



PULSE ĀYURVEDA WELLNESS

CARTE SPA CLASSIQUE • CLASSIC SPA MENU

Le Spa vous accueille sur rendez-vous de 10h00 à 20h00 tous les jours.

The Spa welcomes you by appointment from 10 am to 8 pm every day.

DE-STRESS

Massage de la tête, du visage, du cou et des trapèzes et/ou bain de pieds et réflexologie plantaire Āyurvédique pour régénérer les sens, l'esprit, détendre les pieds fatigués et revivifier les organes.

60 € (30 min)
100 € (50 min)

Massage of head, face, neck and trapezius and/or foot bath and Āyurvedic foot reflexology to restore mind and senses, revive your feet, stimulate body organs.

PRANIC TOUCH

Soin Marma à sec par acupression pour rééquilibrer tous les points énergétiques du corps, réinitialiser les vibrations cellulaires, réactiver le prāṇa (force vitale) et tous les nāḍī (canaux énergétiques). Soin réalisé avec attars naturels, pierres semi-précieuses et diapason.

60 € (30 min)
100 € (50 min)

Dry marma treatment to rebalance all energy points of the body, reset your cellular vibration, re-activate your prāṇa (life-force) and open all nāḍī (energy channels). With natural attars, healing stones and a tuning fork.

SNEHA

Une escapade des sens à travers un massage āyurvédique apaisant et enveloppant à l'huile chauffée suivi d'une application de serviettes chaudes ou d'une cascade de vapeur. Nourissant pour la peau, apaisant pour l'esprit.

100 € (50 min)
150 € (80 min)

An escapade for the senses through a calming, nurturing āyurvedic warm oil massage followed by a hot towel application or a waterfall of steam. Nourishing for the skin, grounding for the mind.

DHATU MARDANA

Soin du tissu (épithélial, conjonctif, musculaire), du système (respiratoire, lymphatique, musculo-squelettique) des zones corporelles de votre choix (jambes, dos etc.) par un massage profond de type « deep-tissue » aux baumes médicinaux et une application de chaleur locale avec potali (pochons médicinaux), pierres de basalte chaudes ou vapeur, selon symptômes. Réduit tensions et douleurs, idéal pour sportifs ou articulations douloureuses.

75 € (30 min)
120 € (50 min)
180 € (80 min)

Targets the body tissue (epithelial, connective, muscular), system (respiratory, lymphatic, musculoskeletal) or area of your choice through a customized Āyurvedic deep tissue massage with medicated balms and local heat application with potali (medicated boluses) or hot stones. Reduces localized tension and pain, best for athletes and painful joints.

L'Āyurveda est une médecine traditionnelle qui a vu le jour en Inde il y a plus de 5 000 ans.

Son objectif est de rétablir l'équilibre et le bien-être d'une manière holistique à tous les niveaux : physique, mental et spirituel.

Āyurveda is a traditional medicinal system that originated in India over 5.000 years ago and aims to bring body, mind and soul back into balance through health protocols and body therapies.

ŚIRODHARA BLISS

Soin āyurvédique par excellence. Massage indien traditionnel de la tête suivi d'un filet d'huile tiède continu sur le front pour calmer un mental hyperactif ou se déconnecter d'un emploi du temps surchargé. Apaise l'esprit, améliore le sommeil, la concentration, réduit l'anxiété.

108 € (50 min)
300 € (3x 50 min)

Most emblematic āyurveda treatment worldwide. Traditional Keralīya head massage followed by a warm continuous oil stream on the forehead (śirodhara) to relax and soothe an over-busy mind or schedule, improve sleep, concentration or reduce anxiety.

ROSE DELIGHT*

Notre rituel signature - spécialement conçu par une guérisseuse du Mexique. Sensibilise au pouvoir de guérison des roses fraîches à travers un massage voluptueux à l'huile de rose chaude suivi d'une application de pochon de riz au lait de rose pour nourrir corps, âme et esprit. Sur réservation préalable (24h).

225 € (110 min)

Our signature treatment – specifically designed by a Rose Healer from Mexico. Opens the heart to the healing power of fresh roses. Warm voluptuous rose oil massage followed by a hot rose milk rice bolus application to replenish physical body, mind and soul. Requires 48 hours advanced booking.

**sur réservation 48h à l'avance / upon reservation 48h before*

IN LOVE

Une expérience Spa sur mesure à deux. Massage à l'huile chaude simultané et séance de sauna/ hammam privé en option.

200 € (50 min)
300 € (80 min)

A Spa Ritual for two. Simultaneous warm oil massage. May be followed by a private Sauna Turkish Steam Bath session.

SPA NIGHT

Partagez l'expérience Spa de votre choix entre amis. Maximum 4 personnes.

Share the Spa experience of your choice with friends. Maximum 4 people.

Sur devis
On request

SAUNA / HAMMAM

Un parcours de 30 min, au choix, est offert aux clients Nehô Suites. Bain de sauna finlandais pour détoxifier le corps en profondeur et revitaliser le système nerveux et immunitaire. Hammam pour nettoyer les couches superficielles du derme.

Offert (30 min)
Free (30 min)

Free 30-min access to either Sauna or Steam Bath offered to Nehô Suites guests. Finnish sauna bath to deeply detoxify the body and revitalize the nervous and immune systems. Hammam to clean the superficial layers of the dermis.

PULSE ĀYURVEDA
NEHÔ SUITES CANNES CROISSETTE ****
12, rue Latour Maubourg
06400 Cannes

Tous les soins Pulse āyurveda Wellness sont issus de techniques de soins anciennes et visent à obtenir des résultats immédiats pour une clientèle urbaine et exigeante. À cette fin, la première séance est précédée d'une brève consultation pour valider le choix, personnaliser le soin en fonction de la constitution āyurvédique et corriger d'éventuels déséquilibres.

All Pulse āyurveda Wellness treatments are based on ancient healing techniques and aim to achieve immediate results for an urban and demanding clientele. To this end, the first session is preceded by a brief consultation to validate the choices, personalise the treatment according to the Ayurvedic constitution and correct any imbalances.



CONDITIONS GÉNÉRALES

PULSE ĀYURVEDA WELLNESS CHEZ NEHÔ SUITES CANNES CROISSETTE ****

1.1. Réservation. Toutes les prestations du Spa peuvent être réservées au moins 24 heures à l'avance en ligne sur le site internet de Nehô Suites Cannes Croisette ****. Pour les demandes de dernière minute et les demandes spéciales, veuillez contacter la réception ou le Spa directement. Veuillez noter qu'un acompte ou une vérification de la carte de crédit peut être demandé pour garantir le rendez-vous.

1.2. Mesures de sécurité. Dans les conditions actuelles, nous faisons un effort supplémentaire pour assurer la sécurité de nos hôtes par des mesures sanitaires renforcées, comme le stipule la Charte sanitaire de Nehô Suites. L'espace Wellness est désinfecté plusieurs fois par jour et les zones à fort contact sont désinfectées après chaque client. Les zones et tables de massage sont entièrement désinfectées après chaque utilisation ; les draps sont changés pour chaque client et les serviettes chaudes et accessoires sont stérilisés par rayonnement UV.

1.3. Étiquette. L'espace du Spa est un lieu de détente tranquille. Afin de préserver le calme et la sérénité de notre espace, nous demandons que les téléphones portables et autres appareils électroniques soient désactivés et que le niveau sonore soit maintenu bas. Les enfants de moins de 16 ans doivent être accompagnés d'un adulte. Les effets personnels peuvent être laissés dans l'espace vestiaire, cependant, Pulse Āyurveda et Nehô Suites Cannes Croisette **** ne peuvent être tenus responsables des pertes, vols ou dommages subis lors de votre visite.

1.4. Durée des traitements . Toutes les durées de traitement s'entendent hors temps d'accueil et de relaxation post-traitement. Veuillez arriver 10 minutes à l'avance pour vous installer et prévoir de rester 15 minutes supplémentaires après. Toute arrivée tardive entraînera une diminution de la durée de la prestation, qui sera néanmoins facturée au tarif prévu. Vous pouvez également reporter votre rendez-vous à un moment plus opportun, conformément à notre politique d'annulation et de report.

1.5. Politique d'annulation et de report de rendez-vous. Tous les rendez-vous au spa peuvent être reportés ou annulés jusqu'à 12 heures avant l'heure prévue du rendez-vous (24 heures pour Rose Delight). Toute absence ou annulation dans les 12 heures précédant le rendez-vous sera facturée dans son intégralité.

1.6. Propreté. Nous nous efforçons de garder l'espace du Spa propre et attendons de nos clients qu'ils fassent de même, en particulier après avoir utilisé le bain de vapeur, le sauna et la salle de douche. Les services de nettoyage rendus nécessaires par le non-respect de ces instructions après l'utilisation du spa ou de la salle de douche seront facturés à 30 euros.

1.7. Bonne conduite. Nous nous réservons le droit de refuser ou d'interrompre nos services de Spa à toute personne à tout moment et pour n'importe quelle raison (y compris, mais sans s'y limiter, toute conduite inappropriée pendant une prestation Spa, l'intoxication (alcool, drogues, cigarettes) et toute violation de notre politique de Spa).

1.8. Prestations Deluxe. Pour les prestations en suites et en dehors des heures d'ouverture du Spa, des frais de service supplémentaires de 20 % sont appliqués.

Ce que disent nos clients :

Un moment magique de pur bonheur ! Je vous recommande vivement le massage ayurvédique à l'huile chaude une pure merveille ! V. L. Luxembourg.

Mention spéciale pour le Spa: des massages exceptionnels une responsable à l'écoute et très professionnelle. Anonyme (France)

Quel moment fantastique que notre passage au Spa. Nous avons bénéficié d'un soin massage duo, à l'écoute des besoins de chacun et à l'écoute des corps. Merci pour cette bulle de douceur et de bien-être. Anonyme (France)

Un moment inoubliable et très agréable, un lieu très propre et très soigné. E.T. (France)



SPA POLICY

PULSE ĀYURVEDA WELLNESS AT NEHÔ SUITES CANNES CROISSETTE ****

1.1. Booking. All Spa services may be booked at least 24 hours in advance and online on the Nehô Suites Cannes Croisette website. For last minute and special requests, please contact the reception or the Spa directly. Please note that a retainer fee or credit card verification may be required to secure the appointment.

1.2. Safety measures. Under current conditions, we make additional effort to keep our guests safe through reinforced sanitary measures as stated in the Nehô Suites Health Charter. The Wellness area is disinfected several times per day and high-touch areas are sanitized after each guest. Massage areas and tables are fully disinfected after each use; linens are changed for each guest and hot towels and accessories sterilized through UV-radiation.

1.3. Etiquette. The Spa space is a quiet relaxation area. To preserve the calm and serenity of our space, we ask that mobile phones and other electronic devices be deactivated and that the noise level be kept low. Children under 16 must be accompanied by an adult. Personal effects can be left in the cloakroom area, however, Pulse Āyurveda and the Nehô Suites Cannes Croisette **** cannot be held responsible for any loss, theft or damage suffered during your visit.

1.4. Treatment time. All treatment times are exclusive of greeting and post-treatment relaxation time. Please arrive 10 minutes early to settle in and plan on staying another 15 minutes after. Any late arrival will result in a decrease in the duration of our service, which will nevertheless be billed at the scheduled rate. You also may reschedule your appointment for a more convenient time, in accordance with our cancellation and rescheduling policy.

1.5. Cancellation and Rescheduling Policy. All Spa appointments may be rescheduled or canceled up to 12 hours in advance of the scheduled appointment time (24 hours for Rose Delight). All no-shows or cancellations within 12 hours of the scheduled appointment time will be charged in full.

1.6. Cleanliness. We strive to keep the Spa area clean and expect our customers to do the same, especially after using the steam bath, sauna, and shower room. Cleaning services made necessary by failure to follow these instructions after using the Spa or the shower room will be charged at 30 euros.

1.7. Good conduct. We reserve the right to refuse or discontinue our Spa services to anyone at any time for any reason (including but not limited to, any inappropriate conduct during a Spa service, intoxication (alcohol, drugs, cigarettes) and any violation of our Spa Policy).

1.8. Deluxe services. For In-Suite treatments and services outside Spa hours, a 20% extra service charge is applied.

What our clients say:

Very positive experience. Thorough and skilled. Definitely recommend. A. B. (U.S.A.)

The massage on-site was amazing, she was very thorough and lovely! L. L. (New-Zealand)

I had my first Ayurveda massage and it was a most relaxing and pleasurable experience. Jayada is very accommodating and unrushed and adjusts the massage for you so I had special attention given to a chronic lower back problem I suffer. I am still glowing from the massage 24 hours later! Thank you. A. S. (U.K.)

I visited Pulse Ayurveda while in Cannes at a conference. Jayada was fantastic and I can thoroughly recommend her services. A.K. (Germany)

SAUNA & HAMMAM

AVANT TOUTE SÉANCE DE SAUNA I HAMMAM VEILLER PRENDRE CONNAISSANCE DES CONTRE-INDICATIONS, BIENFAITS ET CONDITIONS D'UTILISATION. **LES CONTRE-INDICATIONS, BIENFAITS ET CONDITIONS D'UTILISATION SERONT RÉPUTÉS CONNUS ET ACCEPTÉS PAR TOUS LES UTILISATEURS DE L'ESPACE SPA.**

SAUNA

BIENFAITS

Détente et bien-être.
Renforce les défenses naturelles (stress et infections).
Dynamise le système circulatoire et exerce une action tonifiante sur la peau.
Améliore la fonction respiratoire : notamment en cas d'asthme et de bronchite chronique.
Soulage douleurs articulaires (rhumatismes inflammatoires : arthrose, polyarthrite rhumatoïde), les tensions musculaires et la fibromyalgie.
Diminue certaines affections dermatologiques (psoriasis).

CONTRE INDICATIONS

L'angor instable, l'infarctus du myocarde récent, le rétrécissement aortique sévère et toute maladie coronaire et la nécrose myocardique.
Toutes les pathologies lourdes (cancer, suites immédiates d'un infarctus du myocarde).
Les infections aiguës (grippe ou bronchite).
La prise de certains médicaments juste avant d'entrer dans le sauna (notamment hypertenseurs) ou juste après le repas
L'eczéma et les dermatites atopiques.

HAMMAM

BIENFAITS

Détente et bien-être, torpeur bénéfique au sommeil.
Nettoyage de la peau, élimination des toxines et bactéries présentes sur la peau.
Décongestionne les sinus et améliore la respiration.
Soulage douleurs musculaires et tensions.
En alternance avec une douche fraîche : améliore la circulation sanguine.

CONTRE INDICATIONS

Grossesse.
Maladies cardiaques et respiratoires.
Toutes les pathologies lourdes (cancer, suites immédiates d'un infarctus du myocarde).
Les infections aiguës (fièvre, grippe ou bronchite).
Toutes les affections cutanées, mycoses ou tendances mycosiques.
Après le repas.

SI VOUS N'ÊTES PAS SÛR DE POUVOIR PRATIQUER LE SAUNA OU LE HAMMAM, **VEILLER CONSULTER VOTRE MÉDECIN TRAITANT.**

CHOISISSEZ L'UN OU L'AUTRE CAR IL N'EST PAS RECOMMANDÉ DE FAIRE LES DEUX LORS D'UNE MÊME SÉANCE.
DANS TOUS LES CAS, **RESTEZ À L'ÉCOUTE DE VOTRE CORPS** : SORTEZ EN CAS DE RÉACTION INQUIÉTANTE OU DÉSAGRÉABLE.

CONDITIONS D'UTILISATION

SAUNA



Préparation : Venir au Spa propre et douché avec maillot.
Sauna : Allongé sur une serviette (8-12 min)
Marche à l'air libre + Application d'eau froide (douche extérieure en maillot) (8-12 min). Séchage.
Temps de relaxation : transats ou fauteuils "relax" (10 min.)

HAMMAM

Préparation : Venir au Spa propre et douché avec maillot.
Hammam : En maillot (10-15 min). Evitez les allers-retours.
En option : Application d'eau froide (douche extérieure) (5 min). Séchage vigoureux.
Temps de relaxation : transats ou fauteuils "relax" (10 min)

VEUILLEZ RESPECTER LE **SILENCE** DU SPA PENDANT LA SÉANCE DE SAUNA I HAMMAM.

VEUILLEZ À BIEN **MAINTENIR LA PORTE DU SAUNA OU HAMMAM FERMÉE** PENDANT ET APRÈS SON UTILISATION.
À L'ISSUE DE LA SÉANCE, NOUS VOUS INVITONS À **LAISSER LE SPA ET LA SALLE DE DOUCHE EN PARFAIT ÉTAT** (SOL SEC, SERVIETTES SALES DANS LE PANIER À LINGE).

TOUTE PRESTATION DE **NETTOYAGE** QUI S'AVÉRERAIT NECESSAIRE SUITE A VOTRE SÉANCE VOUS SERA **FACTURÉE**.
NOUS VOUS REMERCIONS POUR VOTRE ATTENTION ET LE RESPECT DES CONSIGNES.

SAUNA & STEAM BATH


PLEASE READ SAUNA | STEAM BATH RISKS, BENEFITS AND CONDITIONS OF USE PRIOR TO YOUR SPA VISIT & SESSION.
RISKS, BENEFITS AND CONDITIONS OF USE WILL BE DEEMED KNOWN AND ACCEPTED BY ALL SPA USERS.

SAUNA	<h2 style="margin: 0;">BENEFITS</h2> <p>Relaxation and well-being. Strengthens the natural defenses (stress and infections). Energizes the circulatory system and exerts a toning action on the skin. Improves respiratory function, especially in case of asthma and chronic bronchitis. Relieves joint pain (inflammatory rheumatism such as osteoarthritis, rheumatoid arthritis). Relieves muscle tension and fibromyalgia. Decreases certain dermatological conditions (psoriasis).</p>	<h2 style="margin: 0;">CONTRAINDICATIONS</h2> <p>Unstable angina. Recent myocardial infarction. Severe aortic stenosis. Any coronary disease. Myocardial necrosis. All serious pathologies (cancer, myocardial infarction). All acute infections (influenza or bronchitis). Taking certain medications just before entering the sauna (especially hypertensives) or after food. Eczema and atopic dermatitis.</p>
-------	--	---

HAMMAM	<h2 style="margin: 0;">BENEFITS</h2> <p>Relaxation and well-being; induces torpor beneficial to sleep. Cleansing of the skin: eliminates toxins and bacteria present on the skin. Decongests sinuses and improve breathing. Relieves muscular pains and tensions. Followed by a fresh shower: improves blood circulation.</p>	<h2 style="margin: 0;">CONTRAINDICATIONS</h2> <p>Pregnancy. Heart disease. Respiratory diseases. Skin disorders. After food. Mycoses or Mycotic tendencies. Acute infections (fever, influenza or bronchitis).</p>
--------	---	--

IF YOU ARE UNSURE ABOUT USING THE SAUNA OR STEAM BATH, PLEASE **CONSULT YOUR PHYSICIAN OR ABSTAIN.**
 PLEASE PICK ONE OR THE OTHER OPTION AS IT IS NOT RECOMMENDED TO DO BOTH AT THE SAME TIME.
 IN ANY CASE, **LISTEN TO YOUR BODY:** STEP OUT AS SOON AS YOU FEEL UNCOMFORTABLE.

CONDITIONS OF USE

	<h3 style="margin: 0;">SAUNA</h3> <p>Preparation: Please arrive showered and with a swimsuit. Sauna: on a large towel (8-12 min). Open air bath (walk and breathe) + cold water application (outside pool shower) (8-12 min). Dry off. Relaxation time: lounge or relax chair (10 min).</p>	<h3 style="margin: 0;">HAMMAM</h3> <p>Preparation: Please arrive showered and with a swimsuit. Steam Bath: sit on a small towel (10-15 min), avoiding any back and forth. Optional Coldwater application (outside pool shower) (5 min). Dry off vigorously. Relaxation time: lounge or relax chair (10 min).</p>
--	---	---

PLEASE RESPECT THE **SILENCE** OF THE SPA RELAXATION AREA DURING YOUR SAUNA | STEAM BATH SESSION.
 MAKE SURE TO **KEEP THE SAUNA OR STEAM BATH DOOR CLOSED** DURING AND AFTER USE. AT THE END OF THE SESSION, WE INVITE YOU TO **LEAVE THE SPA AND THE SHOWER ROOM IN PERFECT CONDITION** (DRY FLOOR, DIRTY TOWELS IN THE LAUNDRY BASKET).
 ANY **CLEANING SERVICE** THAT MAY BE NECESSARY FOLLOWING YOUR SESSION WILL BE **CHARGED AT EXTRA COST.**
 WE THANK YOU FOR YOUR ATTENTION AND COMPLIANCE.