

Manapa'i
Fitness & Spa



Manapa'i
Fitness @ Spa

Le spa est une expérience de détente d'harmonie et de bien être
qui aspire à la tranquillité

Prenez le temps d'apprécier votre temps

***Ralentissez, faites le vide dans votre esprit et profitez pleinement de vos soins.
Laissez-vous emporter par les parfums, la musique douce et le calme du lieu.***

Toute l'équipe du Manapa'i veille à votre bien être
et reste à votre disposition pour vous apporter douceur et confort.



RITUELS DE SOINS SPA DU MONDE EQUATORIA®

Détente, plaisir des sens, ressourcement, évasion, communion avec la nature
sont les maîtres mots de nos Rituels de Beauté Bien-Etre.

Le Manapa'i Fitness & Spa vous invite à voyager au cœur des cultures
ancestrales de beauté. Nous avons sélectionné pour vous des onguents issus des
traditions millénaires, dont l'extrême sensorialité plonge votre corps et votre esprit
dans des bains de nature pour leur apporter un **bien-être universel**.

Laissez-vous tenter par les odeurs exotiques des Iles,
Ressez à fleur de peau les senteurs miellées, fruitées et épicées de l'Orient,
Succombez au raffinement des soins à la Japonaise...

Laissez-vous guider par vos sens...

Charte de Qualité : un engagement de Naturalité
Sélection d'ingrédients naturels et biologiques
0 % paraben, 0 % huile minérale, 0 % paraffine
Non testés sur les animaux

Made in France



Nos Rituels de Beauté Bien-être Corps Equatoria

Croisière Bien être en Polynésie

1h45

Quand l'énergie des Iles envahit le corps et l'esprit...

Hydratation - Nutrition – Régénération - Relaxation

**Gommage Corps au Sable fin de Bora Bora au Monoï
Beurre d'Enveloppement Maori
Massage Sweet Lomi au Nectar Tropical à la Fleur de Frangipanier**

Croisière Créole aux Coquillages Chauds

1h15

Une invitation à l'évasion vers les îles qui fleurissent bon l'éternel été...

Hydratation – Détente

**Gommage Créole à la Noix de Coco
Massage Relaxant aux Coquillages Chauds au Nectar Créole**

Cérémonie des Mille et Une Nuits

1h30

Beauté et Sensualité hantent l'Orient depuis la nuit des temps...

Nutrition – Détoxination - Décontraction - Relaxation

**Gommage Sucré Grenade & Figue
Enveloppement Détox Terre Berbère & Epices
Massage Oriental au Beurre Mauresque aux 2 Figues**

Célébration Impériale Japonaise

1h

Un esprit d'équilibre et d'harmonie flotte au cœur du Pays du Soleil Levant

Détoxination - Sérénité

**Gommage Détoxifiant Herbal & Céréales
Massage Impérial Japonais à l'Huile Soja Saké**



Nos Rituels Gommage Corps du monde "A la Carte"

30min

Nos exfoliations aux ingrédients précieux sont un véritable Rituel de Beauté pour faire "Peau Neuve", "Se Sentir bien dans sa Peau " et avoir une peau douce comme de la soie, en harmonie avec soi...

Gommage Corps au Sable fin de Bora Bora au Monoï

Lissage au Nectar Tropical à la Fleur de Frangipanier

Le pouvoir naturellement gommant et reminéralisant du sable fin corallien de Bora Bora, enrichi de monoï, divin mélange d'huile de coco et de fleur de tiaré, ce secret de beauté des femmes de Polynésie stimule le plaisir des sens. Parfumée et sublimée, la peau retrouve douceur et éclat.

Gommage Créole à la Noix de Coco

Lissage au Nectar Créole

Ce moelleux gommage des îles est un régal de douceur. Frotté à fleur de peau, la noix de coco râpée exfolie, tandis que le kaolin purifie et le beurre de karité nourrit et assouplit les épidermes des peaux sèches et sensibles en profondeur.

Gommage Sucré Grenade & Figue

Lissage au Nectar Oriental

Le sucre de cette pâte végétale aux senteurs de figue fond délicatement sur la peau pour la débarrasser de ses impuretés. Résultat, la peau est souple, douce et soyeuse.

Gommage Oriental Miel Sucre Fleur d'Oranger

Lissage au Nectar Oriental

Le sucre fond délicatement sur la peau pour la débarrasser de ses impuretés tandis que le miel détoxine, nourrit et sublime l'épiderme sur lequel il laisse une douce caresse ensoleillée.



Nos Rituels de Beauté Visage Equatoria

Soin Japonais Geisha

1h

Un esprit d'équilibre et d'harmonie flotte au cœur du Pays du Soleil Levant

Purification – Protection - Hydratation

**Peeling Japonais Régénérant Riz et Pamplemousse
Masque Japonais Reconstituant Poudre de Riz et Lotus
Sérum Japonais Anti-Age Thé vert, Soja Saké
Crème de Soie Nippone Riz et Soja**

Soin Polynésien Aloha

1h

Des ingrédients exotiques sources de bienfaits depuis des millénaires

Eclat - Hydratation - Nutrition – Régénération

**Gommage Douceur aux Fruits des Iles Marquises
Masque Fraîcheur du Lagon à la Fleur de Tiaré
Huile de Tamanu Jasmin Ylang
Crème Polynésienne à la Poudre de Nacre**

Soin Eclat Sublime à l'Orientale

45min

Ce soin riche en miel, huile d'argan et beurre de karité redonne de l'éclat à tous les types de peaux y compris les peaux sensibles

Eclat - Hydratation – Revitalisation

**Gommage oriental Miel, Sucre et Fleur d'Oranger
Masque Revitalisant Miel, Jasmin
Elixir Mauresque à l'Huile d'Argan
Crème Orientale Miellée à l'Huile d'Argan**



Nos Massages

Massage Relaxant du dos

30 min

Découvrez les vertus de ce massage profondément relaxant. Libérez efficacement les tensions et le stress accumulés dans le dos, la nuque et les trapèzes pour une décontraction immédiate.

Massage Polynésien Sweet Lomi

1h15

Détente et lâchez prise pour un moment de détente et de bien être absolu.

Massage Créole aux coquillages chauds

1h15

Détente, relaxation et évasion lointaine de l'esprit vers des îles du Pacifique.

Massage Oriental

1h00

Vivifiant et énergisant, ce massage laisse une sensation de pureté et de légèreté.

Massage Cachemire à la Bougie

1h00

Chaleur décontractante, douceur nourrissante et protectrice de l'huile chaude. Doux et tonique, un anti-stress et une détente musculaire absolu.

Massage Impérial Japonais

1h00

Tonifie, équilibre et relance les énergies tout en douceur grâce au Tenugui, serviette légèrement exfoliante.

Massage Cocoon Future maman

1h00

Calme, volupté et plénitude. Un massage qui soulage les tensions et redonne légèreté à votre corps.

Massage Minceur

1h00

Aide à affiner la silhouette et à diminuer la cellulite.



Nos Rituels de Beauté Minceur

Cérémonie Minceur au Thé de Chine

1h30

*La synergie d'huiles essentielles conjuguée aux algues fucus et au thé vert, désengorge le corps de ses toxines. Résultat, **la silhouette est amincie, la peau d'orange estompée et la peau retrouve son élasticité.***

Détoxination - Drainage - Amincissement

**Gommage Détoxinant Herbal & Céréales
Enveloppement Désinfiltrant Algues et Menthe
Massage Amincissant à l'Huile de Chine au Thé Vert**

Cellu M6 Minceur & Fermeté

Cette technique minceur brevetée permet de réactiver le déstockage des graisses pour effacer les imperfections localisées.

L'Endermologie est une technique de palper-rouler de la peau qui raffermi et resculpte le corps, cette méthode draine très efficacement les toxines, tonifie et lisse la peau.

Résultat : une silhouette plus affinée, une peau plus lisse et plus ferme.

1^{er} Séance : évaluation personnalisée de votre silhouette et de vos objectifs beauté.

1 Séance

35 min

Forfait 10 séances (incluant la combinaison)

Forfait 15 séances (incluant la combinaison)



Nos Rituels Sauna et Hammam

Rite du Hammam

45 mn

Une quête de beauté et de pureté du corps et de l'esprit...

Purification – Hydratation – Détente

Hammam

Exfoliation aux Bulles de Savon Noir au Miel et gant kessa

Lissage au Nectar Oriental à l'Huile d'Argan

Sauna

20 Min

Le sauna est une tradition vieille de 2000 ans venue des pays Scandinaves où l'on se détend et se ressource.

Idéal après une séance de sport.

Le sauna élimine les toxines et les impuretés du corps

Aide à maintenir une peau claire et saine

Soulage la douleur et la fatigue des muscles

Améliore la circulation et la pression artérielle

Aide à perdre du poids

Soulage la tension, le stress et la fatigue mentale

Hammam

20 min

Ce bain de vapeur très humide est un rite de beauté car il fait la peau douce et la libère des toxines.

Le corps se détend au contact de l'eau et de la chaleur, les muscles se décontractent.

Le hammam permet d'ouvrir les pores de la peau et d'éliminer les cellules mortes.

Libère les sinus, les voies respiratoires et élimine les toxines

Apaise également les douleurs musculaires et les rhumatismes

En somme, le hammam est un puissant anti-stress. Une séance de hammam est: un pur moment de détente qui apporte une véritable sensation de bien-être, de légèreté et de propreté.



Soin Prénatal et Postnatal

Les Bulles Cocoon Future Maman

1h15

Calme, volupté, et plénitude pour ce rituel qui transporte la future maman au cœur de la rondeur de ce ventre, siège de l'âme et symbole des racines de la vie selon les anciens taoïstes.

Trois univers à choisir selon l'humeur :

Bulle Amour de Rose

Granité visage aux pétales de Rose

Masque Hydratant à la Rose

Massage corps Cocoon au Nectar Royal à la Rose

Bulle Sucrée à la Figue

Gommage corps Sucré Grenade & Figue

Massage corps Cocoon au beurre Mauresque aux 2 Figues

Bulle Exotisme des Iles

Gommage visage Douceur aux fruits des Iles Marquises

Crème Polynésienne à la poudre de Nacre

Massage corps Cocoon au Nectar Tropical à la Fleur de Frangipanier

avec des produits garantis sans huiles essentielles.

Cérémonie Minceur au Thé de Chine

1h30

*La synergie d'huiles essentielles conjugée aux algues fucus et au thé vert, désengorge le corps de ses toxines. Résultat, **la silhouette est amincie, la peau d'orange estompée et la peau retrouve son élasticité.***

Détoxination - Drainage - Amincissement

Gommage Détoxinant Herbal & Céréales

Enveloppement Désinfiltrant Algues et Menthe

Massage Amincissant à l'Huile de Chine au Thé Vert



Nos Rituels pour Homme

Soin Visage Purifiant, défatigant, hydratant

1h

Soin riche en riz et huile essentielle de pamplemousse aux propriétés purifiantes. Résultat, les traits sont reposés et le teint retrouve sa bonne mine.

Soin du Dos

30min

Soin reminéralisant du dos. La peau est lisse, les rugosités disparaissent grâce aux propriétés détoxifiantes de la cannelle et du lemon grass. Les tensions physiques disparaissent, le dos et les épaules se détendent, l'esprit se met au repos.

Friction Salée du Dos au Sel de l'Himalaya
Massage du Dos à l'Huile Balinaise Détoxifiante au Lemon Grass

Escapade Relax du Corps

1h15

Rituel complet qui redonne vitalité tout en offrant une totale décontraction des tensions physiques des épaules et du dos, et relaxe le corps entier. L'esprit s'évade et se met au repos.

Friction Salée du Dos Herbal & Céréales
Fangothérapie auto-chauffante du Dos
Massage du corps à l'Huile Japonaise Soja, Saké

Profitez également de nos massages, du Hammam, du Sauna, de nos soins des mains et des pieds ainsi que de nos épilations.



Nos Rituels Soins Beauté

Pour une peau douce et satinée

Epilation

Demi-jambes	30 min
Jambes complètes	1h00
Aisselles	20 min
Bikini classique	30 min
Bikini Brésilien	45 min
Bikini intégral	1h
Lèvres, menton ou sourcils	30 min
Bras	30 min
Dos ou Torse	1h

Beauté des Mains à l'Orientale

60 min

Soin des ongles, gommage, et massage

Gommage Oriental sucré grenade et figue
Douceur Enveloppante au Miel, Jasmin, Orange et Cannelle
Massage au Nectar Oriental à l'Huile d'Argan

Beauté des Pieds

60 min

Soin des pieds, bain, gommage et massage

Exfoliation au Gommage Détoxinant Herbal & Céréales
Douceur Enveloppante au Miel, Jasmin, Orange et Cannelle
Massage au Beurre Mauresque aux 2 Figues

Manucure Alessandro

Mise en beauté *Limage, soin des cuticules et pose de vernis*

15 min

Manucure express *Limage, polissage, soin des cuticules,
modelage hydratant et pose de vernis*

25 min



My Fitness

Pratiquer une activité sportive dans un lieu très confidentiel avec des appareils de dernière génération équipés d'une innovante plateforme numérique VISIOWEB : TV, Radio, Compatible Ipad/Iphone, périphériques USB, jeux, accès illimité pour naviguer sur le Web.

Kinesis Personal

Il permet un retour aux origines du mouvement car l'homme redécouvre ses fonctions motrices fondamentales : Résistance, Équilibre, Force et Souplesse. Kinesis® assure un entraînement unique qui rétablit le bon équilibre entre le corps et l'esprit afin d'améliorer la qualité de vie.

Kinesis permet d'exécuter plus de 200 exercices tout en faisant travailler des muscles spécifiques (pectoraux, dorsaux, abdominaux, fessiers, quadriceps), ou plusieurs muscles à la fois, de façon synergique (chaîne cinétique antérieure et postérieure, muscles du bassin et autres chaînes musculaires).

Wellness Rack

Le kit de poids vous permettra de suivre des programmes d'entraînement complets pour tous les groupes musculaires.

Run Personal

Run Personal Visioweb est un tapis de course favorisant la marche et la course, les activités aérobies à différents niveaux d'intensité ainsi que les exercices de rééducation articulaire et cardiovasculaire.

Recline Personal

Vélo semi-allongé pour un entraînement cardio tout en préservant le dos et les articulations.

Cross Personal

Vélo elliptique. En reproduisant le mouvement de la marche nordique, mais sans aucun impact au sol, Cross Personal offre un entraînement cardiovasculaire intense avec une perception de fatigue réduite au minimum. Grâce à cet elliptique, vous pouvez entraîner l'ensemble de votre corps (en utilisant les poignées) ou seulement les membres inférieurs (en utilisant uniquement les pédales) et atteindre facilement vos objectifs de perte de poids, de tonification musculaire et d'amélioration de la coordination.

Vario

Bouger tous les muscles du corps lors d'une seule et même séance d'entraînement.

Courir, marcher ou faire du step à l'aide d'un seul appareil et sans aucun impact au niveau des articulations. Le Vario permet de perdre du poids, de brûler des calories et d'améliorer votre coordination.

Power Plate pro 7

Remodelage de la silhouette, diminution de la cellulite, activation de la circulation sanguine et tonification des muscles.

Personal training , Pilates, Yoga sur demande



Heures d'ouverture

Le Manapa'i Spa est ouvert de 9h30 à 19h00 pour les soins.

Le Manapa'i Fitness est ouvert de 7h30 à 20h00 pour le sport.

Réservation et annulation Spa

Nos massages sont des soins de bien-être et de relaxation, non thérapeutiques et non médicalisés.

Les soins sont à réserver à l'avance directement avec l'équipe du Spa.

Nous vous conseillons d'arriver 15 minutes avant le début de votre soin pour vous installer et profiter, si vous le souhaitez, de nos équipements : sauna et hammam.

Une arrivée tardive de votre part entraînera une diminution de la durée de votre soin.

Merci de bien vouloir nous prévenir 24 heures à l'avance pour tout changement ou annulation. Toute réservation non annulée 24 heures à l'avance vous sera facturée dans son intégralité.

Réservation et annulation Fitness

Le fitness est accessible uniquement aux membres du club.

En tant que membre, vous bénéficiez de nos équipements : sauna et hammam.

Les cours collectifs ou individuels sont à réserver à l'avance afin de mieux préparer vos besoins et votre entraînement.

Une arrivée tardive de votre part entraînera une diminution de la durée de votre cours.

Merci de bien vouloir nous prévenir 24 heures à l'avance pour tout changement ou annulation. Toute réservation non annulée 24 heures à l'avance vous sera facturée dans son intégralité.

Tenue et linge

Le Spa met à votre disposition des casiers ainsi que du linge pendant votre présence.

Nous déclinons toute responsabilité en cas de perte ou de vol de vos objets de valeur.

La clef de votre vestiaire doit être conservée avec vous lors de votre présence au Spa et rendue lors de votre départ.

Le port de maillot de bain et mule est obligatoire dans l'enceinte du sauna et du hammam.

Le port de chaussures de sport propres et vêtements de sport est obligatoire pour l'utilisation des machines de fitness.

Etat de santé

Un certificat médical de moins de 3 mois et valable 1 an vous sera demandé avant d'utiliser nos machines sportives.

Femme enceinte, merci de prévenir notre Spa Manager afin de mieux vous conseiller sur le choix des soins et sur votre programme fitness.

Nous vous recommandons de bien vouloir remplir notre formulaire de renseignements personnels afin de connaître votre état de santé avant de faire un soin ou avant d'utiliser nos machines sportives.

Age minimum

Les personnes de moins de 21 ans ne sont pas autorisées dans l'enceinte du Fitness & Spa.

Recommandations

Nous vous recommandons de boire régulièrement de l'eau après les soins et les efforts physiques.

Des tisanes et des eaux sont mises à votre disposition.

Etiquette

Nous vous demandons de bien vouloir éteindre votre téléphone portable.

Il est interdit de fumer et de consommer des boissons alcoolisées dans l'enceinte du Spa et du fitness.

SARL Le Manapa'i

Capital de 20 000 €

166 Rue Clément Ader 01630 Saint Genis Pouilly

Siret 803 934 496 000 16 - RCS de Bourg en Bresse 803 934 496