



ART DE VIVRE

Les nouveautés spa de l'été

BIEN-ETRE/ Pour l'été, les spas de la principauté vous proposent des formules rafraîchissantes ou coo-ning.



Les Thermes marins

SBM : Cryothérapie ou rituel minceur brésilien ?

Et pourquoi il n'y aurait que les femmes qui s'adonneraient aux bienfaits du spa ? Les Thermes Marins de Monte-Carlo ont décidé de capter une clientèle masculine en s'adressant directement aux hommes d'affaires désireux de récupérer de leur jetlag avec la formule Performance Day lancée cet été. Le principe ? Un

programme de récupération d'une journée démarrant par un enveloppement reminéralisant d'algues en matinée (pour éliminer les toxines), se poursuivant, après un déjeuner détox, par une séance de cryothérapie et un massage personnalisé de 60 minutes. Les Thermes promettent un effet « Reset Button » suite à cette exposition du corps entier au grand froid... A tester cet été pour 280 euros (235 sans le déjeuner).

Le Spa 5 Mondes du Monte Carlo Bay

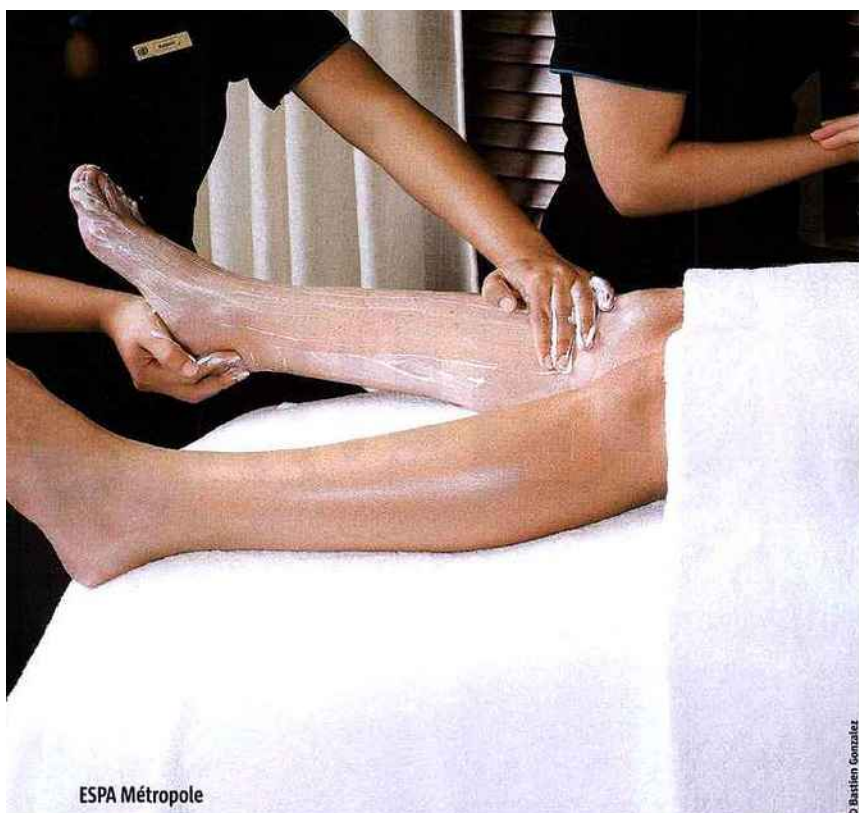
propose, lui, un nouveau soin minceur. Il s'agit du rituel brésilien, lissant et raffermissant. D'une durée de 20 minutes, il vise à raffermer la peau et à la rendre plus lisse grâce à l'utilisation d'une huile phyto-tonique (contenant de l'extrait breveté de lupin, de l'huile vierge biologique de Noix du Brésil à base de bergamote, vétiver et café). Tarif: 63 euros en semaine et 70 le week-end.

Thermes marins. 2, avenue de Monte-Carlo à Monaco. Renseignements au +377 98 06 69 00.

Monte-Carlo Bay Hotel & Resort. 40, avenue Princesse Grace à Monaco. Renseignements au +377 98 06 01 80.

Le Métropole : les pieds à la fraîche

Le spa élégant du Métropole, ESPA, qui vient d'être récompensé par les World Luxury Spa Awards, offre lui aussi des formules spéciales pour l'été. A deux pas de l'espace Odyssey, signé par Karl Lagerfeld, vous pouvez vous offrir un soin du visage personnalisé prolongé de 30 minutes supplémentaires (1h30 en tout, avec la possibilité de repartir avec une pochette de mini produits ESPA). Tarif: 175 euros. Vous pouvez surtout profiter du massage revigorant de l'option Cool feet proposée par le Pédi: Mani: Cure Studio by Bastien Gonzalez. Certains clients de Christophe, formé par « le pédicure des stars » Bastien Gonzalez, assurent qu'ils ont l'impression de « marcher sur la lune » après un massage de 20 à 30 minutes avec un baume mentholé, source de fraîcheur agréable au regard des chaleurs de l'été. Un massage qui suit la fameuse pédicure de Bastien, permettant aux ongles de retrouver éclat et brillance, grâce à une technique de polissage à l'ancienne. Coût de la séance: 160 euros. Les adeptes des protocoles de Bastien Gonzalez opteront pour le duo de Bastien.



ESPA Métropole

© Bastien Gonzalez



Mas Candille



Spa des Cinq Mondes

© J. Pradier



ESPA Métropole

Réalisé à quatre mains, ce soin de 75 minutes (195 euros au lieu de 235) s'étend des mains aux pieds. **ESPA à l'hôtel Métropole**, 4 avenue de la Madone à Monaco. Renseignements au + 377 93 15 13 70.

Mas Candille : option cocooning

Et si vous vous évadiez de la principauté l'espace d'un soin voire d'un week-end ? Optez pour l'ambiance dépayssante du

jardin zen japonais du spa du Mas Candille, premier Spa Shiseido d'Europe. Son originalité ? Les soins reposent sur la méthode Qi, destinés à rééquilibrer l'énergie entre le corps et l'esprit... L'établissement propose une piscine d'hydrothérapie avec nage à contre-courant ou encore un jacuzzi et un sauna intégré dans la végétation. Pour l'été, le Spa Shiseido propose une journée cocooning comprenant un soin découverte de 60 minutes, un déjeuner (menu

3 plats, boissons comprises) et un libre accès aux installations extérieures pour 140 euros. Pour un week-end, l'établissement aux 5 étoiles propose aussi un séjour d'une nuit pour 2 personnes (à partir de 249 euros par personne), comprenant l'hébergement, les petits déjeuners buffet et une demi-journée de détente au spa Shiseido avec une esthéticienne à votre disposition.

Mas Candille, Boulevard Clément Rebuffel à Mougins. Renseignements au 04 92 28 43 43.