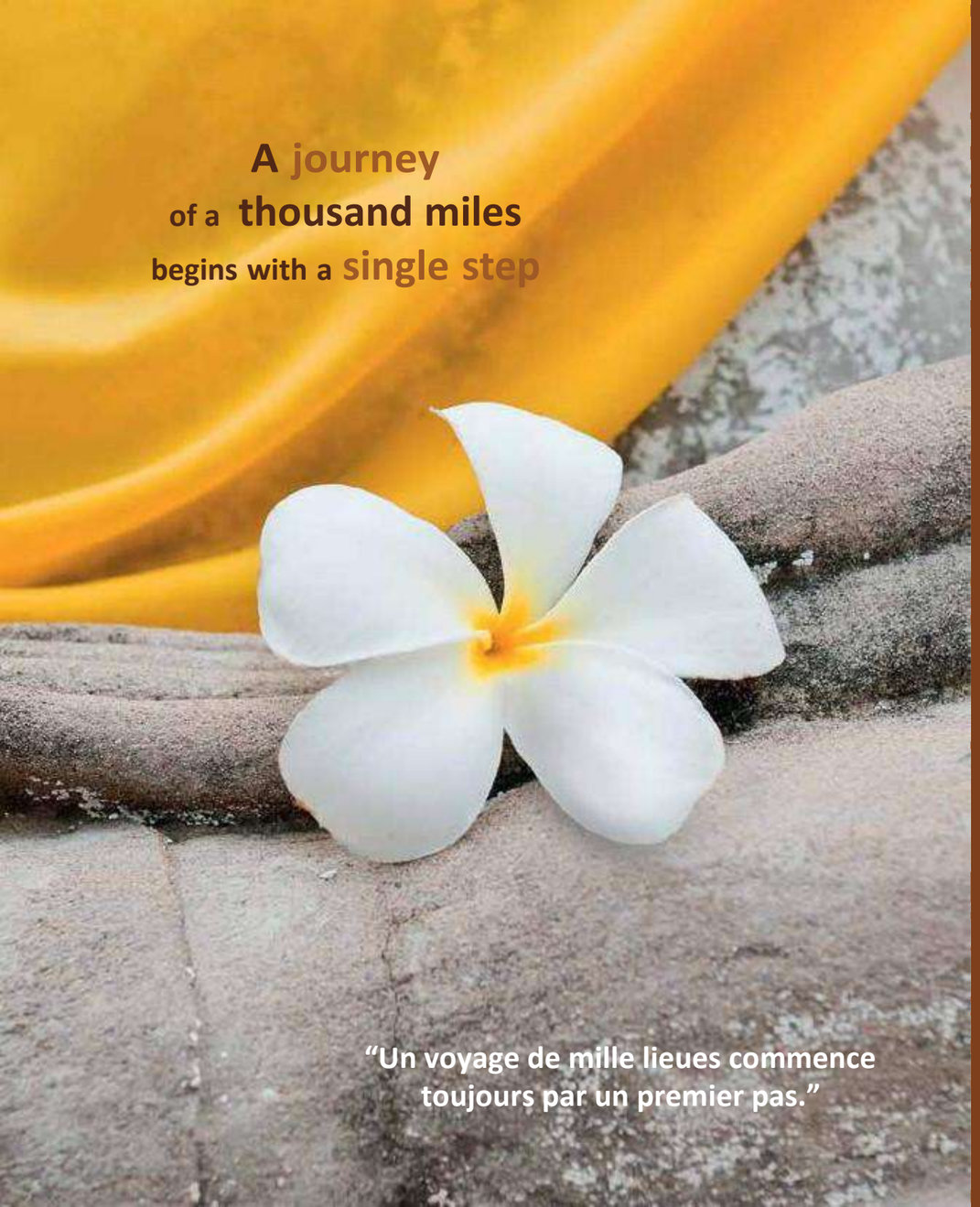
Touching
Senses

L'éveil des sens

The Oberoi
BEACH RESORT
MAURITIUS



Touching Senses

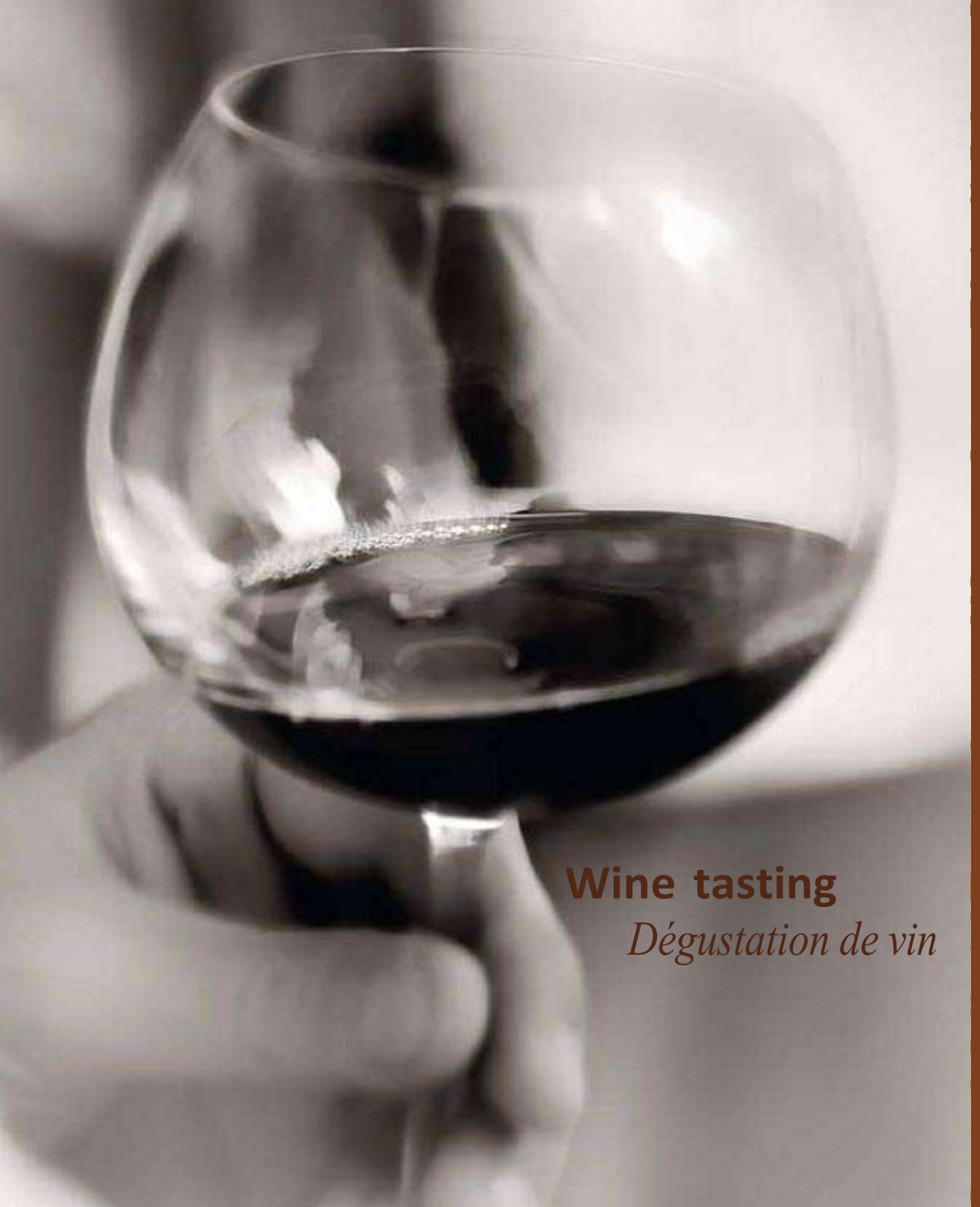
Mauritius, this crossroad of cultures truly delights the traveler’s senses with a unique bouquet of tastes, colours and lush landscapes. We encourage you to explore and furthermore experience what the island has best to offer... at The Oberoi Beach Resort, Mauritius.

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

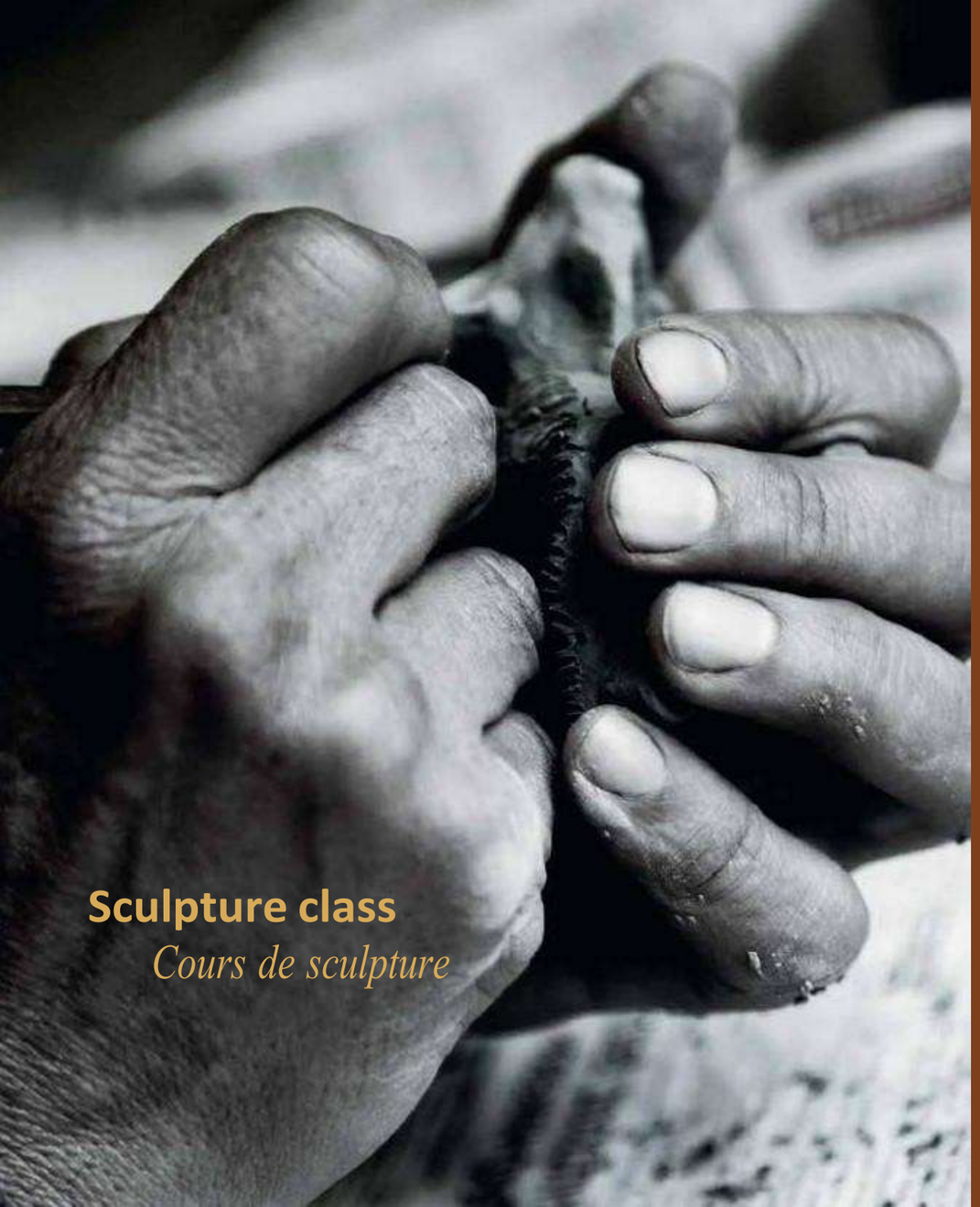
Dégustation de vin

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

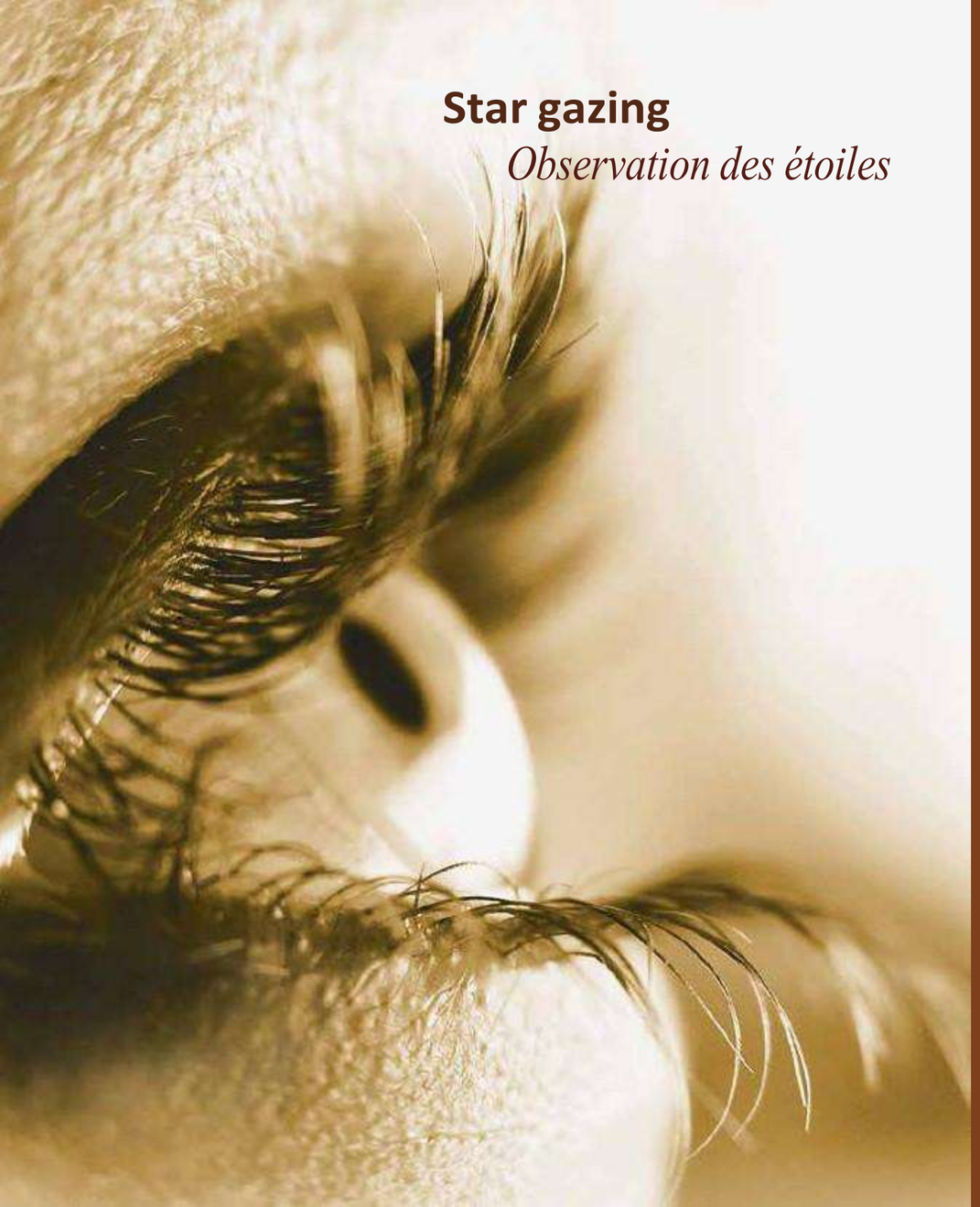
Cours de sculpture

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

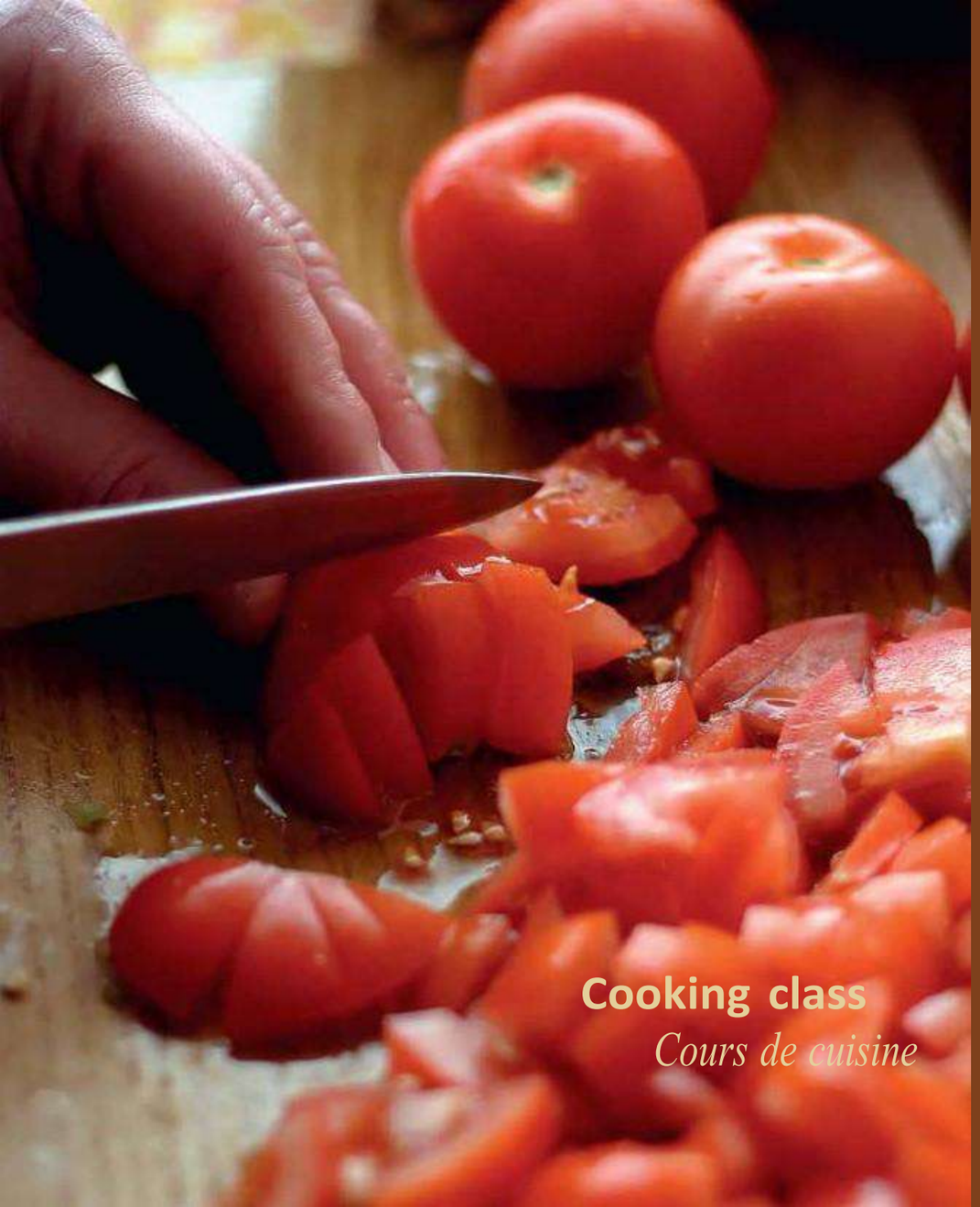
Observation des étoiles

Tuesday • Mardi *21H30-22H30*

Some **moments**
have a **taste** of **eternity**

::: MARC LEVY

“Certains moments ont un goût d’éternité.”



Cooking class

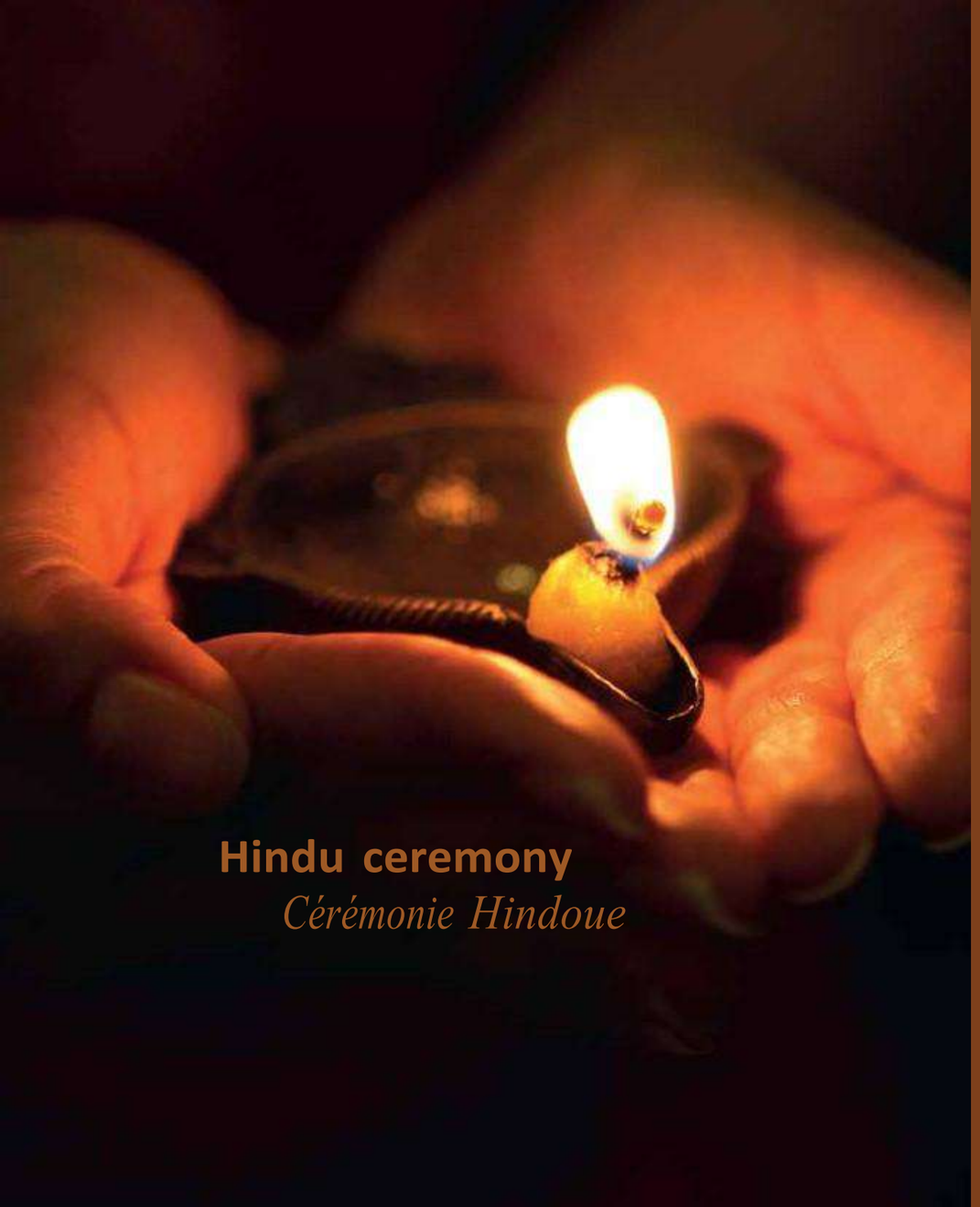
Cours de cuisine

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.”



Hindu ceremony

Cérémonie Hindoue

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.”

Henna painting

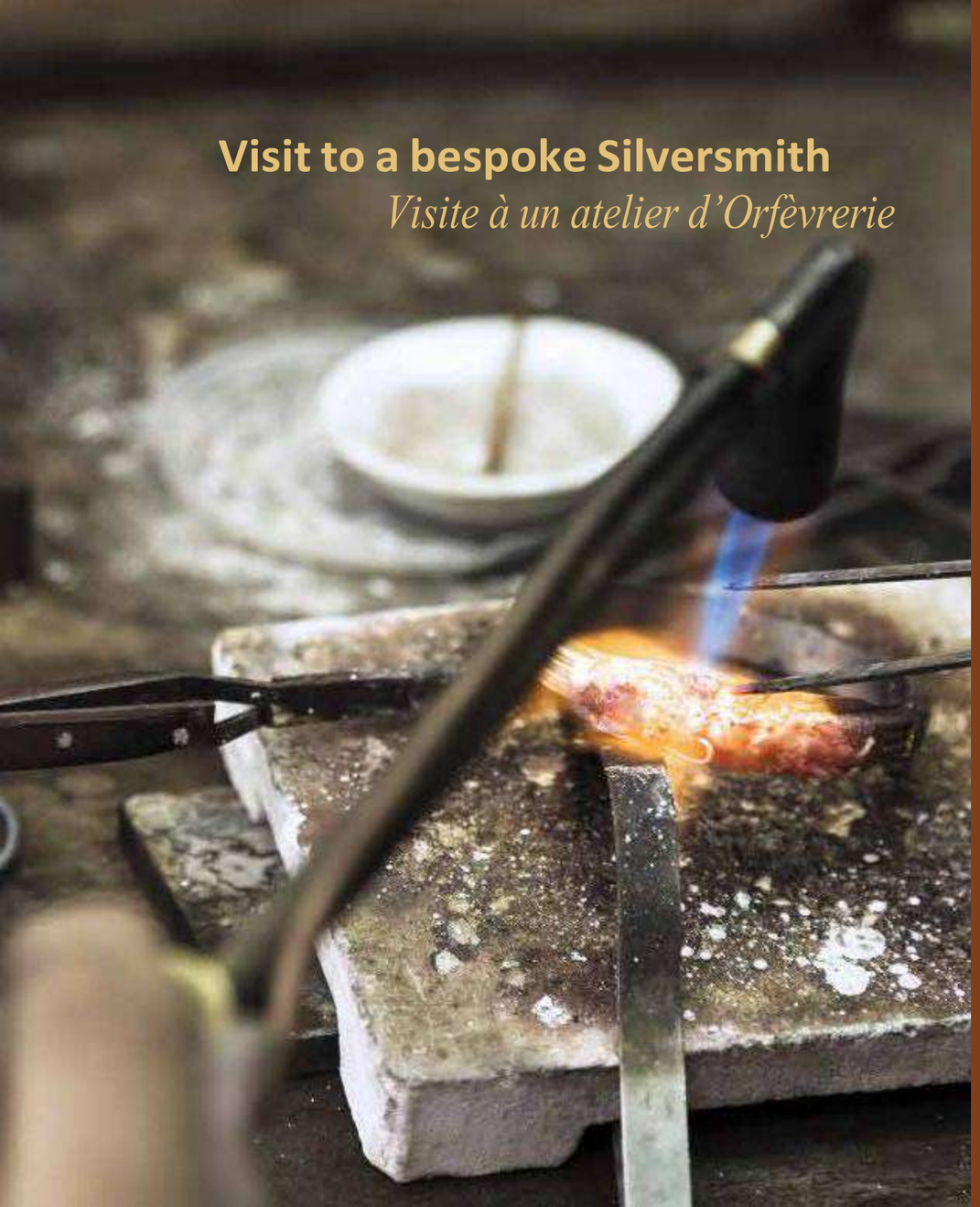
Tatouage au henné

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

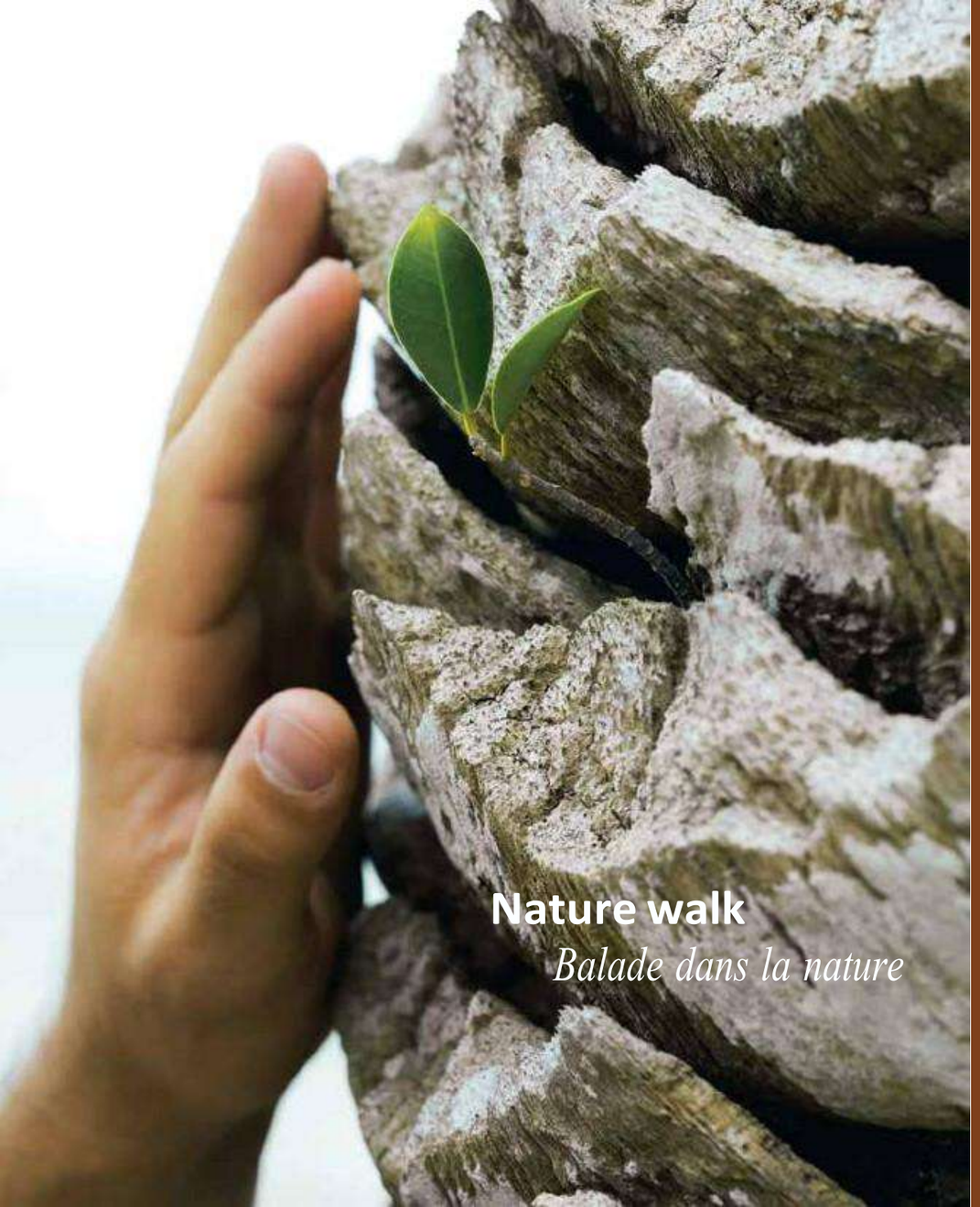
Dégustation de rhum

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

LUNDI

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

15H00 - 16H00
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.

16H30 - 17H30
DÉGUSTATION DE VIN
A travers cette séance de dégustation, explorez autrement les crus du cellier de l'hôtel.

17H00 - 18H00
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.

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
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.

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.

JEUDI

17H00 - 18H00
EVENING WALK

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

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

VENDREDI

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'ORFÈVRERIE
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
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.

17H00 - 18H00
T'AI CHI - Style Yang

SATURDAY

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

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

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 Madagascan black and pink peppers, is used as the blended oil for the treatment.

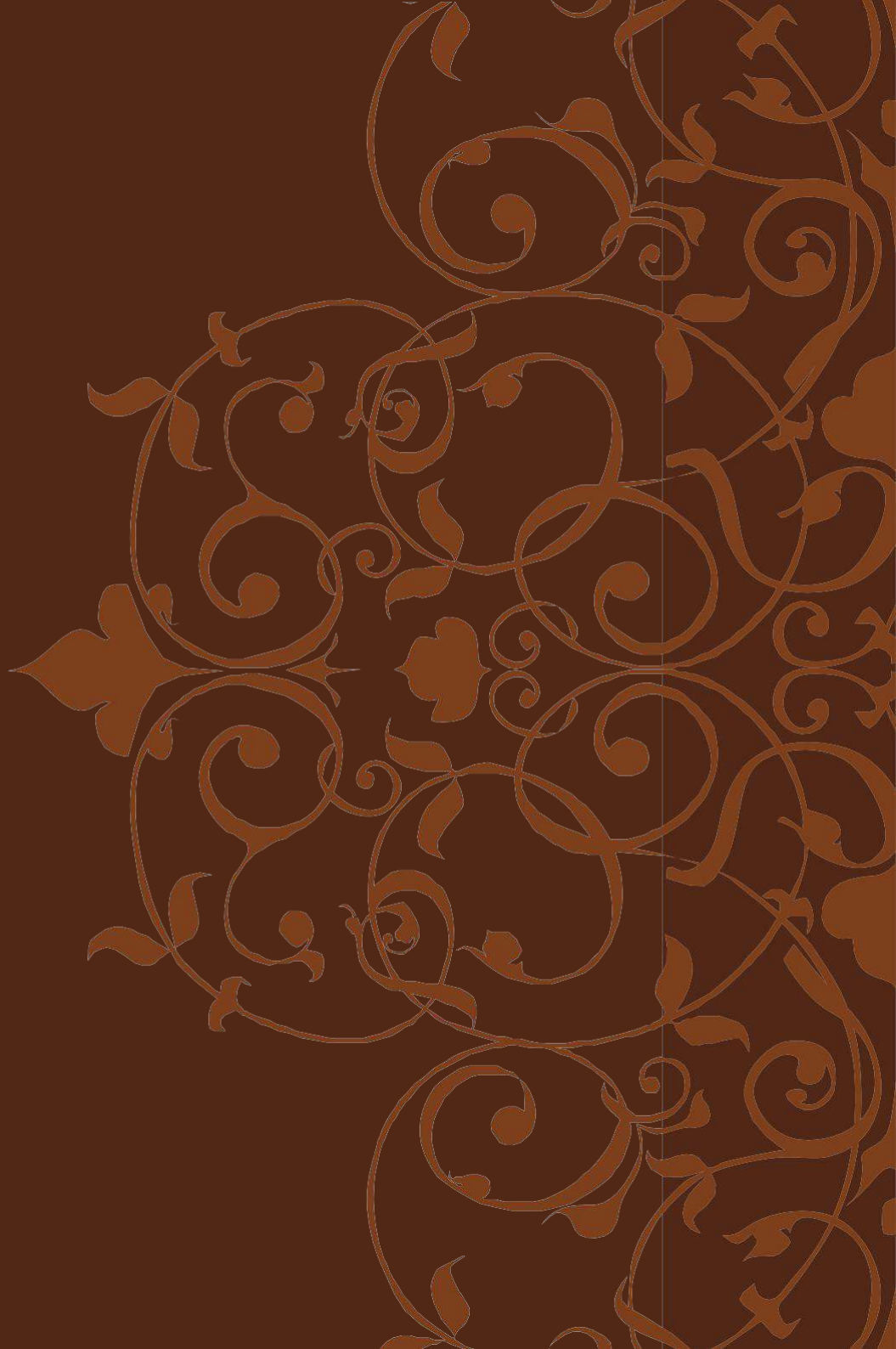
African Experience (120 minutes) – De-stress the mind and heal the body by reconnecting the physical and the emotional on a higher level through a sensorial journey. Experience an Ostrich egg and feather ritual, an aromatherapy massage, a glowing facial and meditation with African sound therapy. An experience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



Baie aux Tortues
Balaclava, Terre Rouge 20108
Mauritius
oberoihotels.com