



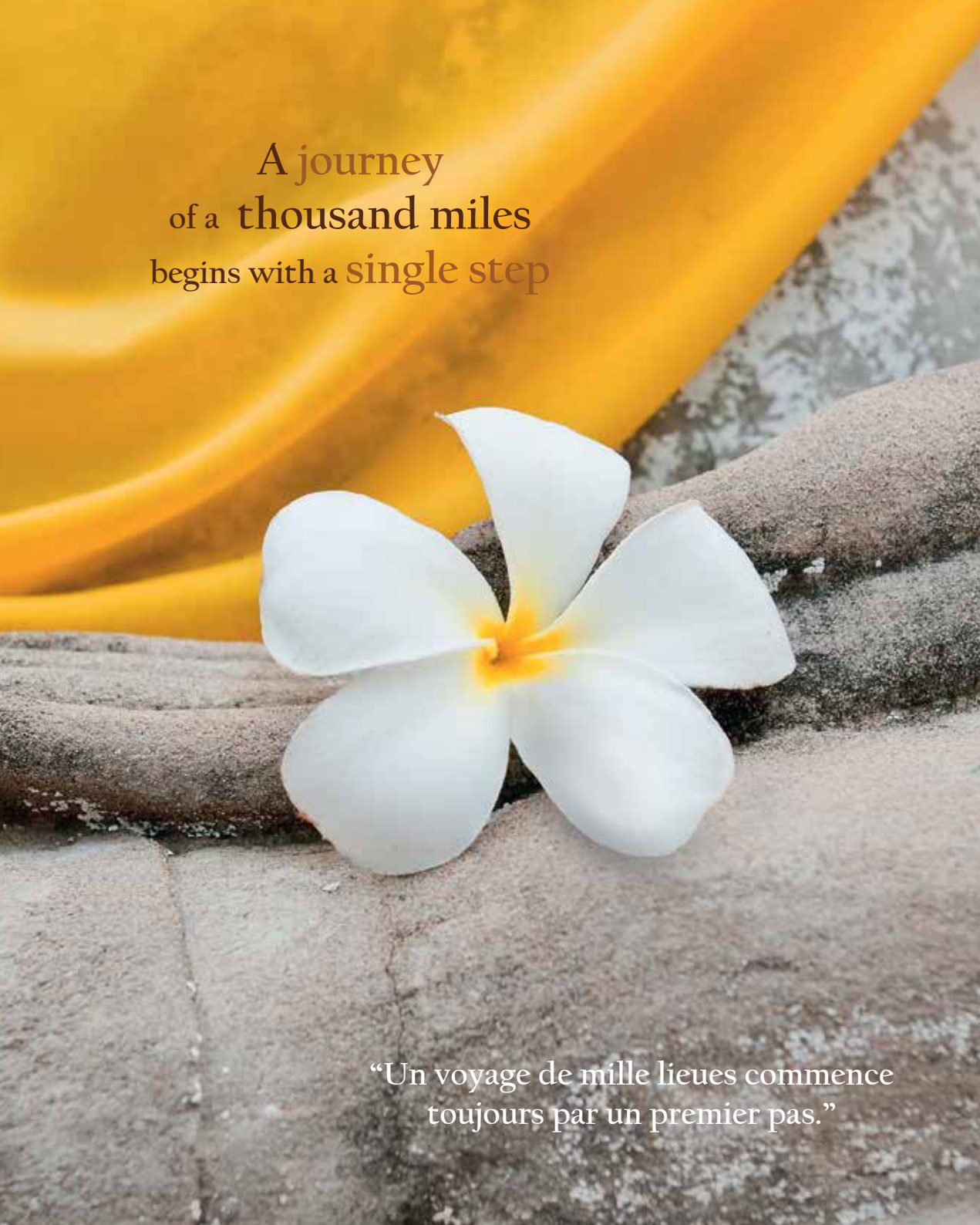
Touching *Senses*



L'éveil des sens



The Oberoi
BEACH RESORT
MAURITIUS



A journey
of a thousand miles
begins with a single step

“Un voyage de mille lieues commence
toujours par un premier pas.”

Touching Senses

Mauritius, this crossroad of cultures truly delights the traveler's senses with a unique bouquet of tastes, colours and lush landscapes. We encourage you to explore and furthermore experience what the island has best to offer... at The Oberoi Beach Resort, Mauritius.

A host of activities has been especially designed to relax your mind and challenge your soul. Take a deep breath and let the island connect with your inner self...



L'éveil des sens

L'île Maurice, ce croisement de cultures enchantera les sens du voyageur par un bouquet subtil de goûts, couleurs et paysages luxuriants.

Nous vous encourageons à explorer et découvrir ce que l'île a le mieux à offrir... à The Oberoi Beach Resort, Mauritius.



Wine tasting
Dégustation de vin

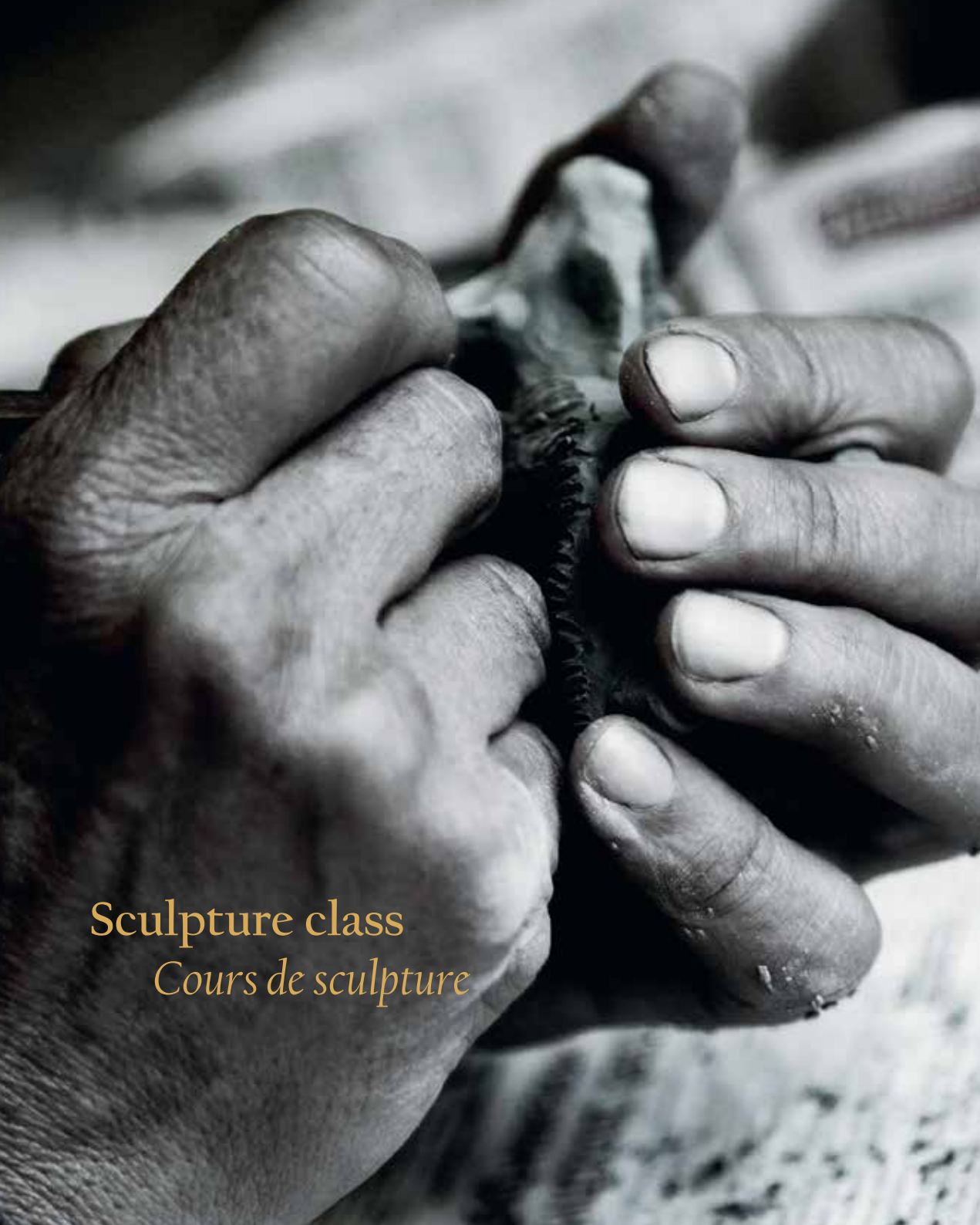
Monday • Lundi 16H30-17H30

The connoisseur
does not drink wine
but tastes its secrets

∴ SALVADOR DALI



“Qui sait déguster ne boit plus jamais de vin,
mais goûte des secrets.”



Sculpture class
Cours de sculpture

Tuesday • Mardi 11H00-13H00

I sometimes wonder if the **hand**
is not more **sensitive**
to the beauties of **sculpture**,
than the **eye**

::: HELEN KELLER



“Je me demande parfois si la main n’est pas plus sensible
aux beautés de la sculpture que l’œil.”



Star gazing
Observation des étoiles

Tuesday • Mardi 21H30-22H30

Some moments
have a taste of eternity

∴ MARC LEVY



“Certains moments ont un goût d'éternité.”



Cooking class
Cours de cuisine

Wednesday • Mercredi 12H00-13H00

Gastronomy is the joy
of all situations and all ages.
It gives the beauty of the spirit

∴ CHARLES MONSELET



“La gastronomie est la joie de toutes les situations
et de tous les âges. Elle donne la beauté de l’esprit.”

Wednesday • Mercredi 16H30-17H30

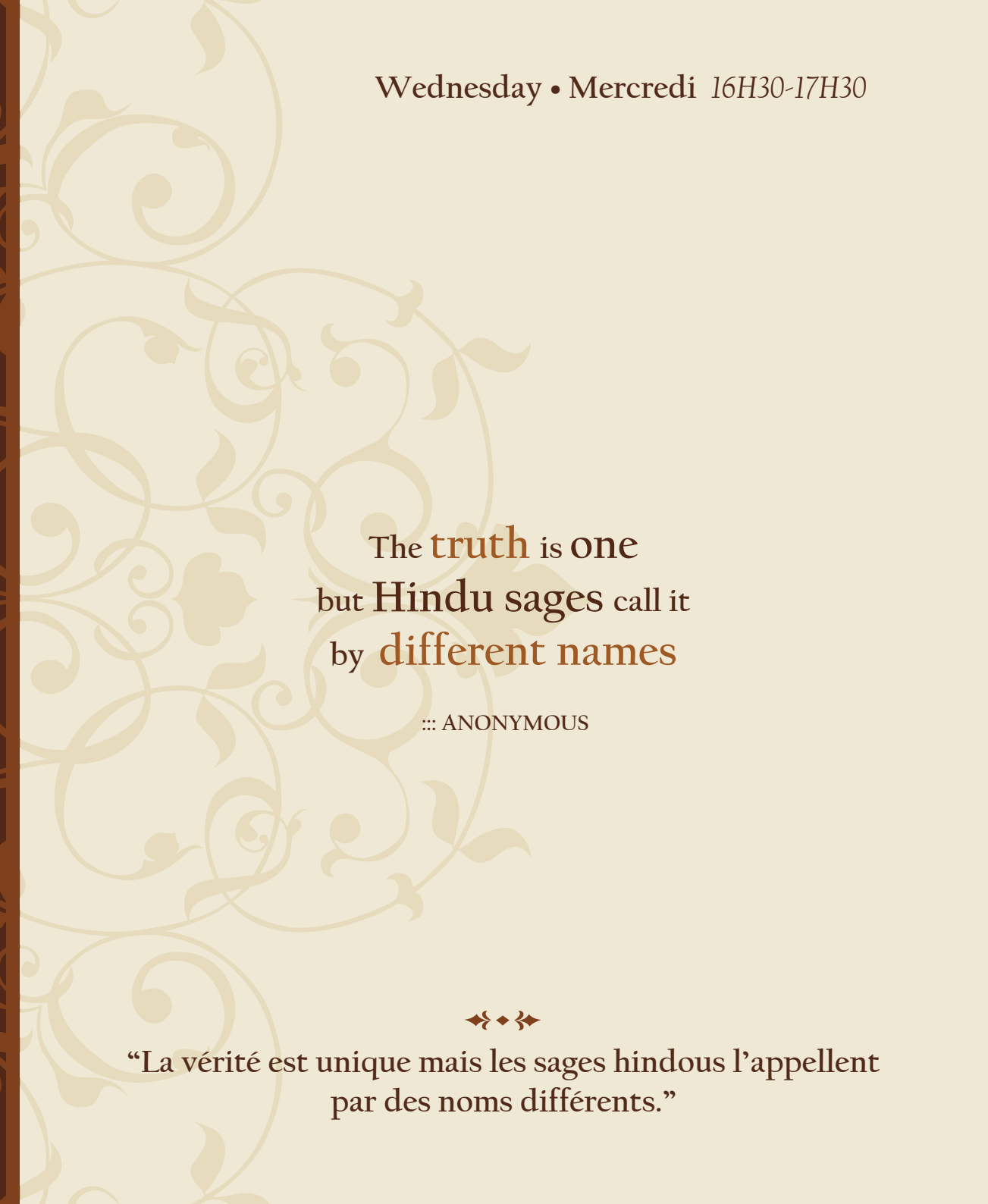
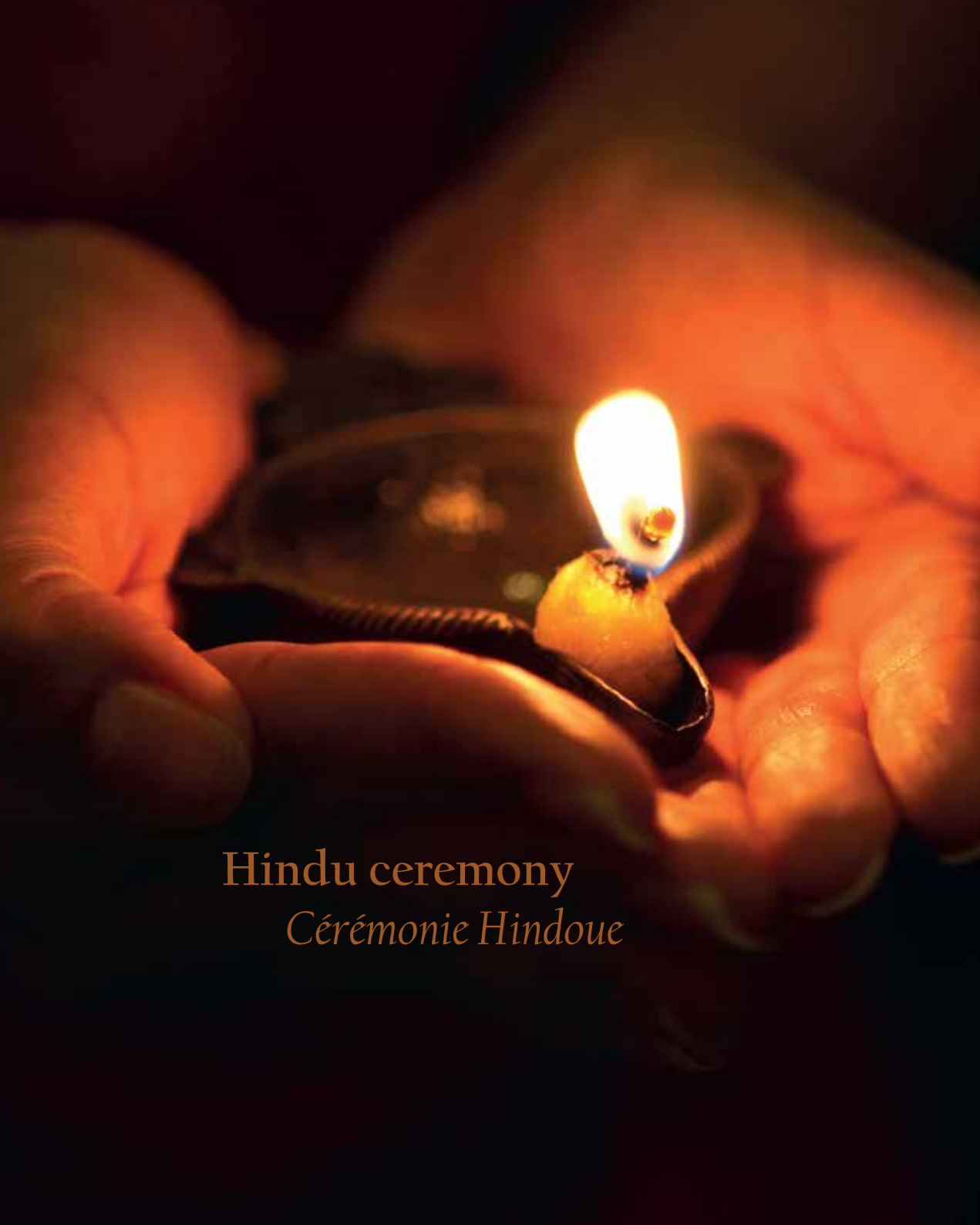
The **truth** is one
but **Hindu sages** call it
by **different names**

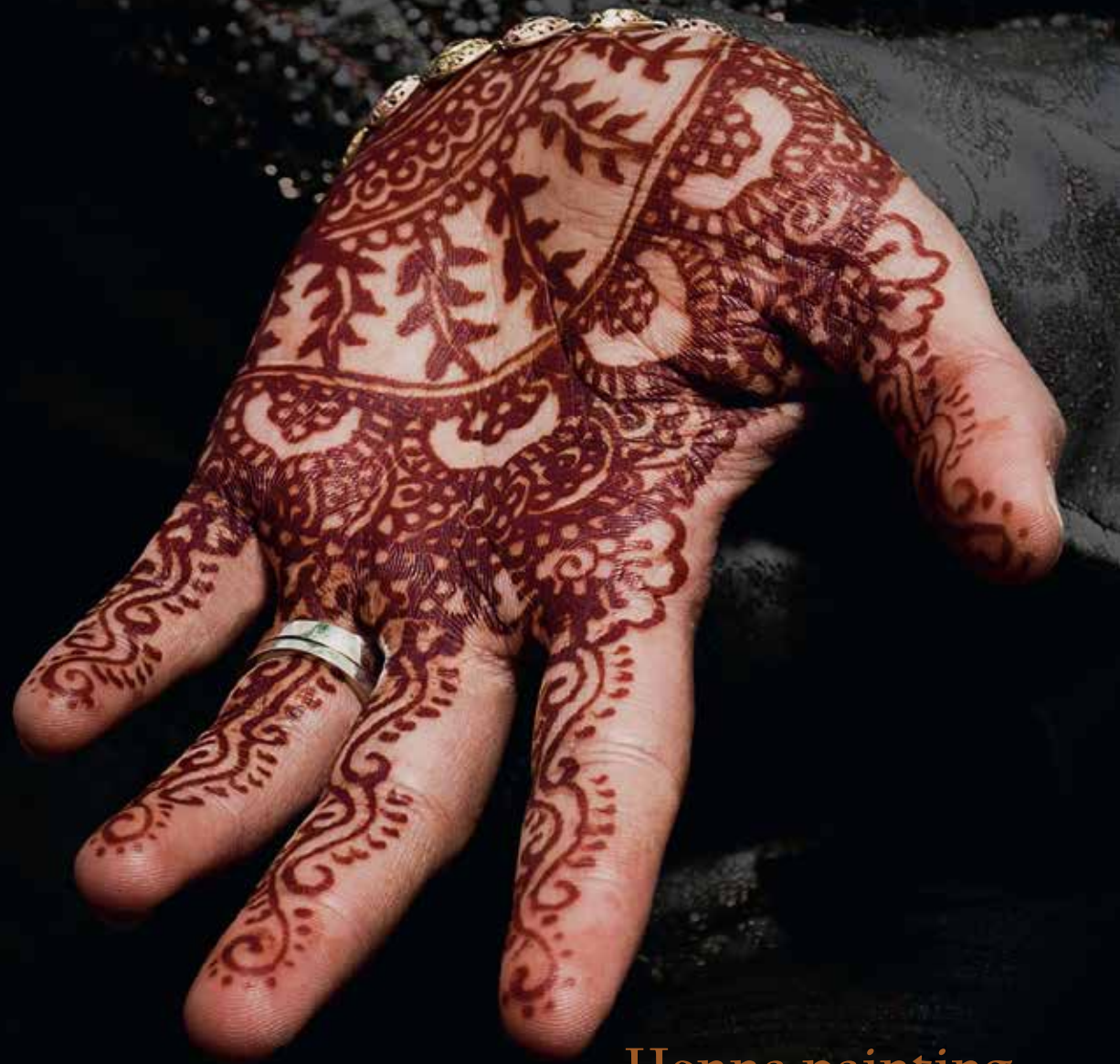
::: ANONYMOUS



“La vérité est unique mais les sages hindous l’appellent
par des noms différents.”

Hindu ceremony
Cérémonie Hindoue





Henna painting
Tatouage au henné

Thursday • Jeudi 11H00-13H00

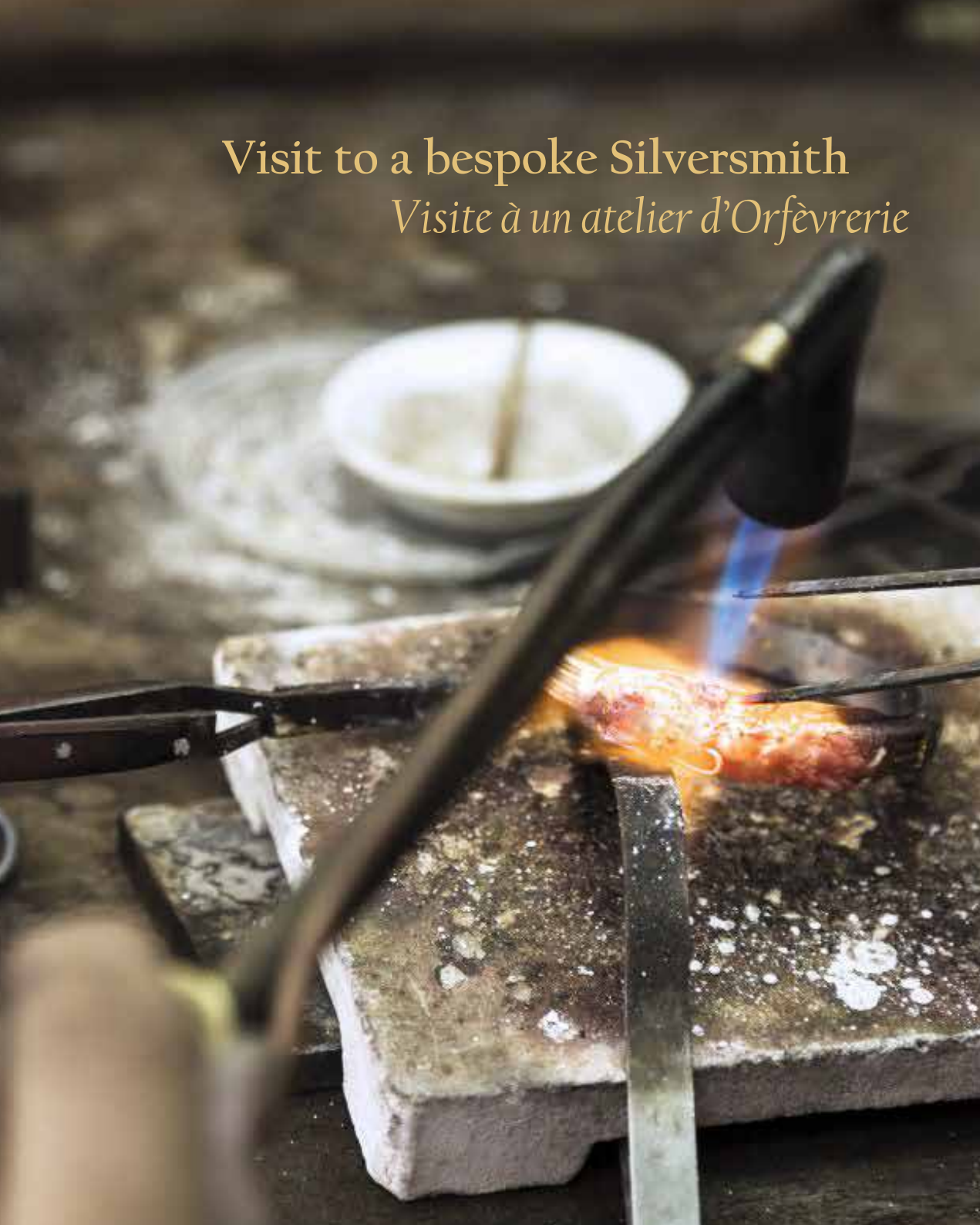
The beauty of **henna**
seduces our **eyes**
and inspires our **soul**

∴ SARAH GOULET



“La beauté du henné séduit nos yeux
et enivre notre âme.”

Visit to a bespoke Silversmith
Visite à un atelier d'Orfèvrerie



Friday • Vendredi 11H00-13H00

Elegance is the only beauty that
never fades

∴ AUDREY HEPBURN



“ L’élégance est une beauté intemporelle.”



Painting class
Cours de peinture

Friday • Vendredi 11H00-13H00

Every **artist** dips his brush
into his **OWN SOUL** and
paints his own nature
into his pictures

∴ HENRY WARD BEECHER



“Chaque artiste trempe son pinceau dans son âme et peint sa propre nature dans ses tableaux.”



Rum tasting
Dégustation de rhum

Saturday • Samedi 16H30-17H30

I pity them greatly
but I must be mum,
for how could we do
without sugar and rum?

∴ WILLIAM COWPER



“Je les plains beaucoup, mais je ne dois pas être le seul,
car comment pourrions-nous vivre sans sucre et rhum?”



Nature walk
Balade dans la nature

Sunday • Dimanche 10H30-12H30

Nature is eternally young,
beautiful and generous

::: GEORGE SAND



“La nature est éternellement jeune, belle et généreuse.”

MONDAY

8H30 - 9H15
BREATHING EXERCISES

This session is focused on expanding the lungs. The increased oxygen intake heightens energy levels and improves concentration and focus for the day.

11H00 - 12H00
BODY TONING WORKOUT

60 minutes of gymnastics to energize body and mind.

15H00 - 16H00
HATHA YOGA

A series of gentle 'asanas' (exercises) to develop the body's energy centres. Through physical exercise, the energy flow of the body improves, helping to maintain health.

16H30 - 17H30
WINE TASTING

Do you drink wine or do you taste wine? A real invitation to start recognizing and distinguishing a wine's characteristics.

17H00 - 18H00
EVENING WALK

La séance se concentre sur l'ouverture des poumons. L'augmentation du volume d'oxygène remonte les niveaux énergétiques et améliore les capacités de concentration tout au long de la journée.

EXERCICES DE TONIFICATION DU CORPS
60 minutes de gym pour stimuler votre corps et votre esprit.

YOGA HATHA
Une série harmonieuse de légers "asanas" (exercices) pour développer le corps et les différents centres d'énergie du corps. Grâce aux exercices physiques, le flux énergétique du corps s'améliore et participe au bon maintien de la forme.

DÉGUSTATION DE VIN
A travers cette séance de dégustation, explorez autrement les crus du cellier de l'hôtel.

BALADE NOCTURNE

lundi

LUNDI

EXERCICES DE RESPIRATION

La séance se concentre sur l'ouverture des poumons. L'augmentation du volume d'oxygène remonte les niveaux énergétiques et améliore les capacités de concentration tout au long de la journée.

EXERCICES DE TONIFICATION DU CORPS
60 minutes de gym pour stimuler votre corps et votre esprit.

YOGA HATHA

Une série harmonieuse de légers "asanas" (exercices) pour développer le corps et les différents centres d'énergie du corps. Grâce aux exercices physiques, le flux énergétique du corps s'améliore et participe au bon maintien de la forme.

DÉGUSTATION DE VIN

A travers cette séance de dégustation, explorez autrement les crus du cellier de l'hôtel.

BALADE NOCTURNE

TUESDAY

8H30 - 9H15
STRETCHING

Start the day with an aerobic stretch to tone, firm and limber the body.

11H00 - 12H00
BODY TONING WORKOUT

60 minutes of gymnastics to energize body and mind.

11H00 - 13H00
SCULPTURE CLASS

Sculpture is a vehicle for a life of discovery. Surprise yourself!

15H00 - 16H00
T'AI CHI - Yang Style

17H00 - 18H00
HATHA YOGA

A series of gentle 'asanas' (exercises) to develop the body's energy centres. Through physical exercise, the energy flow of the body improves, helping to maintain health.

21H30 - 22H30
STAR GAZING

The Mauritian sky being clear and free of atmospheric and light pollution allows for close observation of various constellations and planets not visible in the Northern Hemisphere.

MARDI

8H30 - 9H15
STRETCHING

Commencez la journée avec des étirements pour tonifier, raffermir et assouplir votre corps.

11H00 - 12H00
EXERCICES DE TONIFICATION DU CORPS

60 minutes de gym pour stimuler votre corps et votre esprit.

11H00 - 13H00
COURS DE SCULPTURE

La sculpture mène à la découverte de soi. Surprenez-vous!

15H00 - 16H00
T'AI CHI - Style Yang

17H00 - 18H00
YOGA HATHA

Une série harmonieuse de légers "asanas" (exercices) pour développer le corps et les différents centres d'énergie du corps. Grâce aux exercices physiques, le flux énergétique du corps s'améliore et participe au bon maintien de la forme.

21H30 - 22H30
OBSERVATION DES ÉTOILES

Le ciel mauricien, clair et libre de toute pollution atmosphérique et lumineuse, permet une observation précise des constellations et planètes invisibles depuis l'hémisphère Nord.

WEDNESDAY

8H30 - 9H15
MORNING JOG

11H00 - 12H00
RELAXATION TECHNIQUE

12H00 - 13H00
COOKING CLASS
Our chef shares his grandmother's favorite recipes.

14H00 - 15H00
STRETCHING
Start the day with an aerobic stretch to tone, firm and limber the body.

15H00 - 16H00
HATHA YOGA
A series of gentle 'asanas' (exercises) to develop the body's energy centres. Through physical exercise, the energy flow of the body improves, helping to maintain health.

16H30 - 17H30
HINDU CEREMONY
Discover philosophy and mythology of the Hindu religion, in which the entire universe is seen as one Divine entity.

Une série harmonieuse de légers "asanas" (exercices) pour développer les différents centres énergétiques du corps. Grâce aux exercices physiques, le flux énergétique du corps s'améliore et participe au bon maintien de la forme.

16H30 - 17H30
CÉRÉMONIE HINDOUE
Découvrez la philosophie et la mythologie de l'hindouisme, religion pour laquelle l'univers tout entier est vu comme une seule et unique entité divine.

mercredi

MERCREDI

08H30 - 09H15
JOGGING MATINAL

11H00 - 12H00
TECHNIQUE DE RELAXATION

12H00 - 13H00
COURS DE CUISINE
Notre chef partage les bonnes recettes de grand-mère.

14H00 - 15H00
STRETCHING
Commencez la journée avec des étirements pour tonifier, raffermir et assouplir votre corps.

15H00 - 16H00
YOGA HATHA

16H30 - 17H30
CÉRÉMONIE HINDOUE

thursday

THURSDAY

8H30 - 9H15
BREATHING EXERCISES

This session is focused on expanding the lungs. The increased oxygen intake heightens energy levels and improves concentration and focus for the day.

11H00 - 12H00
STRETCHING

Start the day with an aerobic stretch to tone, firm and limber the body.

11H00 - 13H00
HENNA PAINTING

Henna painting has always been highly symbolical. Through this exercise, express your passion for style and design.

15H00 - 16H00
MEDITATION

A method of calming the body and mind through the practice of "AUM". The lungs are cleared, circulation is improved and the mind is calmed.

17H00 - 18H00
EVENING WALK

jeudi

JEUDI

8H30 - 9H15
EXERCICES DE RESPIRATION

La séance se concentre sur l'ouverture des poumons. L'augmentation du volume d'oxygène remonte les niveaux énergétiques et améliore les capacités de concentration tout au long de la journée.

11H00 - 12H00
STRETCHING

Commencez la journée avec des étirements pour tonifier, raffermir et assouplir votre corps.

11H00 - 13H00
TATOUAGE AU HENNÉ

Participez à un véritable rituel de beauté avec le tatouage au henné.

15H00 - 16H00
MÉDITATION

Méthode de relaxation du corps et de l'esprit. La pratique du "AUM" purifie les poumons, améliore la circulation sanguine et calme l'esprit.

17H00 - 18H00
BALADE NOCTURNE

FRIDAY

8H30 - 9H15

BODY TONING WORKOUT

60 minutes of gymnastics to energize body and mind.

11H00 - 12H00

VISIT TO A BESPOKE SILVERSMITH

Patrick Mavros is a silversmith, who draws on the heritage of Mauritius and Africa to create fine jewelry and exquisite pieces, all in silver.

11H00 - 13H00

PAINTING CLASS

Create your own personal vision, encouraged by a true artist.

15H00 - 16H00

T'AI CHI - Arthritis & Musculoskeletal

An ancient tradition of movement conceived to form the flow of energy. The movements follow one another smoothly in rhythmic harmony, like a flowing stream, creating unity of stillness and motion.

17H00 - 18H00

T'AI CHI - Yang Style

Une tradition ancestrale de mouvements conçus pour stimuler le flux d'énergie. Les mouvements se suivent lentement, dans une harmonie rythmée, comme le cours d'un ruisseau formant l'unité parfaite entre le calme et le mouvement.

VENDREDI

8H30 - 9H15

EXERCICES DE TONIFICATION DU CORPS

60 minutes de gym pour stimuler votre corps et votre esprit.

11H00 - 12H00

VISITE À UN ATELIER D'ORFÈVRE

Patrick Mavros est un maître orfèvre, qui s'inspire du patrimoine mauricien et de son héritage africain pour créer des bijoux raffinés et des pièces exquises, tout en argent.

11H00 - 13H00

COURS DE PEINTURE

Exprimez votre créativité avec l'encouragement d'une grande artiste.

15H00 - 16H00

T'AI CHI - Arthrite & musculo-squelettique

17H00 - 18H00

T'AI CHI - Style Yang

SATURDAY

8H30 - 9H15

STRETCHING or HATHA YOGA

See descriptions on Monday's and Tuesday's program.

16H30 - 17H30

RUM TASTING

An interactive session where we teach you the art of making flavoured rums from a variety of local ingredients including vanilla, pink peppercorns, honey, passion fruit, ginger and lemongrass.

SAMEDI

8H30 - 9H15

STRETCHING ou YOGA HATHA

Voir descriptions dans le programme du lundi et du mardi.

16H30 - 17H30

DÉGUSTATION DE RHUM

Une session interactive où vous allez découvrir l'art de concocter des cocktails à base de rhum et des ingrédients locaux tels que vanille, baies roses, miel, fruit de la passion ou citronnelle.

SUNDAY

08H30 - 09H15

BODY TONING WORKOUT or T'AI CHI Yang Style

See descriptions on Friday's program.

10H30 - 12H30

NATURE WALK

Take your body, mind and soul on a journey of transformation through the subtropical gardens of the Oberoi. Discover the sheer beauty of the natural species of our fauna and flora and rekindle with your natural balance.

dimanche

DIMANCHE

08H30 - 09H15

EXERCICES DE TONIFICATION DU CORPS OU T'AI CHI - Style Yang

Voir descriptions dans le programme du vendredi.

10H30 - 12H30

BALADE DANS LA NATURE

Permettez à votre esprit, votre corps et votre âme de vivre un véritable "voyage" à travers la flore et la faune subtropicale de nos jardins. Découvrez la beauté des espèces et retrouvez ainsi votre équilibre naturel.

::: Please note that days and times are subject to change, depending on weather conditions and availability of tutors.

::: Please call our Concierge to confirm your attendance.



::: Veuillez noter que les jours et horaires sont sujets à des modifications, dépendant des conditions météorologiques et de la disponibilité des moniteurs.

::: Veuillez contacter notre concierge afin de confirmer votre présence et pour obtenir des informations complémentaires.

The Oberoi Spa recommends

Oberoi Signature (75 minutes) – A unique blend of Eastern and Western techniques, where long, rhythmic strokes with warmed bronze kasa bowls are applied to the body. The combination of heat and pressure releases deeply held tensions; relaxing the body and mind. A blend of grassy and woody scents of vetiver, katrafay and omumbiri plant oil reminiscent of the African savannahs is used for our signature treatment.

Baobab Pindas (75 / 90 minutes) – A detoxifying massage that uses heated pindas filled with baobab seeds. The combination of heat, deep pressure and micro massage by the seeds, stimulates the circulation and helps to eliminate toxins from the body. A South African indigenous health tonic: buchu, combined with Madagascar black and pink peppers, is used as the blended oil for the treatment.

African Experience (120 minutes) – De-stress the mind and heal the body by reconnecting the physical and the emotional on a higher level through a sensorial journey. Experience an Ostrich egg and feather ritual, an aromatherapy massage, a glowing facial and meditation with African sound therapy. An experience for all five senses.

Le Spa de l'Oberoi recommande

Signature Oberoi (75 minutes) – Un mélange unique de techniques orientales et occidentales, où de longs effleurages rythmés avec des bols de kasa en bronze réchauffés sont appliqués sur le corps. La combinaison de chaleur et de pression libère des tensions profondes; afin de détendre le corps et l'esprit. Un mélange de senteurs d'herbe et de bois de vétiver, de katrafay et d'huile végétale d'omumbiri rappelant celle des savanes africaines est utilisé pour notre traitement Signature.

Baobab Pindas (75 / 90 minutes) – Un massage détoxifiant qui utilise des pindas chauffés remplis de graines de baobab. La combinaison de chaleur, de pression profonde et de micro massage par les graines, stimule la circulation et aide à éliminer les toxines du corps. Un tonique santé autochtone sud-africain: le buchu, associé à des poivrons noirs et roses de Madagascar, est utilisé comme huile de synthèse pour le traitement.

Expérience Africaine (120 minutes) – Soulager l'esprit et soigner le corps en reconnectant le physique et l'émotionnel à un niveau supérieur lors d'un voyage sensoriel. Expérimentez un rituel d'œuf et de plume d'autruche, un massage aromathérapie, un facial éclatant et une méditation au son d'une musique thérapeutique Africaine. Une expérience pour les cinq sens.



