floral Relax, Citrus Boost, ou Herbal Balance - tout en profitant d'un massage relaxant et apaisant du corps et du visage, personnalisable selon vos besoins. Ce soin libère en douceur les tensions accumulées dans chaque partie du corps, vous laissant une sensation de fraîcheur et de repos.

60 minutes | Rs 4,200
90 minutes | Rs 5,500

Massage Classique

Ce massage thérapeutique suédois agit sur tout le corps avec des mouvements de glissement, de pétrissage et de friction visant à relâcher les tensions musculaires et articulaires. Il améliore la circulation, l'oxygénation musculaire et favorise une relaxation profonde.

60 minutes | Rs 4,200
90 minutes | Rs 5,500

Massage des Tissus Profonds

Ce massage de récupération se concentre sur les zones problématiques en utilisant la thérapie des points d'acupression et des techniques de massage ciblé et profonde pour éliminer les toxines et les nœuds. Il vise à soulager les douleurs musculaires et articulaires, à améliorer l'amplitude du mouvement et à restaurer la santé du corps. Pour une récupération complète et une relaxation plus profonde, profitez d'une séance de hammam.

60 minutes | Rs 4,500
90 minutes | Rs 5,500

Massage Détox

Basé sur la technique du drainage lymphatique, ce massage soutient le processus de détoxification naturelle du corps en aidant à éliminer les déchets et les toxines des tissus corporels. Les résultats incluent une réduction des gonflements et une atténuation des tensions corporelles, vous laissant une sensation de légèreté et d'énergie. Ce massage est parfait si vous souffrez de jambes lourdes, de décalage horaire ou de mauvaise circulation sanguine.

60 minutes | Rs 4,500
90 minutes | Rs 5,500

Massage Abhyanga

L'Abhyanga est une pratique ancrée dans la médecine traditionnelle ayurvédique de l'Inde. Cette pratique consiste à oindre tout le corps avec de l'huile chaude de sésame et d'amande, combinée à des mouvements rythmiques, longs et amples pour détendre les toxines et apaiser le système nerveux. Ce massage stimule les centres énergétiques du corps, apportant un équilibre intérieur profond.

60 minutes | Rs 4,500
90 minutes | Rs 5,500

Massage aux Pierres Chaudes

Une combinaison de thérapie thermique et de massage qui aide à augmenter la circulation sanguine pour libérer les tensions et gérer l'inflammation. Cette thérapie vous aide à vous détendre, à soulager les muscles tendus et à améliorer la guérison des tissus mous dans tout le corps.

90 minutes | Rs 5,500

Massage à la Bougie

Un massage signature authentique : un rituel des pieds suivi d'un massage aromatique à la bougie. Une fois chauffée, la bougie se transforme en une huile de massage chaude et parfumée. Ce massage stimule tous vos sens et procure une sensation de relaxation profonde.

75 minutes | Rs 5,500

Massage Future Maman

Un massage conçu pour les femmes enceintes à partir du 4^{ème} mois de grossesse, utilisant des huiles biologiques et des mouvements doux pour soulager les tensions du dos, des jambes et des zones particulièrement sollicitées. Favorise la relaxation, un meilleur sommeil, une meilleure circulation et le bien-être général de la maman et du bébé.

60 minutes | Rs 4,200

Detox Body Wrap

Natural Dead Sea mud is known for its unique high concentrations of salts and minerals with restorative benefits. In this body wrap, these minerals work together to detoxify, rehydrate, and re-mineralise the skin, resulting in firmer and smoother skin.

45 minutes | Rs 3,400

Enveloppement Corporel Détox

La boue naturelle de la mer Morte est connue pour ses bienfaits réparateurs dus à une concentration unique élevée en sels et minéraux. Dans cet enveloppement corporel, ces minéraux agissent ensemble pour détoxifier, réhydrater et reminéraliser la peau, résultant en une peau plus ferme et plus lisse.

45 minutes | Rs 3,400

Facials

No matter what your skin type, our facials work to condition and provide vital nourishment and balance to your skin's deepest layers, encouraging your complexion's natural radiance. All our facials include a neck and shoulder massage. A consultation with your therapist will determine your skin's needs and the recommended facial and products best suited to your skin.

Timexpert Hydraluronic

An advanced hydrating and plumping treatment that replenishes and preserves the skin's natural hyaluronic acid reserves. This facial restores optimal moisture levels, strengthens the skin's barrier, and leaves the complexion soft and supple.

55 minutes | Rs 4,500

Pure-Expert Deep Cleanse Facial

Ideal for all skin types and ages, this purifying treatment combines powerful plant extracts to balance sebum levels, hydrate, and soothe the skin. It visibly refines pores, reduces imperfections, and leaves the skin feeling fresh, clear, and luminous.

55 minutes | Rs 4,500

Timexpert Lift-In

A firming and redensifying facial designed to combat loss of elasticity and visible signs of ageing. This advanced treatment lifts, redefines facial contours, and enhances skin texture and tone for a visibly more sculpted look.

75 minutes | Rs 5,500

Expert Eyes

A high-performance eye contour treatment that targets all signs of ageing around the eyes. It smooths fine lines, reduces puffiness and dark circles, and revitalises the eye area for a refreshed, youthful look.

45 minutes | Rs 3,000

Royal Jelly Facial

Rich in antioxidants and essential nutrients, this nourishing facial is perfect for stressed, tired skin. Infused with Royal Jelly and Poria Cocos extract, it strengthens the skin's natural defences and restores a radiant, healthy complexion.

55 minutes | Rs 4,500

Timexpert C+ Radiance

An anti-fatigue facial infused with pure vitamin C to energise and brighten the skin. This treatment targets oxidative stress, dehydration, dullness, and dark spots. The skin is left luminous, revitalised, and more even in tone.

75 minutes | Rs 5,700

Soins du Visage

Quel que soit votre type de peau, nos soins du visage visent à conditionner et à révéler la radiance naturelle de votre teint. Tous nos soins du visage incluent un massage du cou et des épaules. Une consultation avec votre praticienne déterminera les besoins de votre peau ainsi que le soin et les produits recommandés.

Soin Timexpert Hydraluronic

Un soin hydratant et repulpant qui restaure et préserve les réserves naturelles d'acide hyaluronique de la peau. Ce soin rétablit un niveau d'hydratation optimal, renforce la barrière cutanée et laisse le teint doux et souple.

55 minutes | Rs 4,500

Soin Pure-Expert Nettoyage Profond

Idéal pour tous les types de peau et à tout âge, ce soin purifiant associe des extraits de plantes pour équilibrer le sébum, hydrater et apaiser la peau. Il resserre visiblement les pores, réduit les imperfections et laisse la peau fraîche, nette et lumineuse.

55 minutes | Rs 4,500

Soin Timexpert Lift-In

Un soin raffermissant et redensifiant conçu pour lutter contre la perte d'élasticité et les signes visibles du vieillissement. Ce traitement avancé lifte, redéfinit les contours du visage et améliore la texture et l'éclat de la peau pour un résultat visiblement sculpté.

75 minutes | Rs 5,500

Soin Expert Yeux

Un soin contour des yeux haute performance qui cible tous les signes de l'âge. Il lisse les ridules, atténue les poches et les cernes, et revitalise le regard pour un effet frais et rajeuni.

45 minutes | Rs 3,000

Soin Gelée Royale

Riche en antioxydants et en nutriments essentiels, ce soin nourrissant est idéal pour les peaux stressées et fatiguées. Infusé de gelée royale et d'extrait de Poria Cocos, il renforce les défenses naturelles de la peau et lui redonne un teint éclatant et sain.

55 minutes | Rs 4,500

Soin Timexpert C+ Radiance

Un soin anti-fatigue enrichi en vitamine C pure pour dynamiser et illuminer la peau. Il combat le stress oxydatif, la déshydratation, le teint terne et les taches. La peau est visiblement plus éclatante, revitalisée et uniforme.

75 minutes | Rs 5,700

Boosters

These **30-minute** add-ons perfectly complement any of your massage, body, or face treatments. They allow your therapist to focus on specific areas needing more attention. The Spa Boosters relieve stress, loosen stiff muscles, and improve circulation. You will feel deeply relaxed and re-energised in no time.

Instant Radiance

This express revitalising facial ensures an instant GLOW. It includes cleansing, exfoliation, and a rebalancing mask to fight signs of fatigue or dullness, leaving you with rested features and a fresh skin.

30 minutes | Rs 2,800

Bright Eye Contour

This eye contour treatment clears any signs of fatigue and puffiness and leaves the eye contours smoother and the skin firmer. It includes a specialised eye contour massage to improve micro-circulation and drainage and a hydrating eye mask to diminish fine lines. Leaves the skin smoother and the eyes fresh and bright.

30 minutes | Rs 2,800

Head, Neck, and Shoulder Massage

A combination of specialised massage techniques makes this mind-clearing treatment ideal for relieving stress-induced tension in the head, neck, and shoulder areas.

30 minutes | Rs 2,800

Foot Reflexology

This treatment focuses on the feet and lower legs with acupressure points and stretches and finishes with relaxing strokes.

30 minutes | Rs 2,800

Sacred Shirodhara

This is an ancient therapy where pure warm sesame oil is poured continuously and rhythmically on the forehead through the scalp and into the hair, resulting in pure bliss.

40 minutes | Rs 3,000

Back Massage

RA relaxing 30-minute back massage designed to ease muscle tension, improve circulation, and promote overall relaxation

30 minutes | Rs 2,800

Boosters

Ces ajouts de 30 minutes complètent parfaitement tout traitement de massage, de soins du corps ou du visage. Ils permettent à votre thérapeute de se concentrer sur toute zone spécifique nécessitant plus d'attention. Les boosters soulagent le stress, relâchent les muscles et améliorent la circulation. Vous vous sentirez profondément détendu et revitalisé en un rien de temps.

Éclat Instantané

Ce soin visage express revitalisant garantit un éclat instantané. Il comprend un nettoyage, une exfoliation et un masque rééquilibrant pour lutter contre les signes de fatigue ou de teint terne, laissant vos traits reposés et votre peau fraîche.

30 minutes | Rs 2,800

Contour des Yeux Lumineux

Ce soin contour des yeux élimine les signes de fatigue et de gonflement, laissant le contour des yeux plus lisse et la peau plus ferme. Il comprend un massage contour des yeux spécialisé pour améliorer la microcirculation et le drainage, ainsi qu'un masque hydratant pour atténuer les ridules. La peau est plus lisse et le regard frais et lumineux.

30 minutes | Rs 2,800

Massage Tête, Cou et Épaules

Une combinaison de techniques de massage spécialisées fait de ce soin apaisant un traitement idéal pour soulager les tensions dues au stress dans les zones de la tête, du cou et des épaules.

30 minutes | Rs 2,800

Réflexologie Plantaire

Ce soin agit sur les pieds et les jambes inférieures avec des points d'acupression et des étirements, pour finir par des mouvements relaxants.

30 minutes | Rs 2,800

Shirodhara Sacré

Ce soin ancien consiste à verser de l'huile de sésame chaude de manière continue et rythmique sur le front, à travers le cuir chevelu et les cheveux, procurant une sensation de pure béatitude.

40 minutes | Rs 3,000

Massage du Dos

Un massage du dos relaxant de 30 minutes conçu pour soulager les tensions musculaires, améliorer la circulation et favoriser une relaxation générale.

30 minutes | Rs 2,800

Spa Rituals

Aroma Sensorial Ritual

A fragrant sensory experience with a body scrub and our ultimate massage with our customised native Mauritius Citrus, Floral or Herbal essential oils.

90 minutes | Rs 5,900

Reconnect Couple Ritual

A special, intimate moment for two in one of our Signature Pavilions, including a body scrub, full-body massage, and facial mask.

Served with gourmet delights and refreshments.

120 minutes | Rs 17,000

Reverse Ritual

For post-party hangovers and post workouts, this deep mind-body toxin-cleansing treatment includes a scrub and wrap duo followed by a deep tissue massage. Done with an activated mix of mineral-rich Rhassoul clay and herbal oils, it detoxifies and stimulates the flow of lymph to release toxin through the skin.

120 minutes | Rs 9,000

Fit Ritual

This 30-minute fitness is followed by a muscle-soothing bath and a deep tissue tension melting massage targeted at stiff muscles.

90 minutes | Rs 4,000

Sun Healing Ritual

A calming foot reflexology massage, completed with a cooling cryo-gel application and comforting Aloe Vera gel helps offset the discomfort caused by sun exposure. This ritual brings back calm and freshness to rehydrated skin.

45 minutes | Rs 3,700

Power of Self-Care Ritual for Men

Making self-care a priority not only shows inner strength and insight but also naturally enhances and energises minds, bodies and souls. This transformative ritual for men includes a steam bath, a body massage, foot reflexology and head massage – all to release tension, boost immunity and rebalance the body as a whole.

90 minutes | Rs 8,200

Signature Nuptial Ritual (Vow renewal, pre-wedding and proposal)

This nuptial ritual is designed for both the groom and bride. It is a half day of super luxury care and joy before D-Day that includes a full body massage, and complete mani-pedi, and hair grooming. The extra highlight is a precious moment of romantic star gazing and reciting inspirational and romantic quotes while sipping Champagne.

½ day | Rs 21,000

Rituels Spa

Rituel Sensoriel Aromatique

Une expérience sensorielle parfumée avec un gommage corporel et notre massage ultime, utilisant des huiles essentielles personnalisées de citrus, de fleurs ou d'herbes indigènes de l'île Maurice.

90 minutes | Rs 5,900

Rituel Couple Reconnexion

Un moment intime et privilégié pour deux dans l'un de nos Pavillons Signatures, comprenant un gommage corporel, un massage complet du corps et un masque visage.

Servi avec des délices gourmands et des rafraîchissements.

120 minutes | Rs 17,000

Rituel Récupération

Pour les lendemains de fêtes ou les récupérations post-entraînement, ce soin profond de détoxification corps-esprit inclut un duo de gommage et d'enveloppement suivi d'un massage des tissus profonds. Réalisé avec un mélange activé d'argile de Rhassoul riche en minéraux et d'huiles végétales, il détoxifie et stimule la circulation lymphatique pour éliminer les toxines par la peau.

120 minutes | Rs 9,000

Rituel Fit

Une séance de fitness de 30 minutes suivie d'un bain apaisant pour les muscles et d'un massage libérant les tensions, ciblant les muscles raides.

90 minutes | Rs 4,000

Rituel Après Soleil

Un massage de réflexologie plantaire apaisant, complété par une application de cryo-gel rafraîchissante et un gel d'Aloe Vera réconfortant, aide à soulager l'inconfort causé par l'exposition au soleil. Ce rituel ramène calme et fraîcheur à une peau réhydratée.

45 minutes | Rs 3,700

Rituel de Soin pour Hommes

Prendre soin de soi est une priorité qui montre non seulement force intérieure et finesse, mais également améliore et dynamise naturellement esprit, corps et âme. Ce rituel transformateur pour les hommes comprend un bain de vapeur, un massage corporel, une réflexologie plantaire et un massage de la tête - le tout pour relâcher les tensions, renforcer l'immunité et rééquilibrer le corps dans son ensemble.

90 minutes | Rs 8,200

Rituel Nuptial Signature

Ce rituel nuptial est conçu pour le marié et la mariée. C'est une demi-journée de soins et de joie ultra-luxe avant le grand jour, un massage corporel complet, une manucure-pédicure complète et des soins capillaires. Le point fort est un moment précieux de contemplation romantique sous les étoiles, en récitant des citations inspirantes et romantiques tout en sirotant du Champagne.

½ journée | Rs 21,000

Hair & Makeup

Hair Treatment & Scalp Massage - Rs 1,700
 Shampoo & Blow Dry - as from Rs 2,500
 Transformation Women's Cut - as from Rs 1,800
 Bridal Hairstyling - as from Rs 4,500
 Makeup - as from Rs 3,000
 Henna Design - as from Rs 1,000

Waxing

Bikini - Rs 1,800
 Underarms - Rs 1,200
 Legs - Rs 2,200
 Arms - Rs 1,700
 Eyebrows - Rs 600
 Lips - Rs 600
 Chest - as from Rs 1,800
 Back - as from Rs 1,800
 Face - Rs 1,400

Coiffure & Maquillage

Soin des Cheveux & Massage du Cuir Chevelu - Rs 1,700
Shampooing & Brushing - à partir de Rs 2,500
Coupe Transformation Femme - à partir de Rs 1,800
Coiffure de Mariée - à partir de Rs 4,500
Maquillage - à partir de Rs 3,000
Design au Henné - à partir de Rs 1,000

Épilation

Bikini - Rs 1,800
Aisselles - Rs 1,200
Jambes - Rs 2,200
Bras - Rs 1,700
Sourcils - Rs 600
Lèvres - Rs 600
Torse - à partir de Rs 1,800
Dos - à partir de Rs 1,800
Visage - Rs 1,400

The Spa is opened from 8am to 7pm.
Le Spa est ouvert de 8h à 19h.

ambre

MAURITIUS

Coastal Road, Palmar, Mauritius
Reception Spa: (+230) 401 8188
glow@ambremauritius.com

www.ambremauritius.com