



montecarlospa

Informations & tarifs du 4 janvier 2010 au 3 janvier 2011*



LES THERMES MARINS DE
MONTE-CARLO



L'OFFRE montecarlospa

LES PROGRAMMES ET SÉJOURS

Programmes avec ou sans hébergement	4
Les spécifiques	6
Les week-ends Monte-Carlo Spa	8
Informations pratiques	9

LES SOINS À LA CARTE

Les journées	10
Les combinés	11
Les découvertes	12
Les massages	12
Autres soins	14
Physiothérapie et esthétique	15
Espace beauté	16
Les carnets forfaitaires de soin	19
Piscine / Aquafitness	19
Espace coiffure	19
Restauration	19

PROGRAMME MONTE-CARLO SPA

L'efficacité de la démarche montecarlospa repose sur une vraie philosophie : avant le bien-être, il y a l'être. Chaque soin est ainsi personnalisé, chaque programme bâti sur mesure pour des résultats uniques. Un esprit haute couture.

AVEC HÉBERGEMENT (CF TABLEAU CI-CONTRE)

À partir de 2 nuits en chambre double avec petit déjeuner à l'Hôtel de Paris ou à l'Hôtel Hermitage.

- 3 soins marins individuels et personnalisés par jour au choix :
 - enveloppement d'algues ou de boue
 - douche à jet ou douche sous-marine
 - bains aux algues, aux huiles essentielles ou hydromassage
 - massage sous affusion deux mains au beurre de karité
- Une consultation médicale
- Une consultation diététique
- Accès libre aux cours collectifs (aquagym, body sculpt, stretch, fesses / abdos / cuisses, spécial dos, kiné form)
- La Carte d'Or, exclusive aux clients du resort Monte-Carlo SBM, est un passeport pour tous ses établissements :
 - accès gratuit au Casino de Monte-Carlo
 - navette gratuite dans tout le resort
 - une réduction de 50% sur les droits de jeu au Monte-Carlo Golf Club et au Monte-Carlo Country Club
 - possibilité de reporter l'ensemble des dépenses dans le resort Monte-Carlo SBM sur la facture hôtel.

SANS HÉBERGEMENT

- 3 soins marins individuels et personnalisés par jour au choix :
 - enveloppement d'algues ou de boue
 - douche à jet ou douche sous-marine
 - bains aux algues, aux huiles essentielles ou hydromassage
 - massage sous affusion deux mains au beurre de karité
- Une consultation médicale
- Une consultation diététique

PROGRAMME / 6 JOURS

780 € (prix par personne)

PROGRAMME / 2 JOURS

290 € (prix par personne)

JOURNÉE SUPPLÉMENTAIRE

- de 3 à 5 jours : **145 €** (par jour et par personne)
- 7 jours et plus : **130 €** (par jour et par personne)

Possibilité de compléter le programme Monte-Carlo Thalasso avec les options suivantes :

- Spécifique anti-aging
- Spécifique beauté femme La Prairie
- Spécifique beauté homme La Prairie
- Spécifique minceur
- Spécifique demi-pension

PROGRAMME MONTE-CARLO SPA AVEC HÉBERGEMENT

Tarifs par personne en euros. Taxes et services compris. Du 10 janvier 2010 au 8 janvier 2011			Programme 2 nuits / 2 jours		Programme 6 nuits / 6 jours	
			2 nuits / 2 jours	Journée sup. chambre + 3 soins	6 nuits / 6 jours	Journée sup. chambre + 3 soins
HÔTEL HERMITAGE Chambre luxe vue ville / Jardin	Demi-double	THS	610,00	305,00	1665,00	277,50
		HS	575,00	287,50	1560,00	260,00
		BS	510,00	255,00	1380,00	230,00
LX	Single	THS	930,00	465,00	2550,00	425,00
		HS	860,00	430,00	2340,00	390,00
		BS	730,00	365,00	1980,00	330,00
HÔTEL HERMITAGE Chambre exclusive vue mer	Demi-double	THS	785,00	392,50	2130,00	355,00
		HS	690,00	345,00	1890,00	315,00
		BS	670,00	335,00	1815,00	302,50
EMS	Single	THS	1280,00	640,00	3480,00	580,00
		HS	1090,00	545,00	3000,00	500,00
		BS	1050,00	525,00	2850,00	475,00
HÔTEL DE PARIS Chambre supérieure vue cour intérieure	Demi-double	THS	715,00	357,50	1950,00	325,00
		HS	675,00	337,50	1860,00	310,00
		BS	590,00	295,00	1620,00	270,00
SI	Single	THS	1140,00	570,00	3120,00	520,00
		HS	1060,00	530,00	2940,00	490,00
		BS	890,00	445,00	2460,00	410,00
HÔTEL DE PARIS Chambre exclusive vue mer	Demi-double	THS	925,00	462,50	2535,00	422,50
		HS	900,00	450,00	2490,00	415,00
		BS	780,00	390,00	2145,00	357,50
EM	Single	THS	1560,00	780,00	4290,00	715,00
		HS	1510,00	755,00	4200,00	700,00
		BS	1270,00	635,00	3510,00	585,00

	Très Haute Saison (THS)	Haute Saison (HS)	Basse Saison (BS)
HÔTEL DE PARIS, HÔTEL HERMITAGE	2/07/10 au 25/09/10 30/12/10 au 08/01/2011	02/04/10 au 12/05/10 17/05/10 au 01/07/10 26/09/10 au 31/10/10	10/01/10 au 01/04/10 01/11/10 au 29/12/10

(JJ/MM/AA) Ces tarifs sont modifiables sans préavis et seront appliqués suivant la disponibilité de l'hôtel, hors dates fermées.

LES SPÉCIFIQUES

Ils singularisent l'offre et complètent le programme Monte-Carlo Spa en apportant des solutions pointues et adaptées : les trois soins marins du programme sont personnalisés en fonction du choix du curiste et les Spécifiques se différencient par la grande souplesse de leurs protocoles pour obtenir un "sur mesure" idéal.

SPÉCIFIQUE ANTI-AGING

Les clés du mieux-vivre et du bien- vieillir. Quelques exemples de soins marins personnalisés du programme Monte-Carlo Spa :

- douche sous-marine apaisante et régénératrice
- bain aux cristaux de sel de mer et nacre
- massage sous affusion au beurre de karité riche en vitamines A, D, E et F, aux vertus anti-rides, cicatrisantes et réparatrices.

Les soins spécifiques :

- 1 bilan impédancemétrie
- bilans biologiques
- 1 test à l'effort avec consommation d'O₂
- 3 séances de maintien postural avec HUBER
- 1 soin de beauté visage, 60'
- 1 soin de beauté La Prairie pour le corps, 90'
- 1 soin beauté mains ou pieds classique
- 3 massages anti-aging à l'huile de pépins de raisin riche en polyphérol, 60'

SPÉCIFIQUE ANTI-AGING 6 JOURS :
1500 € (prix par personne)

JOURNÉE SUPPLÉMENTAIRE :
250 € (prix par personne)

SPÉCIFIQUE BEAUTÉ LA PRAIRIE

Où sérénité rime avec beauté...

Quelques exemples de soins marins personnalisés du programme Monte-Carlo Spa :

- douche sous-marine relaxante ou douche à jet apaisante « yin »
- bain aux sels de mer et essences régénératrices
- massage sous affusion au beurre de karité aromatisé aux essences stimulantes et réparatrice du derme

Les soins spécifiques FEMME

La Prairie (6 jours):

- 1 soin visage raffermissant caviar, 85'
- 1 combiné Sea-Luxury, 120'
- 1 soin cellulaire micro-dermabrasion pour le visage, 85'
- 1 soin cellulaire détoxifiant pour le dos, 60'
- 1 soin beauté des mains ou des pieds classique
- 1 coaching forme-beauté avec trousse de voyage

Les soins spécifiques FEMME

La Prairie (2 jours) :

- 1 soin visage raffermissant caviar, 85'
- 1 combiné Sea-Luxury, 120'

Les soins spécifiques HOMME

La Prairie (6 jours):

- 1 soin cellulaire suisse anti-âge, 60'
- 1 combiné Sea-Luxury, 120'
- 1 soin cellulaire micro-dermabrasion pour le visage, 85'
- 1 soin cellulaire détoxifiant pour le dos, 60'
- 1 soin beauté des mains classique
- 1 coaching forme-beauté avec trousse de voyage

Les soins spécifiques HOMME

La Prairie (2 jours) :

- 1 soin visage cellulaire suisse anti-âge, 60'
- 1 combiné Sea-Luxury, 120'

SPÉCIFIQUE BEAUTÉ LA PRAIRIE 6 JOURS
795 € (prix par personne)

SPÉCIFIQUE BEAUTÉ LA PRAIRIE 2 JOURS
350 € (prix par personne)

JOURNÉE SUPPLÉMENTAIRE
155 € (prix par personne)

SPÉCIFIQUE MINCEUR

Retrouvez le chemin de la minceur et de l'équilibre.

Quelques exemples de soins marins personnalisés du programme Monte-Carlo Spa :

- douche cellu-marine ou bain aux huiles amincissantes
- enveloppement d'algues au fucus laminaire
- massage sous affusion au beurre de karité ambre aromatisé aux essences amincissantes et drainantes

Les soins spécifiques :

- 1 test impédancemétrie
- bilans biologiques
- 1 test à l'effort avec consommation d'O₂
- 3 séances de Bodysculptor
- 3 séances de physiothérapie par jour (LPG Cellu M6, ultrasons minceur,...)
- 6 déjeuners diététiques au restaurant L'Hirondelle des Thermes Marins
- 6 collations au bar L'Atlantide
- 6 dîners diététiques au restaurant le Vistamar de l'Hôtel Hermitage.

SPÉCIFIQUE MINCEUR 6 JOURS :
2010 € (prix par personne)

JOURNÉE SUPPLÉMENTAIRE :
245 € (prix par personne)

SPÉCIFIQUE DEMI-PENSION

1 déjeuner (menu minceur ou menu du marché, hors boissons) au restaurant diététique l'Hirondelle.

54 € (prix par personne)

WEEK-END MONTE-CARLO SPA

Du 10 janvier 2010 au 8 janvier 2011

- Hébergement 2 nuits en chambre double, avec petit déjeuner, à l'Hôtel de Paris ou à l'Hôtel Hermitage.
- 2 soins d'une heure par jour et par personne au Montecarlospa des Thermes Marins pour les clients de l'Hôtel de Paris et de l'Hôtel Hermitage.

Soins proposés :

- Monte-Carlo sur mesure
 - Massage californien
 - Monte-Carlo Etoile
 - Massage ayurvédique
 - Shiatsu
- La Carte d'Or, exclusive aux clients Monte-Carlo SBM, est un passeport pour tous ses établissements :
 - entrée gratuite au Casino de Monte-Carlo
 - 50% sur les droits de jeu au Monte-Carlo Golf Club et Monte-Carlo Country Club
 - navette gratuite dans tout le resort
 - report de toutes dépenses sur la facture de l'hôtel.

	HÔTEL HERMITAGE			HÔTEL DE PARIS		
Chambre double + petit déjeuner buffet + 2 soins d'1 heure par jour et par personne	Chambre vue ville, jardin ou cours	BS	505,00	Chambre vue ville	BS	685,00
		HS	575,00		HS	775,00
		THS	615,00		THS	845,00
	Chambre vue mer	BS	676,00	Chambre vue mer	BS	825,00
		HS	696,00		HS	920,00
		THS	854,00		THS	1060,00

Tarifs par nuit pour 2 personnes en euros (minimum 2 nuits). Taxes et services compris.

	Très Haute Saison (THS)	Haute Saison (HS)	Basse Saison (BS)
HÔTEL DE PARIS, HÔTEL HERMITAGE	2/07/10 au 25/09/10 30/12/10 au 08/01/2011	02/04/10 au 12/05/10 17/05/10 au 01/07/10 26/09/10 au 31/10/10	10/01/10 au 01/04/10 01/11/10 au 29/12/10

[JJ/MM/AA] Ces tarifs sont modifiables sans préavis et seront appliqués suivant la disponibilité de l'hôtel, hors dates fermées.

INFORMATIONS PRATIQUES

- Les massages pratiqués sont des soins de bien-être non thérapeutiques.
- Les soins sont dispensés en alternance le matin ou l'après-midi.
- Peignoir, drap de bain, mules et sac vous sont remis à l'arrivée.
- Le port des mules est obligatoire pour l'accès à la piscine et aux espaces de soins.
- Prévoir une tenue de gymnastique pour l'accès à l'espace fitness.
- Il est conseillé de se munir de deux maillots de bains.

HORAIRES D'OUVERTURE

Tous les jours de 7H à 21H
(espace aquafitness)

Durant votre séjour, nos hôtesses sont à votre disposition pour toute information concernant le déroulement de votre programme ainsi que pour les réservations des prestations annexes (beauté, coiffure, massages,...).

Pour les soins de thalassothérapie, la visite médicale est incluse dans les programmes de deux jours et plus.

CONTRE-INDICATIONS AUX THERAPIES MARINES

- les affections cardiaques et artérielles non compensées (cardiopathies, infarctus récent, hypertension artérielle mal contrôlée)
- toutes les maladies fébriles, aiguës évolutives, pulmonaires, rénales, etc...
- les affections dermatologiques (à l'exception de l'acné et du psoriasis), plaies suppurées, escarres, etc
- les affections veineuses trop évolutives ou post-phlébitiques récentes
- les affections tumorales malignes évolutives non opérées
- les affections digestives telles les cirrhoses, les hépatites évolutives
- les allergies à l'iode
- les dysthyroïdes non compensées

En acceptant les services des Thermes Marins de Monte-Carlo, vous acceptez ces conditions et vous confirmez que vous n'avez aucune contre indication médicale ou physique pouvant nuire au bon déroulement du soin ou du traitement.

LES JOURNÉES

Les journées de soins vous offrent la possibilité de profiter de l'espace aquafitness : piscine d'eau de mer chauffée, salle de fitness, cours d'aquagym, sauna, hammam et solarium.

MONTE-CARLO MARINE

Tous les effets reminéralisants et relaxants de la thalassothérapie au gré de soins marins auxquels s'ajoutent les délices de la cuisine méditerranéenne, légère et savoureuse.

- 3 soins marins au choix :
 - enveloppement d'algues ou de boue
 - hydromassage, bain aux sels de couleur ou aux algues
 - douche à jet ou douche sous-marine
 - massage sous affusion 2 mains au beurre de Karité
- 1 déjeuner (menu minceur ou menu du marché) hors boissons, au restaurant L'Hirondelle.
195 € (prix par personne)

MONTE-CARLO HARMONIE

Quand la thalassothérapie rejoint le spa...

- 2 soins marins au choix :
 - Enveloppement d'algues ou de boue
 - Hydromassage, bain aux huiles ou aux algues
- Douche à jet ou douche sous-marine
- 1 massage d'une heure
- 1 déjeuner (menu minceur ou menu du marché) hors boissons, au restaurant L'Hirondelle.
255 € (prix par personne)

COCOONING

Toute une journée pour retrouver les sensations du "cocooning" et de la sérénité.

- 1 soin marin au choix :
 - Enveloppement d'algues ou de boue
 - Hydromassage, bain aux huiles ou aux algues
- Douche à jet ou douche sous-marine
- 1 massage Monte-Carlo, 60'
- 1 sea-peel
- 1 soin visage Keraskin
- 1 déjeuner (menu minceur ou menu du marché) hors boissons, au restaurant L'Hirondelle.
395 € (prix par personne)

LES COMBINÉS

Les combinés de soins sont assurés en cabine individuelle par le même thérapeute. Ils vous offrent la possibilité de profiter de l'espace aquafitness (piscine d'eau de mer chauffée à 29°C, salle de fitness, cours d'aquagym, sauna, hammam et solarium).

COMBINÉ MAXI-MINERAL

Rechargez votre organisme en oligo-éléments et minéraux avec ce soin en trois phases :

- gommage aux cristaux de sels de la Mer Morte associés à des huiles essentielles permettant de libérer les zones de tension dans le respect du sens de la circulation des énergies
- enveloppement de boue de la Mer Morte
- massage hydratant avec un lait corporel riche en sels minéraux
215 € (prix par personne)

COMBINÉ TONIC MINCEUR

Stimulez votre circulation, éliminez toxines et graisses, raffermissez et drainez l'ensemble de votre corps avec ce soin spécifique en 5 phases :

- friction pour stimuler la circulation de l'ensemble du corps
- gommage aux huiles et algues drainantes afin d'éliminer les cellules mortes
- bain hydromassant d'eau de mer aux algues et huiles essentielles
- masque froid à effets drainant et raffermissant
- massage drainant à l'huile Minceur Monte-Carlo
245 € (prix par personne)

COMBINÉ FOR MEN ONLY

Elaboré à partir d'une sélection de produits naturels, nobles et puissants, ce combiné apaisant et tonifiant se compose de 4 phases :

- bain hydromassant aux cristaux de sel de Mer Morte associés aux huiles essentielles
- gommage du corps régénérant aux épices, écorce de cacao, orange et sels marins
- masque chaud décontractant à la fève de cacao
- massage musculaire du dos et des jambes à l'huile "Tonifiante Monte-Carlo"
240 € (prix par personne)

COMBINÉ SILHOUETTE

L'originalité de ce soin réside dans l'association de 3 composantes :

- Énergétique : stimulation des points et zones précises dans le but de dynamiser la circulation de l'énergie dans le corps
- Physiologique : élimination des graisses ou de l'eau infiltrée par l'action de produits à base d'huiles essentielles
- Mécanique : techniques de massages diverses et adaptées
270 € (prix par personne)

COMBINÉ SEA LUXURY LA PRAIRIE

Rajeunissez votre peau et relaxez-vous avec ce soin spécifique en 4 phases :

- gommage La Prairie
- bain hydromassant d'eau de mer aux sels Monte-Carlo
- massage du corps de 50 minutes basé sur les principes du massage Esalen
- application de l'Emulsion Caviar Luxe pour le corps, touche finale de ce soin d'exception
280 € (prix par personne)

COMBINÉ MONTE-CARLO

Ce combiné conçu sur mesure pour répondre à vos attentes personnelles. Il rééquilibre les défauts ou excès d'énergie qui se manifestent souvent par un stress, une fatigue, des troubles de type pondéral, circulatoire ou inflammatoire. Par l'action de produits et de techniques de soin, il optimise votre potentiel santé et traite la minceur, l'anti-âge, la gestion du stress et troubles circulatoires et/ou inflammatoires. Le thérapeute établit un bilan énergétique préliminaire et définit vos propres critères de rééquilibrage selon l'objectif du soin :

- choix de la couleur à utiliser (apaisante ou stimulante,...)
 - choix des huiles de couleur, des végétaux (aromathérapie) et des pierres précieuses
 - choix des techniques de gommage (sel de gommage avec nacre et poudre de pierres précieuses), sels de bain...
 - choix des techniques de massages ou drainage lymphatique
 - choix du sens à stimuler (ouïe, odorat, goût, toucher, vue)
- Le soin se termine par un bilan qui contrôle l'efficacité du rééquilibrage énergétique.
- 280 €** (prix par personne)

COMBINÉ MONTE-CARLO DIAMOND

Diamants, or et huiles précieuses... Soin d'exception à la poudre de diamant et à l'huile de rose dont les bienfaits exfoliants et adoucissants laissent au corps une sensation de velouté incomparable.

- Gommage du corps à l'huile régénératrice et poudre de diamant qui libère les zones de tension par une action spécifique sur les "zones réflexes".
 - Massage avec la crème "or et lumière" laissant votre peau scintiller de mille éclats nacrés.
 - Bain aux sels de Beauté Monte-Carlo
- 395 €** (prix par personne)

LES DÉCOUVERTES

Les découvertes vous offrent la possibilité de profiter de l'espace aquafitness (piscine d'eau de mer chauffée à 29°, salle de fitness, cours d'aquagym, sauna, hammam et solarium).

DÉCOUVERTE 3 SOINS MARINS

Tous les effets reminéralisants et relaxants de la thalassothérapie au gré de soins marins.

155 € (prix par personne)

DÉCOUVERTE BIEN-ÊTRE

Le meilleur de la mer côté zen... Pour vous, deux soins marins (hors massage sous affusion) associés aux bienfaits d'un massage d'une heure.

210 € (prix par personne)

LES MASSAGES

MONTE-CARLO SUR MESURE – 30'/45'/60'/90'

Le thérapeute prend en compte vos attentes et vos préférences avant de sélectionner les techniques de massages les plus adaptées : massage tonique, massage doux, drainage, pressions, lissages... Ce massage est enrichi grâce aux vibrations apportées par les huiles de couleur.

95 / 130 / 155 / 215 € (prix par personne)

MASSAGE MONTE-CARLO

À L'HUILE D'ARGAN 100% BIO – 60' / 90'

EXCLUSIVITÉ THERMES MARINS

Découvrez en exclusivité aux Thermes Marins de Monte-Carlo un massage à l'huile d'Argan 100% pure et naturelle, Bio certifiée Ecocert. Sa richesse en acide gras essentiel Oméga 6 et en Vitamine E lui confère des vertus restructurantes et hydratantes dont les principes actifs agissent sur le vieillissement cutané. Le thérapeute exerce effleurages et pressions glissées afin d'optimiser la pénétration de cet élixir ancestral. Ce massage est un soin anti-aging d'exception ; cette huile d'Argan est issue de la coopérative des femmes berbères de Tiout (Province de Taroudant au Maroc) soutenue par le Gouvernement princier et inaugurée par S.A.S le Prince Albert II, le 27 Octobre 2002. En achetant cette huile, vous soutenez la dynamique de commerce équitable

175 / 240 € (prix par personne)

RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE – 30'/45'

Sur chaque zone du pied se projette une partie du corps. Le massage spécifique de plusieurs "points réflexes" permet de rétablir l'équilibre énergétique dans les zones correspondantes.

75 / 95 € (prix par personne)

MONTE-CARLO AFFUSION 4 MAINS – 25'

À quatre mains, ce massage au beurre de karité aromatisé selon vos besoins (minceur, anti-âge, optimisation des performances, gestion du stress, troubles circulatoire et/ou inflammatoire) est réalisé sous une fine pluie d'eau de mer tiède. Des mouvements d'effleurages et de pressions glissées synchronisés vous procureront une sensation de bien-être général.

135 € (prix par personne, accès libre espace aquafitness)

MASSAGE CALIFORNIEN – 60'/90'

Technique de massage composée d'effleurages et de pressions glissées enveloppant tout le corps. Par son rythme lent et ses manœuvres douces, ce massage amène à une relaxation profonde.

130 / 175 € (prix par personne)

MONTE-CARLO ÉTOILE – 60'

Massage de la tête, des mains et des pieds apportant une détente absolue du corps, tout en stimulant les zones "réflexes".

130 € (prix par personne)

MASSAGE AYURVÉDIQUE – 60'

Ce massage indien dénoue les tensions musculaires et rétablit les flux énergétiques. Une gestuelle rythmée de la tête aux pieds associée à des huiles spécifiques, tonifie et libère l'organisme des toxines.

155 € (prix par personne, massage effectué sur futon)

SHIATSU – 60'

"Shi-Atsu" (pression des doigts). Le Shiatsu s'inscrit dans la tradition orientale de médecine préventive. Il se pratique sur futon traditionnel à même le sol et permet d'améliorer la circulation "des flux vitaux" à travers le corps. Cette technique japonaise allie étirements et pressions exercées le long des méridiens.

160 € (prix par personne, massage réalisé sur futon, une tenue confortable et appropriée vous est fournie)

MASSAGE THAÏ – 60' / 90'

Telle une chorégraphie, ce massage complet offre en alternance, étirements et acupressions, pour tonifier votre flux énergétique.

160 / 220 € (prix par personne, massage réalisé sur futon, une tenue confortable et appropriée vous est fournie)

MASSAGE SPORTIF – 60'

Massage spécifique des masses musculaires. Il permet soit la récupération après l'effort (étirements et élimination des toxines), soit la préparation du muscle à l'effort par des techniques actives.

160 € (prix par personne)

AUTRES SOINS

STONE THÉRAPIE au beurre de karité – 60'

Équilibre les énergies, désintoxique les tissus et par le jeu de l'alternance des galets chauds ou froids, libère les tensions. En associant les effets ancestraux de ces pierres qui s'accumulent dans le fond des rivières de l'ouest américain, à celui du beurre de karité, ce lent massage original est efficace dans les domaines physique, mental et émotionnel.

225 € (prix par personne)

SEA-PEEL – 45'

Ce gommage est effectué avec du sel de la Mer Morte spécialement sélectionné pour sa concentration en oligo-éléments actifs tels que magnésium, sodium, potassium, calcium... Ces cristaux salins sont mélangés à des huiles essentielles personnalisées.

130 € (prix par personne, accès libre espace aquafitness)

FASCIATHÉRAPIE – 45'

Thérapie manuelle très douce qui soulage les douleurs, élimine le stress et permet de refaire le plein d'énergie. Lors de chocs mécaniques (chute, coups, fatigue, faux mouvements...) ou psychologiques (stress, nervosité, anxiété, choc émotionnel...) de la vie quotidienne, votre corps se crispe, se noue et se bloque en créant des tensions. Progressivement, ces tensions se développent et s'accroissent, diminuant votre efficacité et entraînant des douleurs et des problèmes de santé. Par des micro-mouvements à peine perceptibles, sur certaines parties de votre corps, le thérapeute libère vos tensions, soulage vos douleurs et relance votre circulation énergétique.

110 € (prix par personne)

SOMATO-MASSAGE – 60' / 90'

Ce soin personnalisé permet de retrouver et de dynamiser son potentiel d'énergie en libérant, en douceur, le corps de ses souffrances émotionnelles ou physiques (approche des méthodes traditionnelles chinoises, étude approfondie du biorhythme énergétique, acupression, chromothérapie, massage chinois, application de synergie d'huiles essentielles et végétales, de minéraux ou d'argiles de couleur).

60' aux huiles essentielles :

140 € (prix par personne)

90' aux argiles de couleur :

240 € (prix par personne)

LA PÉDICURE DE BASTIEN – 60'

Cette pédicure est actuellement la seule au monde qui réponde à trois exigences incontournables :

- La pédicure médicale. Elle traite en douceur tous les cors, durillons ou autre épaississement douloureux de la couche cornée.
- La beauté. L'ongle fait l'objet d'un traitement minutieux. L'utilisation de pinces, mèches ou limes lui redonne forme et homogénéité. Puis, l'application d'une pâte à polir redonne à l'ongle sa brillance naturelle qui rivalise avec l'éclat d'un vernis.
- Le bien-être. Un véritable massage, des orteils aux jambes, vient terminer ce triptyque. L'effet de la pédicure de Bastien est immédiat : le pied devient léger, le corps tout entier paraît plus aérien.

158 € (prix par personne)

FOOT REFUNDATION – 30'

Un massage ciblé qui s'intéresse à 4 aspects essentiels du pied : la souplesse musculaire, la mobilité articulaire, la circulation sanguine et l'élasticité de la peau. De la jambe aux orteils, sans oublier les points d'appui au sol, chaque muscle, chaque tendon, chaque articulation retrouve une mobilité optimale. Et la sensation de bien être est surprenante...

92 € (prix par personne)

ÉLECTROVEIN – 20'

Séance d'électrothérapie visant à stimuler la circulation veineuse et lymphatique afin de diminuer les œdèmes, éliminer les toxines accumulées au niveau musculaire et relancer la dynamique et l'équilibre des fluides corporels.

50 € (prix par personne)

ÉLECTROSTIMULATION – 25'

Stimulation et renforcement d'un muscle ou d'un ensemble musculaire à l'aide d'électrodes posées localement.

50 € (prix par personne)

BILAN BIO-ÉNERGÉTIQUE

Ce bilan vous permet de libérer les blocages énergétiques, qui peuvent engendrer des perturbations émotionnelles et physiques en relation avec :

- Les agressions de l'environnement qui peuvent fragiliser votre énergie de défense (électromagnétique, écologique ...)
 - Les mémoires cellulaires qui peuvent engendrer des blocages dans la circulation énergétique du corps
 - Des fuites d'énergie dans le corps liées aux cicatrices (chirurgies...)
- Votre potentiel énergétique sera optimisé grâce à ce bilan.

105 € (prix par personne)

DRAINAGE LYMPHATIQUE – 45' / 60'

Effleurements et pressions doux et lents visant à réduire les troubles circulatoires veineux et lymphatiques, résorber les œdèmes, éliminer les toxines, combattre la rétention d'eau et la formation de cellulite.

95 / 135 € (prix par personne)

PHYSIOTHÉRAPIE ET ESTHÉTIQUE

ULTRASONS MINCEUR – 20'

Appareil de physiothérapie utilisant des ultrasons à basse fréquence que l'on applique au niveau des zones cellulitiques. Les ultrasons libèrent vos cellules de leur matière grasse et défibrosent la cellulite.

60 € (prix par personne)

ÉLECTROCELLULOLIPOLYSE – 40'

Stimulation des muscles dans une activité modérée afin de reproduire localement les effets d'un travail d'endurance musculaire et brûler les graisses.

60 € (prix par personne)

CELLU M6 LPG – 35'

La technique LPG exclusive permet une action profonde et performante sur les tissus. Cette gymnastique cutanée relance les circulations sanguine et lymphatique, favorisant ainsi l'élimination des déchets métaboliques. Le Cellu M6 rétablit et active certaines fonctions de l'organisme et de la peau.

75 € (prix par personne)

BODYSULPTOR

Une réponse efficace à la minceur et au stress en 3 dimensions :

- champ magnétique : amène vos cellules à se libérer des matières grasses et toxines
- aromathérapie : huiles essentielles agissant sur l'élimination des graisses et toxines.
- pressothérapie : facilite le drainage et la circulation.

115 € (prix par personne)

LUMIERE PULSÉE INTENSIVE (ÉPILATION DÉFINITIVE)

La réponse définitive à tous vos problèmes de pilosité (corps et visage).

Photo-épilation Femme

- Lèvres	50 €
- Aisselles	70 €
- Avant-bras	120 €
- Maillot	60 €
- Brésilien	100 €
- Cuisses	200 €
- Demi-jambes	150 €
- Visage (menton + joues)	135 €
- Menton	75 €

Photo-épilation Homme

- Nez	40 €
- Oreilles	50 €
- Aisselles	120 €
- Torse	180 €
- Bas-ventre	120 €
- Dos	250 €
- Bras	200 €
- Avant-bras	150 €
- Cuisses	250 €
- Demi-jambes	200 €

PHOTO-RAJEUNISSEMENT

Atténuation des rides et des taches brunes. Eclaircissement et rajeunissement de la peau en quelques séances.

90 € (prix par personne et par séance)

ESPACE BEAUTÉ

Beauté des mains (classique, french, pose de vernis), beauté des pieds, épilation et UV... L'espace beauté des Thermes Marins de Monte-Carlo propose également :

LA PRAIRIE VISAGE

SOIN MONACO LA PRAIRIE – 55'

Détoxifie ou apaise, selon les besoins. Exfolie, énergise et rééquilibre immédiatement la peau.

135 € (prix par personne)

SOIN RAFFERMISSANT CAVIAR – 85'

Le luxe ultime pour le visage. Un soin raffermissant et de mise en beauté immédiate.

185 € (prix par personne)

SOIN CELLULAIRE ANTI-ÂGE SUISSE – 85'

Lisse et estompe rides et ridules, aide à réduire les photo-dommages et les taches de pigmentation.

175 € (prix par personne)

SOIN CELLULAIRE SUISSE POUR HOMME – 55'

Spécialement conçu pour les hommes, détoxifie ou apaise selon les besoins. Exfolie, énergise et rééquilibre immédiatement la peau.

135 € (prix par personne)

SOIN CELLULAIRE PURE GOLD RADIANCE – 90'

Les gouttes d'or pur et complexe cellulaire Radiance Or Pur retendent, raffermissent, illuminent et énergisent la peau. La chaleur douce des masques augmente la pénétration de l'or pur pour une peau encore plus lisse, rayonnante d'éclat et de vie.

210 € (prix par personne)

LA PRAIRIE CORPS

SOIN CAVIAR – 85'

Le luxe ultime pour le corps et l'esprit pour un résultat immédiat. Un soin hydratant, lissant et raffermissant intensif qui revitalise les peaux fatiguées et relâchées.

185 € (prix par personne)

SOIN CELLULAIRE DÉTOXIFIANT POUR LE DOS – 55'

Nettoie en profondeur et préserve la beauté de cette zone souvent problématique. Révèle une peau plus douce, superbement lumineuse.

130 € (prix par personne)

AUTRE SOIN

SOIN CELLULAIRE MICRODERMOABRASION – 60'

La microdermoabrasion est une thérapeutique douce qui corrige les premiers signes du vieillissement cutané. Elle permet également d'effacer ou d'estomper certaines cicatrices. L'appareil projette sur la surface cutanée des microcristaux d'oxyde d'aluminium exerçant un impact à pression et permettant une action d'exfoliation tout en douceur. Une abrasion lente, couche par couche, jusqu'à atteindre le niveau souhaité, provoque une régénération cutanée pour un effet « coup d'éclat » immédiat. Complété par un massage et la pose d'un masque, ce peeling du visage vous offre un véritable « coup de jeune ».

135 € (prix par personne)

KÉRASKIN

Kéraskin Esthetics offre une approche inédite des soins professionnels en combinant le meilleur de La Recherche Avancée L'Oréal à l'expertise des meilleures esthéticiennes du monde. Chaque rituel a été créé pour s'adapter à votre peau et ses besoins changeants, aux rythmes de la vie ou tout simplement des saisons. Que vous cherchiez une texture de peau plus douce, un teint plus uniforme ou plus lumineux, ou encore un résultat ferme, il y a un rituel pour vous. Avec Kéraskin Esthetics, vous profitez d'un programme complet. En effet vous pouvez prolonger les effets du rituel à domicile avec les produits conseillés par votre Kérafacialiste.

LES RITUELS Kéraskin Esthetics :

CLEANSING SEASONS – 45'

La peau recouvre sa force protectrice

Le Cleansing 4 saisons nettoie en profondeur votre peau tout en respectant sa protection naturelle. Il est réalisé sur-mesure pour s'adapter aux saisons et à ce que vous portez sur votre peau. Ainsi, après que les résidus quotidiens et maquillages aient été éliminés à l'aide du mythique Lait n°27 ou de l'Huile Nudité, votre peau ressentira l'effervescence du scrub avant l'application du masque. La peau est alors libérée des résidus de maquillage et des impuretés accumulées toute la journée. Fraîche et pure, votre peau respire et retrouve sa force protectrice.

70 € (prix par personne)

NEOJEUNESSE MONACO – 55'

Lisse, redensifie et redéfinit l'ovale du visage grâce à la fibro-stimulation. Les fibres de soutien sont réactivées en profondeur pour lutter contre le relâchement cutané et l'installation des rides.

130 € (prix par personne)

GRAND NEOJEUNESSE – 105'

Votre diagnostic de peau montre un besoin de lisser, redensifier, redéfinir l'ovale du visage. Après un nettoyage minutieux, ce rituel combine l'action mécanique de la fibro-stimulation à l'efficacité biologique du masque à la vitamine C pure dosée sur-mesure jusqu'à 20%. Quelques gouttes du précieux sérum anti-âge Immuniste sont appliquées avant le soin anti-ride ou anti-relâchement spécifiquement sélectionné pour répondre à chaque besoin de peau. Votre peau est comme liftée et se pare d'une nouvelle jeunesse. A ce rituel est associé un soin du regard, extra relaxant, liftant et décongestionnant pour le contour des yeux ainsi qu'un soin ultra-ciblé de comblement de rides installées les regonflant de l'intérieur.

220 € (prix par personne)

DÉTAILLISTE – 85'

Pour une peau lumineuse et uniforme dans le moindre détail

Détailliste est un soin de correction Ionique des taches brunes pour illuminer le teint. Dans un premier temps, le Lumino-Massage permet d'améliorer l'uniformité du teint et la luminosité de la peau par son action drainante. Puis le kit de correction ionique, étape clé du rituel, utilise le micro-courant créé par le Patch Ionique pour faire pénétrer au cœur de la tâche les principes actifs. En quelques séances les taches brunes diminuent visiblement*, le teint est uniforme et la peau lumineuse. (* pour 80,5% des femmes dès la 4^e

semaine, étude réalisée sur 40 femmes de 18 à 65 ans)

220 € (prix par personne)

PEELING FLORAL – 45'

La peau renaît

Kéraskin Esthetics réinvente le peeling et propose pour la première fois un peeling en deux rendez-vous de 45 minutes permettant ainsi de parfaitement maîtriser son intensité et d'optimiser son efficacité. Idéal pour retrouver une nouvelle peau au teint uniforme, éclatant de jeunesse.

140 € (prix par personne)

IMMERSION – 55'

Chaque peau est comblée

Ce rituel d'Hydro-Nutrition sur mesure écoute votre peau pour rétablir son équilibre hydro-lipidique. La peau est majoritairement constituée d'eau et de lipides ; de nombreux facteurs peuvent dérégler cet équilibre. Avec le rituel Immersion, la définition du sur-mesure atteint un nouveau degré de perfection puisque votre Kéracialiste choisit parmi une palette d'actifs pour combler votre peau. Enfin, le massage 3 flux (lymphatique, sanguin et énergétique) optimise l'apport de micronutriments et l'élimination des toxines. L'équilibre eau/lipides est rétabli, la peau est hydratée et nourrie.

120 € (prix par personne)

LES EXTRAS Kéraskin, à ajouter à vos rituels pour une efficacité ciblée :

CRYOZONE – 25'

Service de décongestion par le froid, SOS anti-poches

Traitement spécifique de prise en charge du contour des yeux pour un effet décongestionnant et lissant, afin de redonner un coup de jeune à votre regard.

65 € (prix par personne)

FUSIO FILL – 15'

Les rides se regonflent de l'intérieur

Masque localisé sur les zones ridées du visage, pour les regonfler de l'intérieur.

50 € (prix par personne)

LES CARNETS FORFAITAIRES DE SOIN

(validité 6 mois - prix par personne)

LES CARNETS DE 10 TICKETS

- 10 tickets entrée aquafitness	810 €
- 10 tickets Cellu M6	675 €
- 10 tickets Fasciathérapie	990 €
- 10 tickets Découverte 3 soins marins	1395 €
- 10 tickets UV	225 €
- 10 tickets Monte-Carlo sur mesure 60'	1395 €
- 10 tickets BodySculptor	1035 €

LES CARNETS DE 5 TICKETS

- 5 tickets Découverte Bien-Être	998 €
- 5 tickets Combiné Maxi-Minéral	1022 €
- 5 tickets Combiné Sea Luxury La Prairie	1330 €
- 5 tickets Combiné Tonic Minceur	1164 €
- 5 tickets Combiné Monte-Carlo	1330 €
- 5 tickets Monte-Carlo sur mesure 60'	737 €
- 5 tickets BodySculptor	545 €

PISCINE/AQUAFITNESS

- Entrée journée adulte	90 €
- Entrée piscine enfant accompagné (de 5 à 12 ans)	40 €
- Abonnement 2 ans / individuel	4390 €
- Abonnement 2 ans/ couple	8750 €
- Abonnement annuel/ individuel	2440 €
- Abonnement annuel/ couple	4630 €
- Abonnement annuel/ piscine enfant accompagné	660 €
- Abonnement 2 mois / individuel	820 €

* Composantes des abonnements sur demande.

ESPACE COIFFURE

En plus des services coupe, coiffage et techniques (coloration, mèches, balayage...), l'espace coiffure des Thermes Marins de Monte-Carlo vous propose :

RITUEL KÉRATHERMIE – 75'

Le soin suprême pour cheveux en état de choc. L'alliance d'actifs restructurants et nourrissants scellée par la chaleur de la pince Kérathermique. Ce service soin thermo-restructurant cicatrise la fibre capillaire. Les actifs réparateurs se retrouvent emprisonnés au cœur et à la surface du cheveu. Conçu pour les cheveux en état de choc, ce Rituel Kérastase métamorphose et sublime véritablement la matière.

125 € (prix par personne)

RITUELS DE SOIN KÉRASTASE – 15'/30'/45'

Le Rituel se déroule en deux étapes avec l'application d'un Bain puis d'un Soin. Chaque détail, chaque geste est conçu pour vous offrir une expérience de beauté unique. Le Rituel stimule en profondeur l'action des formules et vous procure de véritables sensations d'apaisement.

20 / 33 / 75 € (prix par personne)

RESTAURATION

Menu minceur ou menu du marché (hors boissons) - **54 €**

2, avenue de Monte-Carlo
MC 98000 PRINCIPAUTE DE MONACO
T. (377) 98 06 69 00
F. (377) 98 06 26 26

montecarlospa@sbm.mc
montecarlospa.com



JANVIER 2010

daison : www.daimanufacturing.net LA MANUFACTURE

*Tarifs sous réserve de modifications.