
Eden Spa & Wellbeing

Wellness

Les portes du bien-être s'ouvrent à vous.

Accompagné par Flavia, prenez le temps de vous retrouver et de vous ressourcer en harmonisant le corps et l'esprit.

Eden Wellness propose diverses prestations: Yoga, Reiki, Méditation et Pranayama, Randonnée et Massages Spirituels.

Formée au yoga dans les académies les plus renommées au monde, **Flavia** maîtrise les méthodes Ashtanga, Vinyasa et Yin Yoga qu'elle propose pour tous les niveaux. Respiration, postures pour renforcer et harmoniser le corps, profond travail des muscles vous procurent un bien-être inégalable.



Soins Energétiques

Reiki

60 minutes 160€



Le “Reiki” est un voyage à travers soi-même.

Prenez pleine conscience des énergies qui circulent dans votre corps en travaillant sur l'ensemble de vos chakras.

Ce traitement vous permettra d'équilibrer votre flux énergétique pour un état de bien-être paisible.

Massage Reiki

90 min 290€



Flavia vous propose également une fusion entre le massage et le Reiki : des techniques uniques sont utilisées pour renforcer les bienfaits de ce soin et faciliter le flux d'énergie vers les chakras grâce à l'utilisation successive d'huiles essentielles de la plus haute qualité le long des 7 points chakras.

Cette expérience ultime vous emmènera dans un véritable état méditatif, conçu pour promouvoir et multiplier l'harmonisation de l'esprit, du corps et de l'âme pour les jours à venir.



Yoga Deck



Villa



Chambre



Spa

Yoga



Sur le Yoga Deck de l'Eden Rock - St Barths, face à la mer, évadez-vous sur la mélodie des vagues. Yin, Vinyasa, Ashtanga... Accompagné par Flavia, c'est un voyage pour vous, au cœur de vos énergies.

Cours privés *	60 minutes 160€
Personne supplémentaire	60€
Cours collectifs	50€
Forfait 5 séances	200€
Forfait 10 séances	300€

Yoga Massage



90 minutes 270€

Flavia vous propose de découvrir le Yoga sous une autre forme, pour une expérience inédite: cet art ancestral vous prodiguera un sentiment de bien-être inégalable grâce au parfait équilibre entre yoga et techniques de massage thaï. Afin de soulager les tensions musculaires et de favoriser l'équilibre énergétique du corps, ce soin est composé de savoir-faire uniques tels que la méditation, le pranayama, des torsions douces et des étirements profonds...

*Cours privés réalisables dans votre chambre à l'hôtel ou votre villa.

 Yoga Deck

 Villa

 Chambre



Sound Healing & Méditation



Sound Healing

60 minutes 200€

Vivez un nouveau niveau de relaxation avec une expérience sonore profondément immersive qui combine divers instruments, y compris les harmoniques apaisantes des bols chantants en cristal, des bols chantants himalayens et des percussions thérapeutiques. Cela vous aide à plonger dans un état méditatif profond, créant un nouveau niveau de sérénité et favorisant un sentiment durable de calme intérieur.

Méditation & Pranayama

Cours privé

60 minutes 160€

Personne supplémentaire*

60€

*Nombre de personnes maximum sur demande.



 Yoga Deck

 Villa

 Chambre

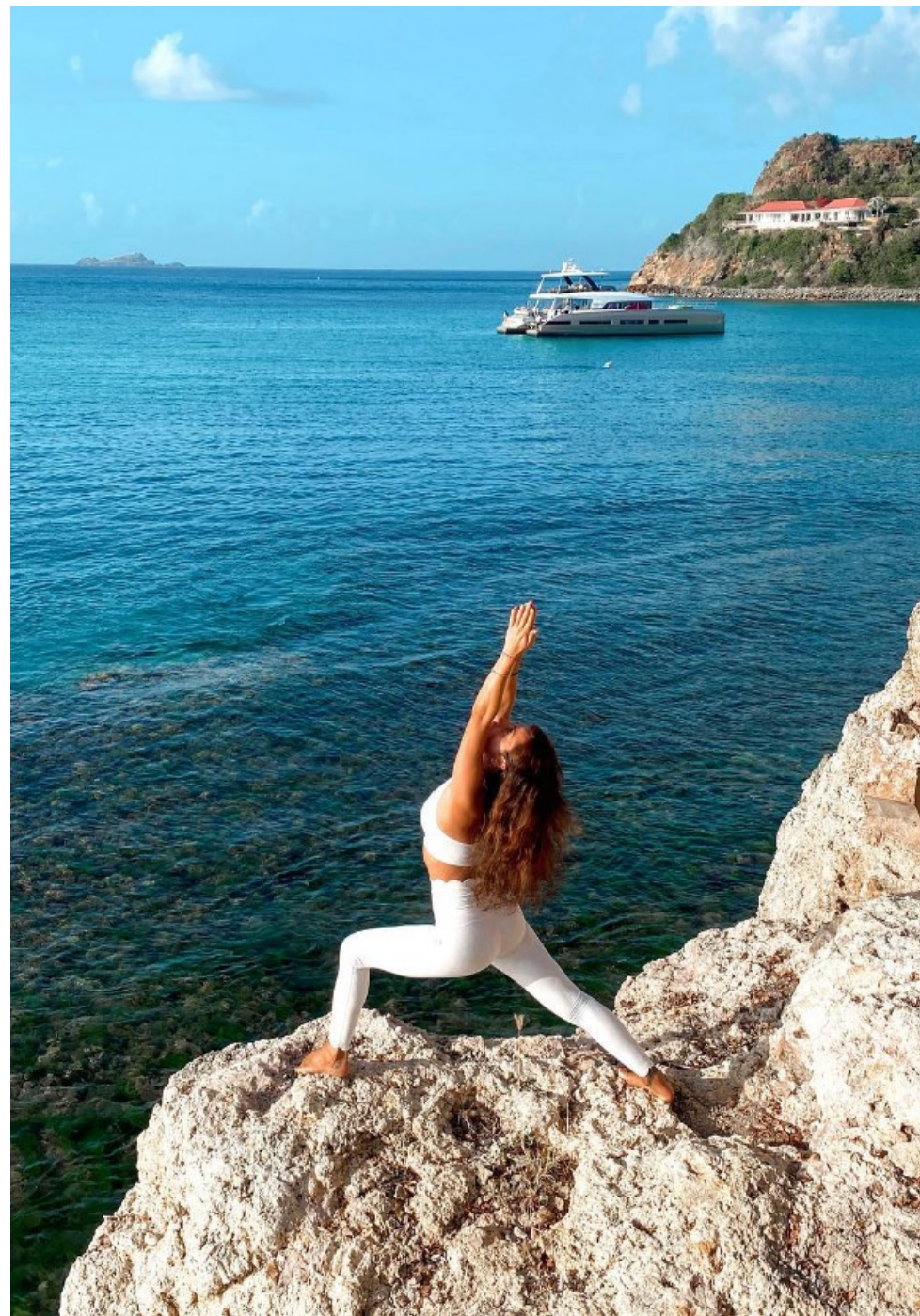
Stretching



C'est aux abords de l'Océan, sur notre Yoga Deck, que Flavia vous guide tout en douceur dans une séance de stretching.

Retrouvez toute l'harmonie du corps et de l'esprit.

Cours privés	60 minutes 160€
Personne supplémentaire*	60€
Cours collectifs	50€
Forfait 5 séances	200€
Forfait 10 séances	300€

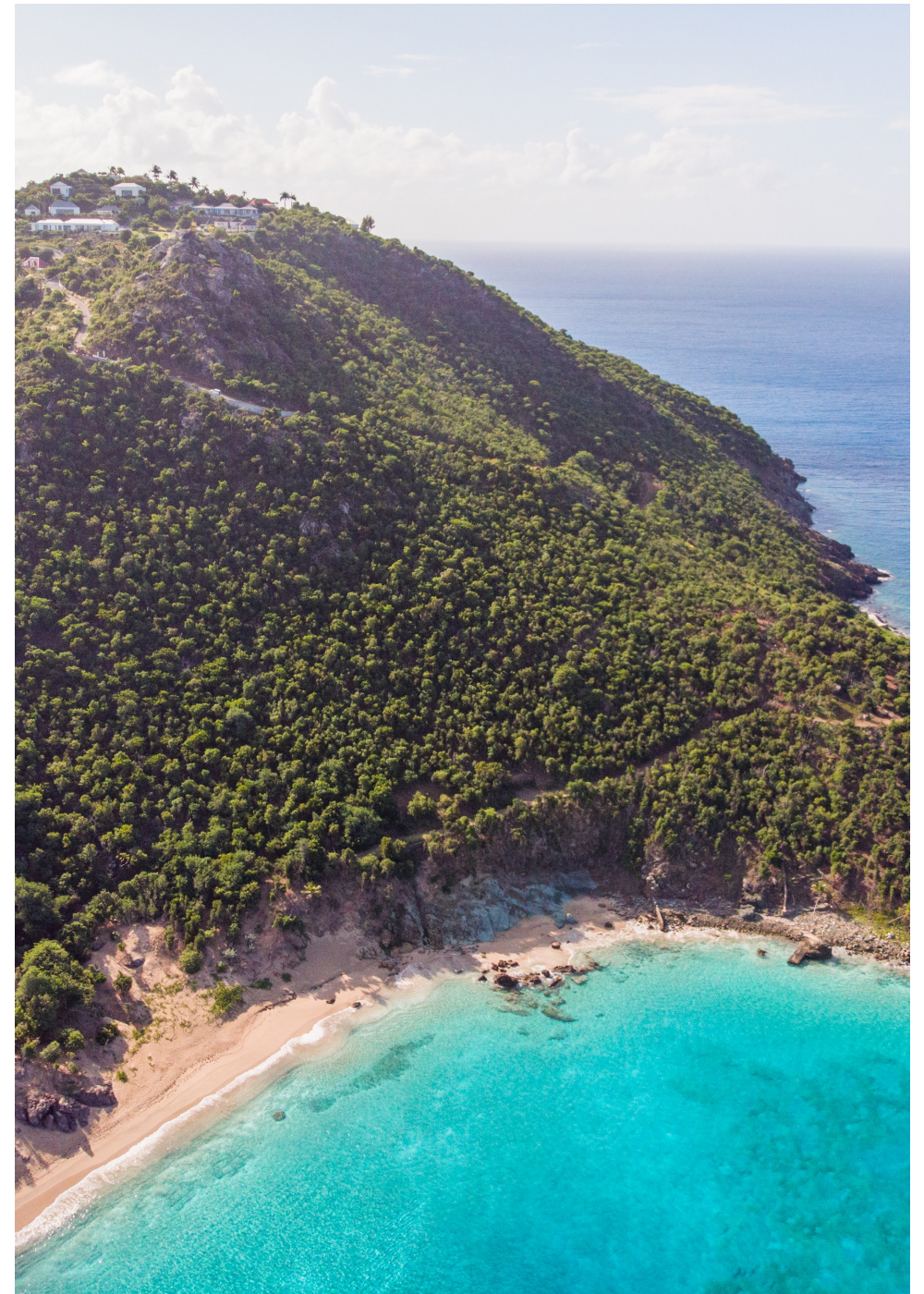


Randonnée

Découvrez l'île à pied tout en profitant des panoramas environnants et des vues à couper le souffle.

1. Colombier par Flamands - 1h ou 2h - possibilité de se baigner et de profiter de la plage de Colombier, une des plus belles plages de l'île.
2. Cette même randonnée peut être plus longue et plus sportive en prenant les marches jusqu'au point de vue de Colombier.
3. Piscines Naturelles de Grand fond - 1h30 ou 2h - tous niveaux - incluant le bain dans les piscines.
4. Les 3 Crêtes de Grand fond - 3h à 3h30 - uniquement pour les confirmés et sportifs, escalade et terrain escarpé rocailleux.
5. Mont Vitet - 2h00 - uniquement pour les confirmés - escalade et terrain escarpé.
6. Gouverneur par Chauvette Saline - 2h30 - uniquement pour les confirmés.
7. Gouverneur - 1h - tous niveaux.
8. Toiny par Petit Cul de Sac - 2h - un peu de route et le reste en hauteur le long de la côte.

Prix sur demande en fonction de la durée de la randonnée.



CONDITIONS GENERALES

Horaires d'ouverture

L'Eden Spa est ouvert du lundi au dimanche de 10h à 20h. L'Eden Fitness est ouvert tous les jours de 6h30 à 22h00.

Contact et Réservation

L'équipe du Spa se tient à votre disposition pour toute demande d'informations et de réservations à l'adresse mail spa.edenrock@oetkercollection.com ou par téléphone au +590 590 29 79 90.

Arrivée au Spa

Nous vous recommandons d'arriver au Spa 10 minutes à l'avance, le temps de compléter votre questionnaire santé et de pouvoir commencer votre soin à l'heure prévue. Si vous souhaitez vous rafraîchir avant de débiter votre soin, nous vous prions de bien vouloir le faire avant d'arriver au Spa, le temps de change étant compris dans votre soin.

Politique d'annulation/modification

Afin d'éviter la facturation totale de votre soin, veuillez prévoir un préavis d'annulation ou de modification de plus de 24h avant l'heure de votre rendez-vous. En cas de retard, si notre planning nous le permet, nous réaliserons votre soin en honorant sa durée définie. Le cas contraire, nous devons écourter votre soin en conséquence.

Santé

L'établissement se réserve le droit de refuser les soins selon vos conditions de santé. Nous vous remercions de bien vouloir nous informer de votre état de santé, de toute allergie ou de nous préciser si vous êtes enceinte. Les mineurs de moins de 16 ans doivent être accompagnés d'un adulte responsable. Le « massage enfant » est réservé aux enfants de 6 ans à 13 ans exclusivement.

Ethique

Votre bien-être est notre priorité. Nous vous invitons à nous informer de toute maladie ou soins médicaux en cours ou reçus récemment.

Grossesse

Nous proposons des soins pour les femmes enceintes de plus de quatre mois.

Soin dans votre chambre à l'Eden Rock - St Barths ou dans votre villa Eden Rock Villa Rental

Si vous le désirez, les massages, les manucures et les pédicures peuvent avoir lieu dans votre chambre ou dans votre villa sur demande. Pour tout soin réalisé en dehors des horaires d'ouverture du Spa, un supplément de 100 % de la valeur du soin sera appliqué.



Eden Rock - St Barths, Baie de St Jean, St Barthélemy, 97133 French West Indies

spa.edenrock@oetkercollection.com | Tel + 590 590 29 79 90

www.edenrockhotel.com

