



# PULSE ĀYURVEDA WELLNESS

## CARTE SPA CLASSIQUE • CLASSIC SPA MENU

**Le Spa vous accueille sur rendez-vous de 10h00 à 19h00 (mardi-dimanche).**

***The Spa welcomes you by appointment from 10 am to 7 pm (Tuesday - Sunday).***

### 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.

70 € (30 min)  
120 € (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.*

### SNEHA

Une escapade des sens à travers un massage āyurvédique apaisant et enveloppant à l'huile précieuse au choix et chauffée suivi d'une application de serviettes chaudes ou d'une cascade de vapeur. Nourrissant pour la peau, apaisant pour l'esprit. Également adapté aux femmes enceintes.

120 € (50 min)  
170 € (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. Also great for pregnant ladies.*

### PRĀNIC 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, diapason, bols tibétains, selon besoins.

130 € (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, tuning fork and tibetan bowls, as needed.*

### 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. Réduit tensions et douleurs, idéal pour sportifs ou articulations douloureuses.

85 € (30 min)  
140 € (50 min)  
190 € (80 min)

*Targets the body tissue (epithelial, connective, muscular), system (respiratory, lymphatic, musculoskeletal) or area of your choice through a customized deep tissue massage with medicated balms. 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.*

## FACE GLOW

Lifting du visage holistique à la croisée des techniques d'inspiration Kobido et āyurvédiques. Nettoyage du visage et massage du crâne, du visage et du décolleté pour drainer toxines, défatiguer les traits et retrouver l'éclat. Gua Sha et Kansa en option.

120 € (50 min)

*Holistic face lifting ritual blending Kobido and āyurveda techniques. Cleansing of the face followed by a massage of face and décolleté to release toxins, remove fatigue and reveal your natural glow. Gua Sha and Kansa add-ons available.*

## ŚIRODHARA BLISS

Le 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.

185 € (80 min)  
500 € (3x 80 min)

*Most emblematic āyurveda treatment worldwide. Traditional Kerala 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. Particulièrement recommandé en cas de surmenage et burn-out. Sur réservation préalable (48h).

235 € (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. Particularly recommended for burn-out. Requires 48 hours advanced booking.*

## IN LOVE

Une expérience Spa sur mesure à deux. Massage sneha simultané à l'huile précieuse chauffée, application de serviettes chaudes et séance de sauna/ hammam privé en option.

135 € (30 min)  
245 € (50 min)  
345 € (80 min)

*A tailored Spa Ritual for two. Simultaneous warm sneha massage with divine body oil. May be followed by a private Sauna Turkish Steam Bath session.*

## SAUNA / HAMMAM

Un parcours de 30 min, au choix, est offert aux clients Nehô Suites et Pulse āyurveda. 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 et induire une relaxation profonde.

Offert (30 min)  
Free (30 min)

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

**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 peut être précédée d'une brève consultation pour valider les 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 may be preceded by a brief consultation to validate the choices, personalize 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 \*\*\*\* ou les réseaux sociaux @pulseayurveda. Pour les demandes de dernière minute et les demandes spéciales, veuillez directement contacter la réception ou le Spa. Veuillez noter qu'un acompte ou une empreinte de la carte de crédit vous sera 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 clients par des mesures sanitaires renforcées. L'espace Wellness est désinfecté plusieurs fois par jour et les zones à fort contact sont désinfectées après chaque client. 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. Soins. Toutes les durées de soins s'entendent hors temps d'accueil et de relaxation post-traitement. Veuillez vous présenter 5 minutes à l'avance du soin, parfaitement douché, et prévoyez rester 10 minutes supplémentaires après. Toute arrivée tardive / douche sur place 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. Tarifs. Tous les prix sont en euros et s'entendent toutes taxes comprises (TTC). Ils n'incluent pas les pourboires qui sont laissés à la discrétion des clients.

1.6. Politique d'annulation et de report de rendez-vous. Tous les rendez-vous au spa peuvent être reportés ou annulés jusqu'à 24 heures avant l'heure prévue du rendez-vous, sous réserve de déduction d'éventuels frais bancaires en cas de remboursement. Toute absence ou annulation dans les 24 heures précédant le rendez-vous sera facturée et encaissée dans son intégralité.

1.7. 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 directement facturés au tarif de 50 euros.

1.8. 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, intoxication (alcool, drogues, cigarettes) et toute violation de nos conditions générales.

1.8. Prestations Deluxe. Pour les prestations en suite et en dehors des heures d'ouverture du Spa, des frais de service supplémentaires de 25% 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 TERMS & CONDITIONS

### PULSE ĀYURVEDA WELLNESS AT NEHÔ SUITES CANNES CROISSETTE <sup>★★★★</sup>

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

1.2. Safety measures. Under current conditions, we make additional efforts to keep our guests safe through reinforced sanitary measures. The Wellness area is disinfected several times per day and high-touch areas are sanitized after each guest. Linens are changed for each guest and hot towels and accessories are 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 <sup>★★★★</sup> cannot be held responsible for any loss, theft, or damage suffered during your visit.

1.4. Treatments. All treatment times are exclusive of greeting and post-treatment relaxation time. Please arrive showered and 5 minutes early to settle in and plan on staying another 10 minutes after. Any late arrival/shower at the spa 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. Prices. All prices are in euros and include all taxes (TTC). They do not include gratuities which are welcome and left to the discretion of our customers.

1.6. Cancellation and Rescheduling Policy. All Spa appointments may be rescheduled or canceled up to 24 hours in advance of the scheduled appointment time. All no-shows or cancellations within 24 hours of the scheduled appointment time will be invoiced and charged in full.

1.7. 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 automatically charged at the rate 50 euros.

1.8. 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).

1.9. Deluxe services. For In-Suite treatments and services outside Spa hours, an extra service charge of 25% is applied.

#### What our clients say:

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

*What a gem! What a lucky find! I had a stiff neck and tremendous back and leg discomfort. Jayada started to work on me, it was short of miraculous.* Mike F. (U.S.A.)

*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 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 autotopiques.

## 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). Évitez 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 I 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

### BENEFITS

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).

### CONTRAINDICATIONS

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.

## HAMMAM

### BENEFITS

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.

### CONTRAINDICATIONS

Pregnancy.  
 Heart disease.  
 Respiratory diseases.  
 Skin disorders.  
 After food.  
 Mycoses or Mycotic tendencies.  
 Acute infections (fever, influenza or bronchitis).

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



### SAUNA

**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).

### HAMMAM

**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).

PLEASE RESPECT THE **SILENCE** OF THE SPA RELAXATION AREA DURING YOUR SAUNA I 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.