



# Hamмам & Traditions

## LA SÉRÉNITÉ ET LA MAGIE D'UN AUTRE UNIVERS...

Les Bains Berbères vous invitent à un voyage au cœur de la tradition des soins du Hamмам et de nos massages d'ici et d'ailleurs.

Création, imagination et expérience ont inspiré notre belle carte de soins corps et visage.

Les soins exclusivement manuels sont réalisés avec des produits naturels d'inspiration locale et ethnique : eaux florales de romarin, lavande, fleur d'oranger et de rose, masques au romarin, au thym et aux pétales de rose, essences de citron, baumes au néroli, au géranium, à la rose, Barrouk, huiles de calendula miel et vanille, huile d'Argan, huile de pétales de rose, boues au Rhassoul et Tfal...

Les rituels, la chaleur humaine, la vue sublime sur le village endormi, sur l'Oasis et les montagnes, les mains magiques, la noblesse du Kadhel, l'harmonie des teintes et les parfums délicats façonnent l'Univers très particulier des Bains Berbères. Le silence et la paix qu'inspire ce lieu unique et majestueux nous emportent au-delà des rêves...

## SOINS, RITUELS ET VOYAGES

Vos soins visage & corps et vos 7 massages «signature» sont des créations uniques et protégées. Chaque voyage est une découverte enchantée de soins différents et variés.

Les Bains Berbères  
Hamмам & Traditions



### Tamerza Palace - Informations & Réservations

Rue Mohamed Badra - 1073 Tunis Montplaisir (Tunisie)  
T. (216) 71.951.625 / 71.951.637 • F. (216) 71.951.656

### H ô t e l T a m e r z a P a l a c e

2212 tamerza (Gouvernorat de Tozeur) - Tunisie  
T. (216) 76.485.344 / 76.485.345 • F. (216) 76.485.322

[www.tamerza-palace.com](http://www.tamerza-palace.com)

## LES SOINS VISAGE

- **Berbère Nomade (1h10)** : Purification aux eaux florales de romarin et lavande et teint lumineux par la douceur des huiles ensoleillées de calendula, miel et vanille.
- **Berbère intense Oasis (1h10)** : Eloge de l'anti âge. Éveil de la peau aux pépins de figue, massage tonique et teint sublimé au miel et néroli.
- **Tamascheq «les hommes bleus» (1h)** : Le soin pour les hommes. En quête de pureté et de douceur, la peau assoiffée est confortée à la mousse d'argile, de citron, de fleur d'oranger et dynamisée par le massage Touareg.
- **Masque au Barrouk et miel et modelage du visage (40 mn)** : Un masque douceur purifiant accompagné d'un délicieux modelage.
- **Le Moussem visage (40 mn)** : Cérémonie à la roseraie. Le teint purifié, rafraîchi et drainé, et le corps bercé par des étirements en fascia, retrouvent l'harmonie dans les arômes floraux de rose.
- **Le lifting visage (30 mn)** : Technique de «Pincer Jacquet» à 4 doigts, efficace pour activer la circulation et atténuer la fatigue.

## LES SOINS CORPS

- **Méharée dans la palmeraie (1h10)** : Une randonnée de purification du dos et du visage au Rhassoul et détente musculaire aux huiles de miel. Un instant inoubliable.
- **Les pétales de la rose des sables (20 mn)** : Un pétale correspond à un gommage qui diffère selon les produits utilisés.
- **Bivouac aux Bains Berbères (30 mn)** : Un enveloppement chaud à l'argile (Tfal) ou aux essences parfumées accompagné d'un massage de la tête.
- **Le massage minceur Les Bains Berbères (1h)** : Le massage spécifique aux techniques de pétrissages et de drainage pour atténuer les capitons et éliminer les toxines.
- **Beauté des mains & des pieds (1h15)** : Le rituel manucure et pédicure.
- **Épilation au caramel** : Epilation traditionnelle au sucre et au citron.

## LES MASSAGES

### LES 7 MASSAGES «SIGNATURE» DES BAINS BERBÈRES

- **Le massage Touareg aux pochons de sable chaud (1h10)** : Un massage alternant des pressions manuelles et des mouvements glissés avec des pochons de sable chaud et de l'huile parfumée.
- **Le massage «After trek» (50 mn)** : Le massage détente musculaire par excellence après une longue marche dans le désert.
- **Le massage Pacifique de l'oued (40 mn)** : Le massage détente et bien être du corps et de l'esprit.
- **Le massage Solaire (40 mn)** : Le massage tonique et stimulant pour les amateurs d'un soin éveil du corps et de l'esprit.
- **Le massage Pluie du désert à l'huile de Bargoug (25 mn)** : Sous une pluie d'eau douce délicieusement chaude, ce massage à l'huile d'abricot (Bargoug) détend profondément et chasse les tensions.
- **Le massage Traversée du désert (40 mn)** : Le massage des pieds douloureux et éprouvés par d'innombrables pas dans les dunes et les montagnes.
- **Le massage de la Tête heureuse (40 mn)** : Le massage de la tête et du visage est particulièrement recommandé aux cerveaux actifs pour libérer les tensions cérébrales et les crispations faciales.

### LES 4 MASSAGES DU MONDE

- **Le Thaï traditionnel (1h30)** : Un grand classique des massages énergétiques en provenance de Thaïlande. Praticé au sol et en vêtements amples, le Thaï consiste en un enchaînement de pressions avec les pouces, les mains et les pieds sur les méridiens (lignes énergétiques) et en étirements et mobilisations du corps. Très recommandé pour améliorer la souplesse et soulager les douleurs.
- **Le Balinais à l'huile de vanille (1h15)** : Alternance de techniques de pressions glissées profondes, lissages et étirements. Les enchaînements et les manœuvres sont riches et variés. C'est un massage profond des tissus cutanés et musculaires. Décontraction musculaire et remarquable anti-stress.

- **L'Ayurvédique Abhyanga à l'huile de sésame (1h)** : Le massage Ayurvédique Abhyanga est d'origine indienne. Ayurveda : science de la vie. Abhyanga : massage. Incontournable massage à l'huile de sésame chaude au rythme lent et paisible et aux effets relaxants très appréciés.
- **Le massage à 4 Mains à l'huile de Fell (50 mn)** : Le massage à 4 Mains est un massage pratiqué en simultané par 2 masseurs. Massage royal par excellence, il combat efficacement le stress et la fatigue. L'huile de Fell (variété de jasmin) au parfum suave et envoûtant exalte cette sensation d'harmonie et de plénitude.

## LE RITUEL DE TAMERZA (1h10)

- Le Massage «After Trek»
- Le bain chaud aux huiles merveilleuses de Jasmin
- Le Mousse visage

## LE HAMMAM - LES 4 RITUELS

- **Le rituel du Désert (1h)** : Purification + Sudation + Élimination + Aspersion + Gommage + Massage des pieds + Repos.
- **Le rituel Pureté Berbère (1h30)** : Purification + Sudation + Élimination + Aspersion + Gommage + Terre Berbère + Massage des pieds + Repos.
- **Le rituel les Bains Berbères (2h)** : Purification + Sudation + Élimination + Aspersion + Gommage + Terre Berbère + Modelage à l'huile d'Argan + Massage + des pieds + Repos.
- **Le rituel les Bains Berbères (2h30)** : Purification + Sudation + Élimination + Aspersion + Gommage + Terre Berbère + Modelage à l'huile d'Argan + Massage visage + Massage + des pieds + Repos.

## VOYAGES AU CŒUR DE L'OASIS

Au cœur de chaque voyage, les temps indiqués correspondent à la durée des soins. Les pauses et les rituels allongent la durée de 30 mn environ.

### DÉCOUVERTE BERBÈRE : 3 JOURS

Découverte de la Tradition du Hammam & des mains magiques des Bains Berbères.

- **Jour 1 (2h)** : Le Rituel LES BAINS BERBÈRES.
- **Jour 2 (1h50 mn)** : Meharée dans la Palmeraie + Le massage Pacifique de l'Oued.
- **Jour 3 (2h)** : Bivouac aux Bains Berbères + Le massage Pluie du désert à l'huile de Bargoug + Berbère Nomade ou Tamacheq.

### LA BALADE BERBÈRE : 4 OU 5 JOURS

Un voyage de retour aux sources, de sérénité et de plénitude.

- **Jour 1 (2h30)** : Le Rituel LES BAINS BERBÈRES + pauses détente.
- **Jour 2 (2h)** : Meharée dans la Palmeraie + Le massage Pacifique de l'Oued.
- **Jour 3 (2h)** : Bivouac aux Bains Berbères + Le massage Pluie du désert à l'huile de Bargoug + Berbère Nomade ou Tamacheq
- **Jour 4 (2h10)** : Le Massage des Touaregs aux pochons de sable chaud + Le bain aux huiles merveilleuses de jasmin + Le Mousse visage
- **Jour 5 (2h)** : Le massage Solaire + Le massage Traversée du désert + Masque Barrouk et miel + Modelage du visage.

### KHOMSA, LES MAINS DU MONDE : 5 JOURS

Khomsa est le nom de la main de Fatma ; les 5 jours correspondent aux 5 doigts. Chaque jour est un périple autour du globe.

- **Jour 1 (1h)** : Le massage Ayurvédique Abhyanga à l'huile de sésame chaude.
- **Jour 2 (1h10)** : Le massage des Touaregs aux pochons de sable chaud.
- **Jour 3 (1h30)** : Le massage Thaï.
- **Jour 4 (1h15)** : Le massage Balinaise à l'huile de vanille.
- **Jour 5 (50mn)** : Le massage à 4 Mains à l'huile précieuse de rose.

### AU CŒUR DU HAMMAM : 3, 4 OU 5 JOURS

Voyage au cœur du hammam et découverte riche et variée des massages associés. Durée moyenne par jour de 2 à 3h.

- **Jour 1** : Purification + Sudation + Élimination + Aspersion + Gommage + Terre Berbère + Modelage à l'huile d'Argan + Effleurage doux au lait à la rose + Repos.
- **Jour 2** : Purification + Sudation + Élimination + Aspersion + Massage Traversée du Désert + Lifting visage + Effleurage doux au lait à la rose + Repos.
- **Jour 3** : Purification + Sudation + Élimination + Aspersion + Massage «After trek» + Effleurage doux au lait à la rose + Repos.
- **Jour 4** : Purification + Sudation + Élimination + Aspersion + Massage de la tête heureuse + Effleurage doux au lait à la rose + Repos.
- **Jour 5** : Purification + Sudation + Élimination + Aspersion + Massage Pacifique de l'Oued + Mousse visage + Effleurage doux au lait à la rose + Repos.