



WELLNESS & FITNESS

*Massages, pilates, yoga, sophrology,
sleep, sport coaching
Marguery Villas*

MASSAGES IN VILLA

Relax in the privacy of your villa's exotic garden and treat yourself to a unique experience. Alone or in duo, enjoy these moments of relaxation.

Profitez de la quiétude et de l'intimité du jardin exotique de votre villa pour vous offrir un moment rien qu'à vous. Seul ou en duo, savourez ces instants de lâcher-prise.

RESERVATIONS REQUIRED AT LEAST 48 HOURS IN ADVANCE

Massages in Villa

Nos massages bien-être en Villa

Relaxing Massage / 60 min Massage Relaxant	Rs. 2,000
Sports Massage / 60 min Massage sportif	Rs. 2,000
Anti jet-lag Massage / 60 min Massage anti décalage horaire	Rs. 2,000
Mother to be Massage / 60 min Massage Future Maman	Rs. 2,000
Head & Shoulders Massage / 60 min Massage de la tête & des épaules	Rs. 2,000
Pain relieving Massage / 60 min Massage délassant	Rs. 2,000
Lymphatic system / 60 min Système lymphatique	Rs. 2,000
Foot Reflexology / 45 min Réflexologie plantaire	Rs. 1,700
Little Ones Massage (1 - 6 years) / 30 min Massage Spécial Enfant (1 à 6 ans)	Rs. 1,200
Deep tissue Massage / 60 min Massage des tissus profonds	Rs. 2,000



YOGA & PILATES

Feel like reconnecting with yourself during your holiday? The terrace of your swimming pool is the ideal place to relax during a yoga class with Stéphanie.

Envie de vous reconnecter à vous-même pendant vos vacances ?
La terrasse de votre piscine est l'endroit idéal pour vous ressourcer le
temps d'un cours de yoga avec Stéphanie.

RESERVATIONS REQUIRED AT LEAST 48 HOURS IN ADVANCE



YOGA, PILATES & SOINS BIEN-ÊTRE

Want to let go during your holiday?

We have thought of a complete offer to offer you a moment of absolute relaxation. Your Villa is the ideal place to recharge your batteries during a course or a treatment with Stéphanie, Cindy or Dorothy, each of whom specialises in well-being treatments.

Envie de lâcher prise pendant vos vacances ?

Nous avons pensé à une offre complète pour vous offrir un moment de détente absolue. Votre Villa est le lieu idéal pour vous ressourcer le temps d'un cours ou d'un soin avec Stéphanie, Cindy ou Dorothy, toutes trois spécialisées dans le bien-être.

RESERVATIONS REQUIRED AT LEAST 48 HOURS IN ADVANCE

Tailor-made wellness treatments

Soins bien-être sur-mesure

KINESITHERAPY

1h15
Rs. 4,485

A French graduate, Cindy offers to relieve you of a discomfort or to continue a treatment. Specialising in visceral therapy, she can help with digestive system problems during your holiday.

Diplômée en France, Cindy vous propose de vous soulager d'une gêne ou de poursuivre un traitement. Spécialisée en thérapie viscérale, elle peut répondre aux dérèglements du système digestif lors de vos vacances.

KINESIOLOGY

1h30
Rs. 5,980

This practice uses a muscle test to establish a dialogue with the body and its memories. This brings to light your needs and blockages.

Cette pratique utilise un test musculaire pour instaurer un dialogue avec le corps et ses mémoires. Cela met en lumière vos besoins et vos blocages.

BREATHWORK

1h30
Rs. 5,980

This technique allows the body to be irrigated by the breath through an influx of blood. The objective is to reach a modified state of consciousness. Breathing has a major impact on our quality of life: better oxygenation of the body, clarity of mind, emotional release...

Cette technique permet d'irriguer le corps par la respiration grâce à un afflux de sang. L'objectif est d'atteindre un état de conscience modifié. La respiration a un impact prépondérant sur notre qualité de vie : meilleure oxygénation du corps, clarté d'esprit, libération émotionnelle...

SOPHROLOGY & SLEEP

Dorothy offers to accompany you during your holidays to let go and relax deeply. She will give you advice to take home with you and integrate into your lifestyle.

Examples of themes:

- Release of physical and mental tensions
- Stress management
- Letting go: surrendering to sleep
- Establishing calm and serenity

Dorothy vous propose de vous accompagner pendant vos vacances vers un lâcher prise, une détente profonde. Elle vous donnera des conseils à emmener chez vous et à intégrer dans vos habitudes de vie.

Exemples de thématiques :

- Libération des tensions physiques et mentales
 - Gestion du stress
 - Lâcher-prise : s'abandonner au sommeil
 - Installation du calme et de la sérénité
- Sur réservation min 48h en avance.

RESERVATIONS REQUIRED AT LEAST 48 HOURS IN ADVANCE

Sophrology & sleep

Sophrologie et sommeil

ZEN BREAK

- Short anamnesis: exchange around sleep, lifestyle...
- Personalized protocol according to needs: breathing, learning to relax, to put your breath down...
- Complete Sophronisation: relaxation, positive visualisation

PAUSE ZEN :

- Courte anamnèse : retracer les antécédents (sommeil, hygiène de vie...)
- Protocole personnalisé selon les besoins : respiration, apprendre à se relâcher, à poser sa respiration...
- Sophronisation complète : relaxation, visualisation positive

1h
Rs. 2,250

ZEN BREAK + ESSENTIAL OIL SELECTION

1h
Rs. 3,520

A synergy of essential oils proposed by a professional, targeting sleep and relaxation. Oils supplied

Une synergie d'huile essentielle proposée par une professionnelle, ciblé sur le sommeil et la relaxation. Huiles fournies.

SHIATSU SESSION

Japanese massage: work on the meridians, targeted energy treatment and a moment of absolute well-being...

Séance de Shiatsu :

Massage japonais : travail sur les méridiens, traitement énergétique ciblé et un moment de bien-être absolu...

1h :
Rs. 2,700
1h30 :
Rs. 3,740

INFUSION

Accompany this ritual with an organic infusion, hand-picked by Nathalie. We suggest: tulsi, moringa, lemongrass and light digestion. Go directly to the Conciergerie

Accompagnez ce rituel d'une infusion bio, récoltée à la main par Nathalie. Nous vous proposons : tulsi, moringa, citronnelle et digestion légère. Rendez-vous directement à la Conciergerie

From
Rs. 192

FITNESS

Take advantage of the weight and cardio machines available 7 days a week, our group classes or private coaching.

Théo, your qualified coach in France, will be able to accompany you and deliver a tailor-made approach.

Profitez des machines de musculation et de cardio disponibles 7 jours sur 7, de nos cours collectifs ou de nos coachings privés.

Théo, votre coach diplômé en France, saura vous accompagner et vous délivrer une approche sur mesure.

RESERVATIONS REQUIRED AT LEAST 48 HOURS IN ADVANCE

Private Coaching

Coaching privé

Preferred time slot: Thursday between 11am and 4pm.

Créneau à favoriser : le jeudi entre 11h et 16h.

	1 pers.	+2 pers.
Personalised & adapted coaching - 60 min Coaching personnalisé et adapté - 60 min	Rs. 1,950	Rs. 1,100
Physical preparation & sport maintenance - 60 min Préparation physique et entretien du sport - 60 min	Rs. 1,950	Rs. 1,100
Coaching boxe - 45 min Coaching boxe - 45 min	Rs. 1,650	Rs. 800
Coaching, stretching & mobility - 35 min Coaching, étirements et mobilité - 35 min	Rs. 1,650	Rs. 900
Pressotherapy, draining, massage max 2 p - 30 min Pressotherapy et drainage, massage max 2 pers. - 30 min	Rs. 1,650	Rs. 900

Group training

Cours collectif

Thursday from 4pm to 8pm in the fitness room or outside. On reservation

Jeudi de 16h et 20h dans la salle de fitness ou en extérieur. Sur réservation

	Group (min 2 pers.)
Circuit training - 60 min Circuit training - 60 min	Rs. 800
Soft gym - 60 min Gym douce - 60 min	Rs. 750
Coaching boxe - 45 min Coaching boxe - 45 min	Rs. 750
Stretching & mobility - 35 min Etirements et mobilité - 35 min	Rs. 550
Outdoor running adapted to your level - 60 min Course à pied en extérieur adapté au niveau de chacun - 60 min	Rs. 700

Fitness: Private Coaching

Fitness : Coaching privé

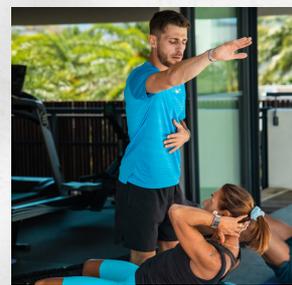
Take advantage of the weight and cardio machines available 7 days a week, our group classes or private coaching. Théo, your qualified coach in France, will be able to accompany you and deliver a tailor-made approach. On reservation and according to availability

Profitez des machines de musculation et de cardio disponibles 7 jours sur 7, de nos cours collectifs ou de nos coachings privés.

Théo, votre coach diplômé en France, saura vous accompagner et vous délivrer une approche sur mesure.

Sur réservation et selon disponibilité

	1 pers.	+2 pers.
Personalised & adapted coaching - 60 min Coaching personnalisé et adapté - 60 min	Rs. 1,950	Rs. 1,100
Physical preparation & sport maintenance - 60 min Préparation physique et entretien du sport - 60 min	Rs. 1,950	Rs. 1,100
Coaching boxe - 45 min Coaching boxe - 45 min	Rs. 1,650	Rs. 800
Coaching, stretching & mobility - 35 min Coaching, étirements et mobilité - 35 min	Rs. 1,650	Rs. 900
Pressotherapy, draining, massage max 2 p - 30 min Pressotherapy et drainage, massage max 2 pers. - 30 min	Rs. 1,650	Rs. 900



BOOK YOUR PLACE

CIRCUIT Training

every Thursday
tous les jeudis



Private Coaching

11h - 16h : On reservation at least 48h before
Sur réservation au moins 48h avant
FROM RS. 800 / PERS.

Group Training Program

Min 3 pers. | Max 6 pers.

16h15 - 17h : Soft gym / Gym douce
RS. 750

17h - 18h : Circuit training / Circuit training
RS. 800

18h15 - 19h : Boxe
RS. 750

19h10 - 19h45 : Stretching & mobility / Etirements et mobilité
RS. 550

SUR INSCRIPTION À LA CONCIERGERIE / ON REGISTRATION AT THE CONCIERGE DESK

Cancellation policy Less than 24 hrs : charged at 100% / annulation moins de 24h : facturé à 100%



*For reservations or additional assistance,
Please contact our concierge*

Pour les réservations ou une assistance supplémentaire,
Veuillez contacter votre concierge :

CONCIERGE@MARGUERY-VILLAS.COM

+230 483 50 20