

THE RESIDENCE
TUNIS

by *Cenizaro*

THE SPA & THALASSO

THE RESIDENCE TUNIS

by *Cenizaro*

THE SPA & THALASSO

Inspiré par l'atmosphère magique des antiques thermes romains, où le corps et l'esprit étaient régénérés et soulagés par des produits naturels sources de vie, The Résidence Tunis a créé le Thalasso-Spa pour vous remettre en forme, vous rajeunir et vous détendre.

Déjà renommé dans toute la Méditerranée, ce spa de 4000 mètres carrés vous propose une gamme complète de soins et d'équipements somptueux pour répondre à tous vos besoins.

Le spa allie les patrimoines de l'Afrique du Nord et de la Méditerranée à la beauté de la mystique culture bédouine. Les plantes indigènes du nord de la Tunisie et les puissantes propriétés de l'eau de mer sont à la base de la philosophie de soin du spa et se combinent pour nettoyer et purifier.

Votre voyage dans le spa vous emmène à travers les salles dédiées à la thalassothérapie, où des installations somptueuses vous offrent des solutions efficaces.

Des installations plus authentiques et inspirées vous attendent: 18 salles de soins confortablement aménagées, un sauna et des bains de vapeur, des piscines, un hammam traditionnel, 2 patios de repos et une majestueuse coupole abritant une piscine d'eau de mer.

Les produits naturels ESPA, riches de leurs patrimoines, textures et arômes, apaisent et soulagent en profondeur, vous procurant fraîcheur et sensation d'être dorloté. The Spa & Thalasso, en partenariat avec ESPA, offre des soins sur mesure adaptés à chacun.

Une relaxation ultime et un bien-être holistique dans un sanctuaire de parfaite sérénité vous attendent.

Inspired by the fascinating world of ancient Roman thermal baths, where body and mind were restored and healed by natural life-giving elements, The Residence Tunis created The Spa & Thalasso that renews, rejuvenates and relaxes. Already renowned in the Mediterranean, this 4,000-square metre spa offers a full suite of lavish treatments and facilities to meet your every need.

The spa blends North African and Mediterranean heritages with the beauty of the mystical Bedouin culture. Indigenous plants of northern Tunisia and the powerful properties of seawater form the basis of the spa's treatment philosophy, and combine to cleanse and purify.

Your spa journey takes you through dedicated Thalassotherapy rooms, where opulent facilities deliver effective solutions. More authentic and inspired facilities await: 18 beautifully appointed treatment rooms, sauna and steam rooms, pools, a traditional hammam, 2 relaxation terraces and a dramatic cupola over a seawater swimming pool.

Natural ESPA products rich in heritage, texture and aroma deeply soothe and heal, leaving you refreshed and pampered. In partnership with ESPA, The Spa & Thalasso delivers bespoke treatments tailored for each individual.

Look forward to ultimate relaxation alongside holistic well being in a sanctuary of perfect serenity.

ESPA

SOINS RELAXANTS, TONIFIANTS, ET RAJEUNISSANTS

RELAXING TONING AGE-DEFYING TREATMENTS

DÉTENDEZ-VOUS DE LA TÊTE AUX PIEDS

BAIN MULTI-JETS

Les jets d'eau de mer dynamisent tout votre corps par cet hydro-massage à jets multiples. *20 mins*

DOUCHE À AFFUSION

(HAUTE PRESSION) AVEC MASSAGE Détendez-vous sous une douche d'eau de mer à haute pression qui revigore et rafraîchit en vous massant. *20 mins*

MASSAGE SYNCHRONISÉ À QUATRE MAINS

Deux thérapeutes qualifiés, travaillant à l'unisson, procurent un profond sentiment de bien-être et une harmonie des sens grâce à ce massage aromatique en profondeur. Ultime cocooning. *50 mins*

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE

Mettez vos pieds sur la table. Ce massage des points de pression, appliqué à différentes zones des pieds pour stimuler l'énergie, atténuer le stress et améliorer la circulation sanguine. *50 mins*

MÉSOTHÉRAPIE DU DOS

Retrouvez la souplesse que la nature a donnée à votre colonne vertébrale et à votre dos. Ce soin détend complètement les muscles du dos, et apaise et réduit l'inflammation. Particulièrement efficace pour les lombagos, la raideur du cou et les sciatiques. *30 mins*

MÉSOTHÉRAPIE DES JAMBES

Allégez vos jambes! Ces soins permettent d'améliorer votre circulation sanguine, et vos jambes sont plus légères et plus agiles. *30 mins*

MÉSOTHÉRAPIE RAFFERMISSANTE

Retrouvez la forme grâce à ce soin qui tonifie les zones relâchées des bras, de l'estomac et des cuisses avec un effet immédiat. *30 mins*

RELAX FROM HEAD TO TOE

MULTI-JET BATH

Cascades of seawater energise your whole body with this hydro-massage using multiple jets. *20 mins*

EFFUSION SHOWER WITH MASSAGE

Relax under a tight shower of seawater that invigorates and refreshes as it massages you. *20 mins*

FOUR-HAND SYNCHRONISED MASSAGE

Two skilled therapists working in perfect unison induce a deep sense of well-being and a harmony of the senses with this deep, aromatic massage. Ultimate pampering. *50 mins*

FOOT REFLEXOLOGY

Put your feet up. This pressure point massage applied to various zones on the feet to stimulate energy, reduce stress and improve circulation. *50 mins*

MÉSOTHÉRAPIE FACIALE

Rayonnez grâce à ce cocktail de vitamines qui hydrate et ravive votre visage.

– Régénérez votre peau ; hydratez-la et retendez-la grâce aux soins à l'acide hyaluronique.

– Éclaircit les taches à vue d'œil.

– Efface les cernes et les poches.

– Adoucit les lignes et les rides.

– Remplit les lèvres et les pommettes. *30 mins chacun*

MÉSOTHÉRAPIE CAPILLAIRE

Renforce votre majestueuse crinière; nourrit vos cheveux et leurs racines. *30 mins*

MÉSOTHÉRAPIE VARIQUEUSE

Sculpte vos jambes pour un look lisse et sain. *30 mins*

PLUS MINCE ET EN MEILLEURE FORME

MASSAGE ANTICELLULITE

Des résultats immédiatement visibles grâce à cette combinaison efficace de massage et d'huiles essentielles, qui dissolvent les graisses et amincissent corps. *25 mins / 60 mins*

DRAINAGE LYMPHATIQUE

Vos tensions s'évanouissent grâce à ce massage lent et apaisant qui draine le système lymphatique et apaise votre corps.

Jambes: 30 mins, Corps: 60 mins

STAY YOUTHFUL

Need a boost and prefer a non-invasive solution? Mesotherapy can help. Comprising a series of gentle injections, mesotherapy lifts, tightens and tones the skin. Effective, lasting and with instant results.

WEIGHT LOSS MESOTHERAPY

'Orange peel' cellulite fades away and circulation improves, leaving you glowing from the inside out. *30 mins*

FIRMING MESOTHERAPY

Find a fitter looking you with this treatment that tones up the lax areas of arms, stomach and thighs with immediate effect. *30 mins*

BACK MESOTHERAPY

Restore your spine and back to suppleness nature intended. This treatment completely relaxes the back muscles, soothes and reduces any inflammation. Particularly helpful for lumbago, stiff neck, sciatica. *30 mins*

A SLIMMER, TRIMMER YOU

ANTI-CELLULITE MASSAGE

See visible results with this effective combination of massage and essential oils, which break down fat and trim the body. *25 mins / 60 mins*

LYMPHATIC DRAINAGE

Feel your knots melt away with this slow, soothing massage that drains the lymphatic circuit and relaxes your body.

Legs: 30 mins, Body: 60 mins



STAY YOUTHFUL (CON'T)

HAIR MESOTHERAPY

Strengthens your crowning glory; nourishes your hair and roots.

30 mins

VARICOSE MESOTHERAPY

Sculpts your legs for a smooth and healthy finish. *30 mins*



SOINS AU HAMMAM

HAMMAM TREATMENTS

SOINS AU HAMMAM

Utilisé à travers les âges, le hammam est une ancienne coutume rituelle de bain turc, connu pour ses propriétés réparatrices. Relaxez-vous dans un hammam et laissez la vapeur vous détendre et vous «désintoxiquer», permettant ainsi aux soins de travailler plus profondément et plus efficacement.

GOMMAGE DU CORPS AU GANT DE KESSA

Un début parfait pour vos soins de spa. Pratiqué dans un hammam, ce gommage apprête la peau, élimine les cellules mortes et stimule la circulation sanguine. *20 mins*

ENVELOPPEMENT DU CORPS AU HENNÉ

Cet enveloppement vous fera paraître baigné de soleil, naturellement et en toute sécurité. *30 mins*

ENVELOPPEMENT DU CORPS AU TFAL ET À L'EAU DE ROSE

Une peau pure et douce comme du velours. Ce soin traditionnel rend la peau divinement satinée au toucher. *30 mins*

SOINS D'ASIE

Guérison et harmonie sont les éléments clés des thérapies dans toute l'Asie. S'appuyant sur la sagesse de la philosophie orientale et la puissance des ingrédients naturels, ces soins élèvent l'esprit, dynamisent le corps et rétablissent l'équilibre interne.

MASSAGE ABHYANGA

L'huile de sésame chaude détend et soulage du stress et de la fatigue; l'énergie est restituée et sublimée. *55 mins*

MASSAGE BALINAIS

Les longs et profonds mouvements de ce puissant massage à l'huile de noix de coco vont vous dorloter et vous détendre. *55 mins*

MASSAGE VISHESH À QUATRE MAINS

Les merveilles de l'Ayurveda sont libérées par ce puissant massage revigorant qui éveille les sens. *40 mins*

HAMMAM TREATMENTS

Used across the ages, a hammam is a time-honoured Turkish bathing ritual known for its restorative properties. Unwind in a hammam and let the steam relax and detoxify, allowing treatments to work more deeply and effectively.

BODY SCRUB WITH KESSA GLOVE

A perfect start to your spa treatment. Done in a hammam, this scrub primes the skin, eliminates dead cells and stimulates blood circulation. *20 mins*

HENNÉ BODY WRAP

Look sun-kissed in a totally natural and safe way with this enveloping body wrap. *30 mins*

BODY WRAP IN TFAL AND ROSE WATER

Skin like velvet, pure and soft. This traditional treatment makes skin divinely satin to the touch. *30 mins*

ASIAN TREATMENTS

Healing and harmony are key to therapies all over Asia. Drawing on the wisdom of Eastern philosophy and the power of natural ingredients, these treatments uplift the mind, energise the body and restore inner balance.

ABHYANGA MASSAGE

Warm sesame oil relaxes and relieves stress and fatigue; energy is restored and brightened. *55 mins*

BALINESE MASSAGE

Let this powerful massage using deep, long strokes and coconut oil indulge and relax you. *55 mins*

VISHESH FOUR-HAND MASSAGE

The wonders of Ayurveda are released in this strong, invigorating massage; awakening the senses. *40 mins*

●
L'ÉVASION SPA
●
THE SPA ESCAPE
●

Relaxation complète! Offrez-vous des combinaisons de soins savamment conçus et évadez-vous pour deux à trois heures de bonheur. Massages complets utilisant un mélange unique de gommages et d'huiles essentielles combinés à de nombreux autres soins, Spa Escapes pour vous évader complètement.

ÉVASION THALASSOTHÉRAPIE

Adonnez-vous à quatre merveilleux rituels beauté : un gommage du corps préparatoire, un bain ou une douche à jets un enveloppement d'algues ou une autre douche multi-jets et un massage complet du corps. *2h 30 mins*

ÉVASION ORIENTALE

Des rituels de beauté orientaux dignes de la royauté : un gommage du corps dans le hammam avec gant de kessa, un enveloppement au Tfal et à l'eau de rose, un bain d'eau de Néroli et un massage complet du corps aux huiles essentielles de Néroli. *2h 30 mins*

Complete relaxation, total bliss. Treat yourself to expertly curated combinations of treatments and retreat into bliss for two to three hours. From full body massages using a unique blend of scrubs and essential oils to a host of other treatments, Spa Escapes will lift you to a heavenly state of mind.

THALASSOTHERAPY ESCAPE

Indulge in four wonderful beauty rituals: a preparatory body scrub; a jet-spray bath or shower; a seaweed body wrap or multi-jet shower; a full body massage. *2h 30 mins*

ORIENTAL ESCAPE

Oriental beauty rituals fit for royalty: a hammam body scrub with kessa glove; a body wrap in Tfal and rose water; a Neroli water bath; a full body massage with Neroli essential oils. *2h 30 mins*



●
LE VOYAGE SPA
●
THE SPA JOURNEY
●

Redécouvrez-vous. Immergez-vous dans le Voyage Spa et laissez nos soins spécialement conçus vous choyer de la tête aux pieds pendant six jours. Profonde relaxation, retraite pour le corps et l'esprit, un séjour pour les sens. Saisissez cette expérience de spa à 360 degrés et émergez-en éclatante, rafraîchie et détendue.

Discover a whole new you. Immerse in a Spa Journey and let our specially designed treatments pamper you from head to toe over six days. Deep relaxation, a retreat for the body and mind; a sojourn for the senses. Enter this 360-spa experience and emerge glowing, refreshed and relaxed.

THALASSOTHÉRAPIE

6 jours, 19 soins
Les trésors de l'océan à vos pieds. Spécialement conçue pour vous donner le meilleur de la thérapie marine, vous soulager efficacement du stress et rétablir harmonie et sérénité.

- 1 GOMMAGE DU CORPS
- 2 BAINS
- 3 ENVELOPPEMENTS DU CORPS ESPA MARINE
- 3 ENVELOPPEMENTS AUX HUILES ESSENTIELLES
- 2 MASSAGES COMPLETS (45 mins chacun)
- 1 MASSAGE RELAXANT (25 mins)
- 2 DOUCHES À AFFUSION (HAUTE PRESSION) AVEC MASSAGES
- 2 DOUCHES À JETS
- 3 SÉANCES DE COACHING

THALASSOTHERAPY

6 days, 19 treatments
Treasures of the ocean brought to you. Specially conceived to give you the best of marine therapy to efficiently relieve stress and restore harmony and serenity.

- 1 BODY SCRUB
- 2 BATHS
- 3 ESPA MARINE BODY WRAPS
- 3 ESSENTIAL OIL BODY WRAPS
- 2 FULL BODY MESSAGES (45 mins each)
- 1 RELAXING MASSAGE (25 mins)
- 2 EFFUSION SHOWERS WITH MESSAGES
- 2 JET-SPRAY SHOWERS
- 3 COACHING SESSIONS

SOINS SPÉCIAUX POUR LE DOS

6 jours, 27 soins
Détendez-vous, reposez-vous et prenez soin de votre dos. Laissez-vous soigner par enveloppements d'algues, massages, kiné-balnéothérapie et séances rééducatives pour vous soulager de vos douleurs et vous rajeunir.

- 1 GOMMAGE DU CORPS
- 6 BAINS
- 2 ENVELOPPEMENTS DU CORPS ESPA MARINE
- 2 ENVELOPPEMENTS AUX HUILES ESSENTIELLES
- 2 MASSAGES COMPLETS (45 mins chacun)
- 2 MASSAGES DU DOS ESPA (30 mins chacun)
- 2 APPLICATIONS DORSALES DE BOUE
- 1 DOUCHE À AFFUSION (HAUTE PRESSION) AVEC MASSAGE
- 2 DOUCHES SOUS-MARINES
- 3 SÉANCES DE MÉSOTHÉRAPIE DU DOS
- 2 SÉANCES DE RÉÉDUCATION (30 mins chacun)
- 2 SÉANCES DE COACHING

SPECIAL BACK RELIEF

6 days, 27 treatments
Unwind, rest and nourish your back. Be treated to seaweed wraps, massages, kinebalneotherapy and re-educative sessions to relieve aches and to rejuvenate.

- 1 BODY SCRUB
- 6 BATHS
- 2 ESPA MARINE BODY WRAPS
- 2 ESSENTIAL OIL BODY WRAPS
- 2 FULL BODY MESSAGES (45 mins each)
- 2 ESPA BACK MESSAGES (30 mins each)
- 2 APPLICATIONS OF MUD ON THE BACK
- 1 EFFUSION SHOWER WITH MASSAGE
- 2 UNDERWATER SHOWERS
- 3 BACK MESOTHERAPY SESSIONS
- 2 RE-EDUCATIVE SESSIONS (30 mins each)
- 2 COACHING SESSIONS

PLÉNITUDE

6 jours 18 soins
Épanouissez-vous dans les changements de la vie ; trouvez votre beauté. Spécialement conçu pour aider les femmes à vivre sereinement les changements de leur corps, ce programme met beauté, bien-être et maturité en parfaite harmonie.

- 2 SOINS DU CORPS ESPA (90 mins chacun)
- 2 ENVELOPPEMENTS DU CORPS ESPA MARINE
- 2 ENVELOPPEMENTS AUX HUILES ESSENTIELLES
- 4 MASSAGES COMPLETS (45 mins chacun)
- 2 DOUCHES SOUS-MARINES
- 1 SOIN DU VISAGE HYDRATANT ESPA HYDRATOR (60 mins)
- 2 APPLICATIONS AMAIGRISSANTES
- 3 DRAINAGES AQUATIQUES OU SÉANCES DE COACHING

PLENITUDE

6 days, 18 treatments
Blossom with life changes; find your beauty. Specially designed to support women through menopause serenely, this programme puts beauty, well being and maturity in perfect harmony.

- 2 ESPA BODY TREATMENTS (90 mins each)
- 2 ESPA MARINE BODY WRAPS
- 2 ESSENTIAL OIL BODY WRAPS
- 4 FULL BODY MESSAGES (45 min each)
- 2 UNDERWATER SHOWERS
- 1 ESPA HYDRATOR FACIAL TREATMENT (60 mins)
- 2 BERMUDA SLIMMING APPLICATIONS
- 3 AQUADRAINING OR COACHING SESSIONS

TONIC MAN

6 jours, 20 soins
Profondément relaxant et énergisant. Ce soin est spécialement conçu pour les hommes et permet de soulager les tensions accumulées et de revitaliser votre corps tout entier.

- 1 SOIN DU DOS, DU VISAGE ET DU CUIR CHEVELU (90 mins)
- 2 ENVELOPPEMENTS DU CORPS ESPA MARINE
- 2 ENVELOPPEMENTS AUX HUILES ESSENTIELLES
- 2 PROFONDS MASSAGES MUSCULAIRES ESPA
- 1 MASSAGE COMPLET (45 mins)
- 1 DOUCHE SOUS-MARINE
- 3 BAINS
- 2 DOUCHES À JETS
- 1 APPLICATION DORSALE DE BOUE
- 1 DOUCHE À AFFUSION (HAUTE PRESSION) AVEC MASSAGE
- 1 MASSAGE DU VISAGE ET DU COU ESPA (60 mins)
- 3 SÉANCES DE COACHING (60 mins chacun)

TONIC MAN

6 days, 20 treatments
Deeply relaxing and energising. This treatment is specifically designed for men, and will relieve accumulated tension, revitalising your entire body.

- 1 ESPA BACK, FACE AND SCALP TREATMENT (90 mins)
- 2 ESPA MARINE BODY WRAPS
- 2 ESSENTIAL OIL BODY WRAPS
- 2 ESPA DEEP MUSCLE MESSAGES (60 mins each)
- 1 FULL BODY MESSAGE (45 mins)
- 1 UNDERWATER SHOWER
- 3 BATHS
- 2 JET-SPRAY SHOWERS
- 1 MUD APPLICATION ON THE BACK
- 1 EFFUSION SHOWER WITH MASSAGE
- 1 ESPA NECK AND FACE MASSAGE (60 mins)
- 3 COACHING SESSIONS (60 mins each)



ESPA

LES SOINS SIGNATURE ESPA

ESPA SIGNATURE TREATMENTS

SOINS DU VISAGE ESPA

ESPA FACIALS

ESPA

Mettez votre corps et votre esprit en parfaite harmonie. Ressentez un nouvel éclat ; éveillez vos sens. Les expériences spéciales ESPA vous apportent calme et relaxation dès le premier instant en vous emmenant vers de nouveaux sommets de bien-être et d'évasion. Abandonnez-vous aux mains expertes de nos thérapeutes qualifiés et laissez leur toucher magique vous emporter.

SIGNATURE RITUEL

EXPÉRIENCE ESSENCE DE LA TERRE ET OCÉAN

120 mins

Ce soin véritablement traditionnel est nourrissant, réconfortant et relaxant. Il commence par des sels marins de lissage de la peau, suivis d'un enveloppement corporel nourrissant à la boue marine chaude. Puis un massage d'aromathérapie thérapeutique libère la tension musculaire et apaise l'esprit. Enfin, le corps est réchauffé et nourri avec un second massage, qui utilise des coquilles légèrement chauffées pour vous détendre profondément.

Comprend : gommage au sel et à l'huile, enveloppement de boue marine, massage aux coquilles chaudes

RITUEL REVITALISANT OASIS

120 mins

Ce soin vraiment relaxant et thérapeutique vise à calmer totalement l'esprit et le corps et en même temps à nourrir et à régénérer la peau. Il utilise les qualités douces et réparatrices des agrumes et commence par une subtile exfoliation corporelle complète qui élimine les cellules mortes. Un mélange spécifique d'huile d'orange douce et de Palma Rosa est ensuite appliqué profondément dans la peau à l'aide de pierres volcaniques chaudes, procurant une expérience vraiment apaisante.

Comprend : exfoliation du corps, massage à l'huile tiède et pierres chaudes, nettoyage du visage

SIGNATURE RITUALS

ESSENCE OF EARTH AND OCEAN EXPERIENCE

120 mins

This truly traditional treatment is nurturing, comforting and relaxing. It commences with sea salts to smoothen the skin, followed by a nourishing body wrap of warm marine mud. A therapeutic aromatherapy massage then releases muscular tension and calms the mind. Finally, the body is warmed and nurtured with a second massage — which uses gently heated shells to deeply relax.

Includes: Salt and oil scrub – marine mud wrap – scalp massage – warm shell massage

REVITALISING OASIS RITUAL

120 mins

This truly relaxing and therapeutic treatment aims to totally calm the mind and body, while at the same time nourishing and regenerating the skin. It uses the gentle and restorative qualities of the orange family, and begins with a subtle full body exfoliation that lathers away dead cells. A specific blend of sweet orange oil and palma rosa is then worked deeply into the skin with warm volcanic stones, resulting in a truly soothing experience.

Includes: Body exfoliation – warm oil hot stone massage – facial cleanse

Tous les soins du visage commencent par une consultation approfondie et une analyse en profondeur de la peau utilisant la technologie SkinVision™ afin d'identifier les problèmes cutanés invisibles à l'œil nu. Votre soin du visage est alors spécialement conçu pour vous et comprend nettoyage, exfoliation, vapeur et extraction si nécessaire, ainsi qu'un massage spécifique de soin, un masque et un sérum intensif. Enfin, les produits de soins de la peau sont choisis pour répondre à vos besoins personnels, afin d'atteindre les meilleurs résultats possibles.

SOIN DU VISAGE SKIN RADIANCE

60 mins

Ce soin du visage revitalisant aide à rafraîchir et à restaurer, donnant à la peau un éclat naturel et visiblement plus lumineux. Une application spéciale de l'hydratant ESPA Skin Radiance, riche en AHA et en BHA naturels issus d'algues hawaïenne et de reine des prés, aide à lisser la surface de la peau, à réduire la pigmentation irrégulière et à améliorer le teint, pour obtenir des résultats instantanés.

SOIN DU VISAGE HYDRATANT

60 mins

Soin du visage profond, intensif et réhydratant redonnant souplesse et éclat aux peaux déshydratées. Un nettoyage et une exfoliation en douceur aident la peau à absorber les huiles de soins et des masques reconstituants pour hydrater en profondeur et apaiser le teint.

SKIN RADIANCE FACIAL

60 mins

This revitalising facial treatment helps refresh and restore, giving skin a natural and noticeably brighter glow. A special application of ESPA Skin Radiance Moisturiser; rich in natural AHAs and BHAs from Hawaiian algae and meadowsweet, helps to smoothen out the surface of the skin, reduce irregular pigmentation and enhance skin tone, delivering instant results.

RE- HYDRATOR FACIAL

60 mins

An intensive and deeply rehydrating facial leaves dehydrated skin supple and nourished. Gentle cleansing and exfoliation helps the skin absorb replenishing face treatment oils and masks to deeply moisturise and soothe the complexion.

SOINS DU VISAGE ESPA

ESPA FACIALS

(CON'T)

SOIN DU VISAGE POUR PEAUX SENSIBLES

60 mins

Un soin du visage réconfortant qui nourrit et calme les peaux sensibles sujettes aux rougeurs et aux irritations. Des extraits naturels de plantes pour désensibiliser et des huiles essentielles d'aromathérapie apaisantes telles que la camomille et le benjoin sont utilisés pour nettoyer, nourrir et hydrater en douceur les peaux fragiles. Ces soins apaisants du visage contribuent à réduire la sensibilité de la peau, pour la rendre lisse, nourrie et agréable.

SOIN DU VISAGE PURIFIANT

60 mins

Idéal pour les peaux grasses, congestionnées et sujettes à problèmes, ou qui souffrent d'un déséquilibre hormonal, ce nettoyage en profondeur du visage aide à réguler les sécrétions huileuses et à affiner les pores ouverts. Les huiles essentielles de théier et de thym blanc naturellement nettoyantes et anti-inflammatoires sont utilisées pour adoucir et apaiser la peau, favorisant un teint plus clair et plus équilibré.

Complétez votre traitement avec:

SOIN DES YEUX

30 mins

Soin raffermissant et hydratant, idéal pour les personnes préoccupées par les premiers signes de vieillissement apparaissant autour des yeux. Il aide à réduire l'apparition des ridules et à soulager la tension, intégrant le nettoyage, l'exfoliation, le massage et l'application de notre sérum intensif pour les yeux Lift & Firm.

DE-SENSITISER FACIAL

60 mins

A comforting facial for sensitive skin prone to redness and irritation which nourishes and calms. De-sensitising natural plant extracts and soothing aromatherapy oils such as chamomile and benzoin are used to gently cleanse, nourish and hydrate fragile skin. This soothing facial helps to reduce skin sensitivity, leaving skin smooth, nurtured and comfortable.

SKIN PURIFYING FACIAL

60 mins

Ideal for those with oily, congested and problematic skin, or who have a hormonal imbalance, this deep cleansing facial helps to regulate oil secretions and refine open pores. Essential tea tree and white thyme oils, which naturally cleanse and are anti-inflammatory, are used to soothe and calm the skin, encouraging a clearer and more balanced complexion.

Complement your treatment with:

LIFT AND FIRM EYE TREATMENT

30 mins

Perfect for those who are concerned with the first signs of ageing around the eyes, this treatment is firming and hydrating. It helps to reduce the appearance of fine lines and to relieve tension, incorporating cleansing, exfoliation, massage and application of our Lift & Firm Intensive Eye Serum.



SOINS DU CORPS ESPA

ESPA BODY TREATMENTS

SOINS DU CORPS ESPA

Nous offrons une immense gamme de soins et de massages ESPA.

SOIN DU DOS, DU VISAGE ET DU CUIR CHEVELU

90 mins

Renommé et apprécié de tous, ce soin « phare » vise trois zones clés : le dos, le visage et le cuir chevelu et convient à tous.

Comprend : exfoliation du dos, massage du dos aux pierres chaudes, soin personnalisé du visage, massage du cuir chevelu

ENVELOPPEMENT ESPA MARINE

60 mins

Cet enveloppement personnalisé est une expérience sur mesure conçue pour élever confortablement la température, nourrir la peau et augmenter les effets et l'absorption de l'enveloppement. Après un brossage et une exfoliation de la peau, un enveloppement complet d'algues ou de boue marine combinée avec des huiles essentielles est mélangé et appliqué pour répondre à vos besoins spécifiques. La peau est nourrie et hydratée et l'esprit est totalement détendu après un apaisant massage du cuir chevelu.

Choisissez parmi les options suivantes: Déstressant, relaxant musculaire, anti-décalage horaire, stimulant du système immunitaire, énergisant ou tonifiant du corps

Comprend : brossage de la peau, exfoliation du corps, enveloppement, massage du cuir chevelu

ESPA BODY TREATMENTS

We offer a huge range of solution-led ESPA body treatments and massages.

BACK, FACE AND SCALP TREATMENT

90 mins

Renowned and loved by all, this 'Hero' treatment targets three key areas — the back, the face and the scalp — and is suited for everyone.

Includes: Back exfoliation – hot stone back massage – personalised facial – scalp massage

ESPA MARINE ENVELOPMENT

60 mins

This personalised body wrap is a tailor-made experience designed to comfortably raise the temperature, nourish the skin and increase the effects and absorption of the wrap. Following skin brushing and exfoliation, a complete body wrap of Algae or Marine Mud combined with essential oils is blended and applied to meet your specific needs. Skin feels nourished and hydrated and the mind left totally relaxed after a soothing scalp massage.

Choose from the following:

De-Stresser, Muscle Relaxer, Jet-Lag Reviver, Immune Booster, Energiser or Body Toner

Includes: Skin brush – body exfoliation – wrap – scalp massage





●
**MASSAGES
 ESPA**

●
**ESPA
 MASSAGES**



MASSAGE D'AROMATHÉRAPIE
60 ou 90 mins

Le massage d'aromathérapie ESPA est essentiel, professionnel et spécifique et utilise un mélange d'huiles choisies individuellement. Une consultation personnelle préalable vous garantit de recevoir un soin unique pour répondre à vos besoins spécifiques.

Choisissez parmi les options suivantes: **Déstressant, relaxant musculaire, antidécoupage horaire, stimulant du système immunitaire, énergisant et tonifiant du corps**

Comprend: massage d'aromathérapie du dos, des jambes, des bras, de l'abdomen, du cou et des épaules

MASSAGE MUSCULAIRE PROFOND
60 ou 90 mins

Un massage puissant conçu pour soulager les tensions profondes et le stress musculaire. Des techniques spécialisées se concentrent sur certaines zones à problème précises et soulagent les maux courants tels que raideur de la nuque, douleurs au bas du dos et épaules tendues et douloureuses.

SOIN PRÉ-ET POST-NATAL
60 mins

Un massage du corps profondément nourrissant conçu pour cibler les zones sujettes au stress et aux tensions pendant ou après la grossesse. Une douce exfoliation du dos, si nécessaire, est suivie d'un massage relaxant du corps personnalisé pour cibler des zones à problèmes spécifiques et soulager les douleurs musculaires, tout en aidant à se détendre, à se rétablir et à se revitaliser.

Nous recommandons une série de 6 soins. Convient dès le début du deuxième trimestre.

Comprend : exfoliation du dos (si nécessaire), massage du corps et du cuir chevelu; ce soin est adapté à vos besoins spécifiques

Complétez votre traitement avec:

GOMMAGE AU SEL ET À L'HUILE
30 mins

Cette exceptionnelle exfoliation du corps assouplissant la peau combine des sels marins à des huiles essentielles pour nourrir, lisser et assouplir votre peau. Parfait comme soin autonome, ou en préparation d'un massage ESPA.

Pour une application plus légère, l'« Exfoliating Body Polish » est appliqué à la place du gommage au sel et à l'huile.



AROMATHERAPY MASSAGE
60 or 90 mins

ESPA aromatherapy massage is essential, professional and specific, using a blend of individually chosen oils. A personal consultation beforehand ensures that you receive a unique treatment to suit your specific needs.

Choose from the following: **Detoxifier, De-Stresser, Muscle Relaxer, Jet-Lag Reviver, Immune Booster, Energiser, Body Toner**

Includes: Aromatherapy massage to back, legs, arms, abdomen, neck/shoulder massage

DEEP MUSCLE MASSAGE
60 or 90 mins

A powerful massage designed to alleviate deep-seated tension and muscular stress. Specialised techniques concentrate on specific areas of concern and soothe common discomforts such as stiff neck, painful lower back pain and sore, tight shoulders.

Complement your treatment with:

SALT AND OIL SCRUB
30 mins

This exceptional skin softening body exfoliation combines sea salts with essential oils to leave your skin nourished, smooth and supple. Perfect as a stand-alone treatment, or in preparation for an ESPA massage.

For a lighter application Exfoliating Body Polish is applied instead of Salt & Oil Scrub.



●
**ESPA
 MATERNITÉ**

●
**ESPA
 MATERNITY**



PRE AND POST-NATAL TREATMENT
60 mins

A deeply nourishing body massage designed to target areas prone to stress and tension during or after pregnancy. Gentle back exfoliation, if required, is followed by a soothing body massage customised to target specific areas of concern, alleviating muscular aches whilst helping to relax, restore and revitalise.

A course of 6 treatments is recommended. Suitable from the start of the second trimester.

Includes: Back exfoliation (if required) – body/scalp massage – this treatment is tailored to your specific needs





●
ESPA POUR HOMMES
 ●
ESPA FOR MEN
 ●

●
ESPA FOR MEN
 ●

Tous les soins ESPA du visage et du corps pour hommes sont adaptés à votre type de peau et conçus pour vous offrir les meilleurs avantages physiques et thérapeutiques.

MASSAGE DES ÉPAULES, DU COU ET DU VISAGE POUR HOMMES
60 mins

Nous encourageons nos clients masculins à essayer ce soin personnalisé qui combine un massage relaxant des épaules, du cou, du visage et du cuir chevelu avec une solution adaptée aux besoins de leur peau.
Comprend : double nettoyage, exfoliation, bain de vapeur et extraction, massage du visage, masque, massage du cuir chevelu

MASSAGE MUSCULAIRE PROFOND
60 ou 90 mins

Un massage puissant conçu pour soulager les tensions profondes et le stress musculaire. Des techniques spécialisées visent certaines zones à problème précises et soulagent de malaises courants tels que raideur de la nuque, douleurs au bas du dos ainsi qu'épaules tendues et douloureuses.

SOIN DU DOS, DU VISAGE ET DU CUIR CHEVELU
90 mins

Renommé et apprécié de tous, ce soin «phare» vise trois zones clés : le dos, le visage et le cuir chevelu et convient à tous.
Comprend : exfoliation du dos, massage du dos aux pierres chaudes, soin personnalisé du visage, massage du cuir chevelu



All ESPA face and body treatments for men are tailored to your skin type, and are designed to ensure you experience the best physical and therapeutic benefits.

MEN'S SHOULDER, NECK AND FACE MASSAGE
60 mins

We encourage our male guests to experience this personalised treatment that combines a relaxing shoulder, neck, face and scalp massage with a solution tailored to your skin's needs.
Includes: Double cleanse – exfoliation – steam and extraction – face massage – mask – scalp massage

BACK, FACE AND SCALP TREATMENT
90 mins

Renowned and loved by all, this 'Hero' treatment targets three key areas — the back, the face and the scalp — and is suited for everyone.
Includes: Back exfoliation – hot stone back massage – personalised facial – scalp massage



DEEP MUSCLE MASSAGE
60 or 90 mins

A powerful massage designed to alleviate deep-seated tension and muscular stress. Specialised techniques concentrate on specific areas of concern and alleviate common discomforts such as stiff neck, painful lower back pain and sore, tight shoulders.

ESPA EXPRESS

Soins ESPA rapides de 30 minutes parfaits seuls ou en complément de soins plus longs :

Quick 30-minute ESPA treatments that are great on their own or to complement longer treatments:

SOIN DU VISAGE EXPRESS PERSONNALISÉ
30 mins

Votre thérapeute sélectionnera le soin du visage le plus adapté à votre peau. Chaque soin du visage ESPA personnalisé comprend une consultation, une analyse Skin Vision™, un nettoyage, une exfoliation, un masque facial personnalisé et se termine par l'application d'un sérum de rappel en fonction de votre peau.

PERSONALISED EXPRESS FACIAL
30 mins

Your therapist will select the most suitable facial for your skin. Every ESPA personalised facial includes a consultation, SkinVision analysis, cleanse, exfoliation, personalised facial mask and finishes with an application of a booster serum to suit your skin.

SOIN DES YEUX
30 mins

Soin raffermissant et hydratant, idéal pour les personnes préoccupées par les premiers signes de vieillissement apparaissant autour des yeux. Il aide à réduire l'apparition des ridules et à soulager la tension, intégrant nettoyage, exfoliation, massage et application de notre sérum intensif pour les yeux Lift & Firm.

LIFT AND FIRM EYE TREATMENT
30 mins

Perfect for those who are concerned with the first signs of ageing around the eyes, this treatment is firming and hydrating. It helps to reduce the appearance of fine lines and to relieve tension, incorporating cleansing, exfoliation, massage and application of our Lift & Firm Intensive Eye Serum.

MASSAGE DU DOS, DU COU ET DES ÉPAULES
30 mins

Ce massage est adapté au traitement des zones à problèmes les plus communes et utilise une technique de massage et une huile ESPA pour le corps qui répondent le mieux à vos besoins. Si nécessaire, des pierres chaudes sont utilisées pour réchauffer le dos, aider la peau à mieux absorber l'huile pour le corps, et soulager les douleurs.

BACK, NECK AND SHOULDER MASSAGE
30 mins

This massage is tailored to address the most common areas of concern and will use a massage technique along with an ESPA Body Oil that best suits your needs. Where needed, hot stones are used to warm the back, help the skin better absorb the body oil, and ease aches and pains.

GOMMAGE AU SEL ET À L'HUILE
30 mins

Cette exceptionnelle exfoliation du corps assouplissant la peau combine des sels marins à des huiles essentielles pour nourrir, lisser et assouplir votre peau. Parfaite en soins autonomes, ou en préparation d'un massage ESPA. Pour une application plus légère, l'«Exfoliating Body Polish» est appliqué à la place du gommage au sel et à l'huile.

SALT AND OIL SCRUB
30 mins

This exceptional skin softening body exfoliation combines sea salts with essential oils to leave your skin nourished, smooth and supple. Perfect as a standalone treatment, or in preparation for an ESPA massage. For a lighter application Exfoliating Body Polish is applied instead of Salt & Oil Scrub.

COMMENT SPA

SPA HEURES D'OUVERTURE
TOUS LES JOURS DE
9 HEURES À 21 HEURES

PRENDRE RENDEZ-VOUS

Pour prendre rendez-vous pour des soins parfaits, veuillez contacter notre équipe de spécialistes qui sera ravie de vous guider vers le bon choix. Les clients de The Résidence Tunis peuvent composer le 2 depuis leur chambre et les clients non résidant peuvent appeler le +216 71 910 101. Nous vous recommandons de réserver à l'avance pour être sûr que votre service préféré sera disponible à l'heure de votre choix.

QUE FAUT-IL APPORTER

Nous fournissons un peignoir, une serviette et des pantoufles. Veuillez apporter votre propre maillot de bain et tenue de gym. Un maillot de bain est obligatoire pour la piscine d'eau de mer chauffée, le hammam et le sauna. Veuillez retirer tous vos bijoux avant votre visite: le Thalasso-Spa ne prend aucune responsabilité en cas de perte d'objets de valeur.

HEURE D'ARRIVÉE

Nous vous conseillons d'arriver au moins 30 minutes avant l'heure de votre soin, afin de pouvoir remplir le formulaire de consultation du spa et le questionnaire de santé, vous changer, vous détendre et profiter des installations du spa. Veuillez noter qu'une arrivée tardive réduira d'autant la durée de votre soin.

ANNULATION

Nous comprenons que votre emploi du temps peut changer, mais nous vous prions de nous donner un préavis de 24 heures pour toute annulation ou report des soins, afin d'éviter de devoir nous régler 100% du montant du service demandé. Nous nous réservons le droit de facturer les rendez-vous manqués sans préavis.

ÉTAT DE SANTÉ

Au moment de réserver, veuillez nous informer de tout problème de santé, allergies cosmétiques ou blessures récentes, susceptibles d'avoir une incidence sur nos services ou soins.

GROSSESSE

Nous proposons des soins spécialement conçus pour les femmes enceintes ou qui allaitent. Laissez notre équipe de spa vous guider dans le choix des soins les plus appropriés pour vous pendant cette période si spéciale.

ÉTIQUETTE

Notre spa est un havre de détente et de tranquillité. Dans ce contexte, le spa est une zone sans téléphones portables. Nous vous prions de bien vouloir respecter le droit à la vie privée et la sérénité de tous les clients en vous abstenant d'utiliser vos téléphones portables ou appareils photo. Le spa est aussi une zone non-fumeur.

ÂGE MINIMAL

L'âge minimal pour les soins du spa et de la Thalasso ainsi que pour l'accès à la salle de sport est de 15 ans.

HOW TO SPA

SPA OPENING HOURS
9:00AM – 9:00PM DAILY

SCHEDULING AN APPOINTMENT

To schedule an appointment for your perfect treatment, please contact our specialist team who will be able to guide you to the right choice. The Residence Tunis guests can dial 2 from their room and non-hotel guests can call +216 71 910 101. To ensure your preferred time and service is available we recommend booking in advance.

WHAT TO BRING

We will provide a bathrobe, towel and slippers. Please bring your own swimwear and gym gear. Swimwear is mandatory in the Hot Seawater Pool, and Hammam areas. Please remove all jewellery before your visit; The Spa & Thalasso accepts no liability for any loss of valuables.

ARRIVAL TIME

We recommend you to arrive at least 30 minutes prior to your treatment time so that you can complete a Spa Consultation Form/Health Questionnaire, change, relax and enjoy the spa facilities. Please be advised that late arrival will result in a reduction of treatment time.

CANCELLATION POLICY

We appreciate that your plans can change, but please allow 24-hours' notice for cancellation or rescheduling of treatments to avoid a 100% charge. We reserve the right to charge for appointments missed without notice.

HEALTH CONDITIONS

Kindly advise of any health conditions, allergies, recent medical or cosmetic procedures or injuries, which could have a bearing on our services/treatments when making your spa reservation.

PREGNANCY

We have specially designed treatments for expectant women or nursing mothers. Please allow our spa team to guide you in selecting which treatments are most suitable for you during this special time.

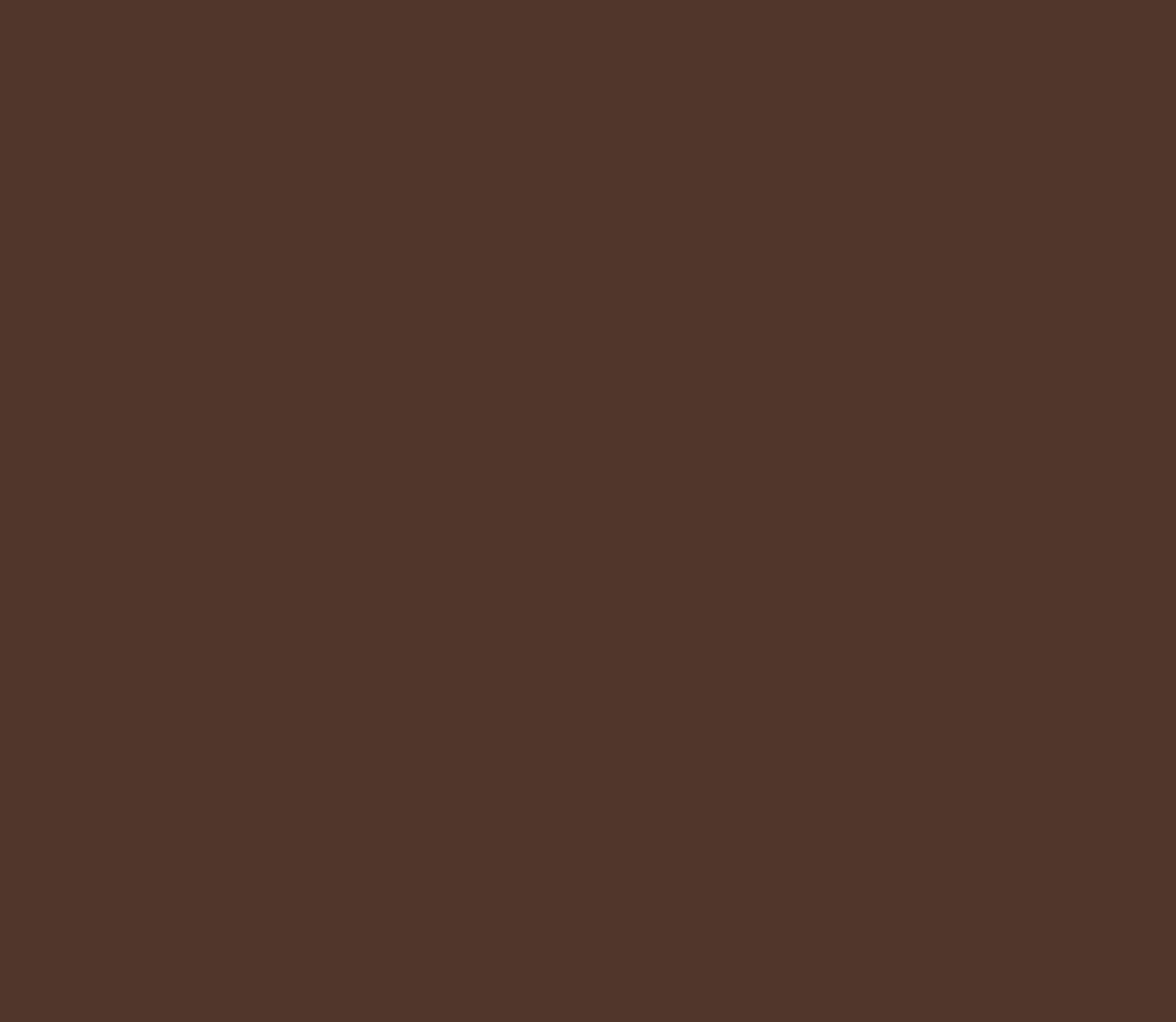
SPA ETIQUETTE

Our spa is one of relaxation and tranquillity. In light of this the spa is a mobile phone free zone. Please respect all spa guests' right to privacy and serenity by not using mobile phones and cameras. The spa also is a smoke-free zone.

AGE REQUIREMENTS

The minimum age requirement for spa treatments and access to the fitness studio is 15.





THE RESIDENCE TUNIS
Boite Postale 697, 2070 La Marsa
Les Côtes de Carthage - Tunisie
Tel : +216 71910 101 Fax : +216 71910 144
Email : info-tunis@theresidence.com

cenizaro.com

CENIZARO HOTELS & RESORTS