

*Thermes Marins de Monaco*

# Spas

## LA CÔTE DU BIEN-ÊTRE

par Christian Perrin

Stress général ? Effet secondaire de la crise ? Toujours est-il que les spas ont de plus en plus de succès. Pour les hôtels et les palaces, pas d'avenir sans ces centaines de mètres carrés consacrés aux soins par l'eau (le *Sanitas Per Aquam* des Romains), aux bains bouillonnants, hammams et autres saunas. Parenthèse d'une journée ou cure plus longue, massages ayurvédiques ou watsu, fish thérapie ou gommage rituel, accompagnement médical ou thérapies naturelles : chaque spa cultive sa différence dans des lieux souvent magiques. Petit tour d'horizon de l'offre à Monaco et sur la Côte d'Azur.

*Spas are becoming increasingly popular. No luxury hotel is complete without this space dedicated to water treatments (Sanitas Per Aquam in Roman times). Hammams, Ayurvedic and Watsu massage, natural therapies... each spa has its speciality in often magical settings...*



## RÉGÉNÉRATION AUX THERMES MARINS DE MONACO

Surplombant le port et baignés de soleil, les Thermes Marins de Monte-Carlo, avec leurs 6600 m<sup>2</sup> entièrement dédiés à la forme et à la beauté, sont considérés, à juste titre, comme l'un des plus beaux spas-centre de soins d'Europe. Dotés d'installations à la pointe de la modernité et d'une équipe très professionnelle formée aux techniques les plus avancées, les Thermes Marins offrent différentes combinaisons de soins et un large choix de cures dans une ambiance privilégiée. Et, ce qui ne gâche rien, l'accueil est d'un professionnalisme rassurant et d'une gentillesse réconfortante.

Toujours fidèles aux bienfaits de l'eau de mer qu'ils utilisent en piscine et pour certains de leurs soins, les Thermes Marins Monte-Carlo innovent et s'orientent vers une double approche de la santé préventive et du bien-être.

Frédéric Darnet, Directeur Général depuis 6 ans, décrit cette approche prenant le nom de "régénération" comme le signe d'un renouveau dans le concept de l'établissement, mais également d'une promesse faite à chacun de gagner là un nouvel équilibre.

Pour lui, « la création de ce programme témoigne de la sensibilité et de la réactivité des Thermes Marins Monte-Carlo d'offrir des soins adaptés aux modes de vie actuels, parfois si harassants et violents pour l'organisme. Régénération invite ainsi le client à remettre en état le corps et l'esprit mis si durement à l'épreuve et fragilisés par les activités quotidiennes ».

Frédéric Darnet ajoute que « ce concept caractérise la renaissance de notre offre, soucieuse de satisfaire et d'anticiper les attentes d'une clientèle locale et internationale prestigieuse et exigeante, et toujours

à la recherche des meilleurs soins. Ainsi les Thermes Marins Monte-Carlo innovent et proposent des programmes entièrement individualisés ».

### DES TESTS ET DES BILANS

Chaque programme comporte une série de tests : bilans biologique, nutritionnel et micro nutritionnel, biomécanique, postural, cardiologique, diagnostics esthétiques.

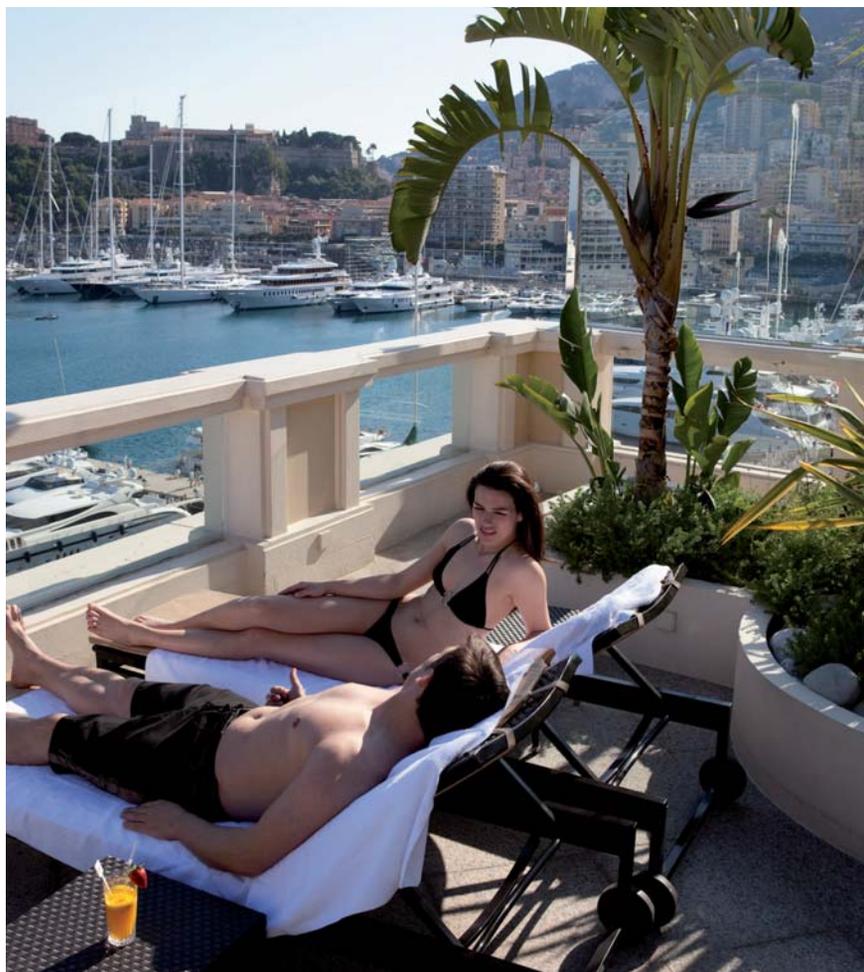
Le bilan bioénergétique est, pour sa part, l'outil indispensable qui permet de détecter de manière physiologique et énergétique l'incidence sur la santé physique et morale de toutes les formes d'agressions environnementales (champs magnétiques, pollutions diverses, virus, stress, etc.) mais également des moindres perturbations émotionnelles présentes

ou passées. En étudiant la circulation de l'énergie dans le corps, ce bilan permet d'identifier des déséquilibres au niveau de points stratégiques sur des circuits appelés "méridiens".

À titre d'exemple, la couleur verte rééquilibre le foie et la vésicule biliaire sensibles au stress. Elle sera donc privilégiée dans le choix des huiles de massage, beurres de karité, sels de bain et poudres de pierres précieuses telles que l'émeraude, jusqu'à la teinte de la lumière diffusée en cabine. Des techniques de gommage et de massage appropriées agiront en renfort pour réguler et rééquilibrer les voies énergétiques des organes et des fonctions affaiblis. Le résultat est bluffant.

### LE NOUVEAU CONCEPT DES PROGRAMMES DE SOINS

Chacun d'entre nous, selon son vécu et ses acquis, aspire à un accompagnement capable de l'aider à trouver l'harmonie : performance physique, gestion du stress, jeunesse, minceur. Certains ressentent le besoin de faire un break, de s'offrir une parenthèse, d'autres souhaitent prendre un nouveau départ, retrouver un équilibre ou faire impérativement le point sur leur état



## Re-Oxy : Une bouffée d'oxygène

Toujours à la pointe des nouveautés en ces domaines, l'équipe des Thermes propose en exclusivité un traitement anti-âge d'avant-garde, mettant en oeuvre une méthode novatrice et non invasive, qui va redonner un éclat immédiat et durable la peau, tout en effaçant ses petits défauts, sur le visage comme sur le corps.

Le principe de fonctionnement du Re-Oxy, mis en place par la recherche Re-age et qui s'adresse aux femmes comme aux hommes, consiste en une thérapie anti-âge associant simultanément oxygène pur concentré et ozone, qui diffuse parallèlement plusieurs types de principes actifs jusqu'aux plus profondes couches de l'épiderme, et ce sans aucune injection ! C'est sans douleur, sans marques, pour un résultat visible dès la première séance.

**Tarif : 260 € la séance. Package quatre séances : 995 €.**

### **Re-Oxy: A breath of fresh air**

*The Thermes has an exclusive, anti-age treatment which gives immediate radiance and removes imperfections from skin on the face and body. For men and women, Re-Oxy's non-invasive method based on oxygen diffuses active ingredients to the deepest levels of the epidermis without injections!*

**€260 per session. 4 sessions: €995**

de santé. Les Thermes Marins Monte-Carlo répondent par **huit programmes** tendus vers une double approche, celle de la santé préventive et du bien-être. Il s'agit de :

**Capital Santé Premium** : où chaque soin est adapté à la lecture des divers bilans réalisés.

**Capital Forme** : avec une première approche allégée en bilans et tests médicaux, mais qui permet une première évaluation

de son potentiel Forme.

**Minceur Équilibre** : un séjour anti-rondeurs pluridisciplinaire.

**Vitalité Performance** : Que vous soyez un "sportif du dimanche" ou un sportif reconnu, vous recherchez toujours le meilleur résultat tout en optimisant votre état de santé.

**Escale Monte Carlo** : Tous les bienfaits d'une eau de mer riche en minéraux et oligo-

éléments sous le soleil de Méditerranée.

**Plénitude Sérénité** : Deux jours consacrés à "soi". Priorité au bilan bio-énergétique, base indispensable à l'individualisation des soins.

**Beauté Harmonie** : Les Thermes mettent au service de la beauté une technologie nouvelle génération (Endermolab), capable de booster le potentiel naturel de la peau, lui redonner toute sa fermeté, une véritable texture de peau jeune, et lutter contre les marques du temps.

**Ligne et Saveur** : S'occuper de soi, se faire plaisir en aiguisant ses papilles sans toutefois enfreindre de bonnes résolutions nutritionnelles, ce n'est plus une vue de l'esprit.



## Table "santé" à l'Hirondelle

On ne viendra pas aux Thermes sans s'asseoir à la table de l'Hirondelle, dont la salle et la terrasse embrassent le merveilleux panorama du port. Passé entre autres à L'Hermitage et au Grill de l'Hôtel de Paris, le chef Jacky Oberti sait à merveille allier plaisir et diététique. Sa formation à la cuisine légère aux Etats-Unis et chez Guérard lui permet d'offrir une cuisine d'inspiration méditerranéenne au fil de deux menus et d'une carte dans lesquels le contrôle des calories est une préoccupation permanente. Ainsi le menu "santé" affiche les calories sur chaque plat comme le samoussa de légumes au crabe Royal (60), la brouillade d'œuf aux champignons (100), le curry de gambas au lait de coco (130), cannellonis de crêpes à la pistache (120) ou la tarte fine aux fraises (120). Le menu du marché est un peu moins sourcilieux sur les calories mais propose par exemple d'excellents accras de Baccala en croûte de pain au coulis de tomate fraîche, un dos de daurade rôti sur la peau et confit de choux rouge au soja (délicieux) pour finir sur une panna cotta à la châtaigne et abricots moelleux. Un point sympa : on peut y déjeuner en peignoir...

**Carte et menus "santé" et "marché" à 58 €.**

### Healthy eating at the Hirondelle

*You can't go to the Thermes without eating on the splendid restaurant terrace overlooking the port.*

*Chef Jacky Oberti is a master in combining pleasure with healthy eating, his gastronomic background and his U.S. training in low cal cooking has enabled him to create a Mediterranean-inspired 'Health' menu which shows the calorie count of each dish. The market menu is even more varied but slightly less attentive to calories.*

## UN ÉQUIPEMENT HIGH-TECH

Pour satisfaire l'excellence de résultats mesurables et définitifs, les Thermes Marins Monte-Carlo investissent en permanence dans un éventail technologique révolutionnaire. Et ce n'est pas fini car de nouvelles techniques seront annoncées ce printemps. Pour l'heure, le plateau technique des Thermes atteint une qualité technologique sans précédents. Il résout par des solutions radicales des affections aussi complexes et variées que la tendinite, la cicatrisation, l'épilation définitive, le rajeunissement cutané, ou encore la disparition des vergetures. On citera "Human Tecar", un dispositif médical qui émet une onde de radiofréquence agissant sur les tissus endommagés, quelle que soit leur profondeur ; "Endermolab", qui permet une action profonde et performante sur les tissus. La peau est lissée, comme liftée, repulpée et rajeunie ; "Indiba", un appareil révolutionnaire qui utilise des ondes de haute fréquence, agit sur l'équilibre ionique de la cellule, ce qui permet la libération des graisses, la régénération cellulaire et le raffermissement des tissus déshydratés.

Rien de mieux que de venir passer une journée aux Thermes : pour une journée "Monte Carlo Marine" avec accès aux équipements, trois soins marins au choix et un déjeuner à l'Hirondelle, il ne vous en coûtera que 195€. Abonnement annuel individuel : 2540€.

**Thermes Marins Monte-Carlo - 2, av. de Monte-Carlo - Informations et réservations : Tél. (377)98 06 69 00 - [www.thermesmarinsmontecarlo.com](http://www.thermesmarinsmontecarlo.com)**

# REGENERATION AT THE THERMES MARINS

Bathed in sunshine, overlooking the port, the Thermes Marins de Monte-Carlo is considered one of the best spas in Europe. Equipped with the latest facilities and a very professional, welcoming team, the Thermes offers a wide choice of treatments in a sublime setting.

Orientated towards both well-being and preventive medicine, Manager Frederic Darnet describes the approach as 'regenerative' implying the establishment's new concept as well as the promise to give all customers new balance. Regeneration is the antidote to the difficult trials of daily life.

Frédéric Darnet adds that this concept has been updated to best respond to a very demanding local and international clientele and offers completely individual and personalised programmes.

## INDIVIDUAL ASSESSMENT

Each programme involves a range of biological, nutritional, postural, cardio and aesthetic analyses. An energy assessment is an indispensable tool for detecting the effects of

environmental aggressions (magnetic fields, pollution, viruses, stress etc.) and even emotional upsets are taken into account. Through studying the body's energy circulation, this analysis identifies imbalance in strategic points called 'meridians'.

## A NEW CONCEPT IN TREATMENTS

Some of us need a break, others to manage stress, lose weight, make a new start or a complete assessment of their state of health. The Thermes offers 8 programmes to adapt to all expectations: health, slimming, vitality, oligo-elements, serenity, beauty, etc.

## HIGH-TECH EQUIPMENT

For measurable results, the Thermes constantly invests in revolutionary technology. It currently has an unprecedented technical level and new techniques will be announced in Spring. Radical solutions can resolve problems as complex and diverse as tendonitis,



scar repair, definitive epilation and skin rejuvenation. A medical process called Human Tecar works on damaged tissue and Indiba uses high frequency waves to give ionic balance to cells, which liberates fat, rejuvenates and firms. Endermolab boosts skin and fights against age.

A Monte Carlo Marine day package gives access to facilities, 3 sea water treatments and lunch at the Hironnelle for €195. Annual subscription €2,540.



### Monaco

#### L'INTIMITÉ PRÉSERVÉE DU FAIRMONT

Le spa Willow Stream du Fairmont est le dernier-né des spas de la Principauté. Installé au 6<sup>e</sup> étage de l'hôtel, posé sur la mer, il est directement inspiré par la Méditerranée, que ce soit pour ses couleurs ou son pouvoir énergisant. Sur 900m<sup>2</sup>, il offre huit espaces intimes dont le confort et la sophistication des traitements reflètent parfaitement la Principauté. Directement relié au Centre Fitness, il offre manucure et pédicure, spa lounges et une suite "Spa Experience" pour couples.

Conçu par le cabinet Wilson Associates, ce spa comprend deux suites pour couples avec double baignoire, double douche vapeur et douche tropicale ainsi qu'un authentique hammam dans l'espace salon pour les hommes avec TV et presse sportive. Le salon pour les dames, quant à lui, est le lieu parfait pour se réunir et discuter entre amies en dégustant un déjeuner léger présenté dans une Bento Box. Le spa possède également des suites proposant, par exemple, des programmes tels que le *Solo* qui permet aux hôtes de vivre leur propre expérience personnalisée telle que le *Monte Carlo Sea Escape* dans un espace qui leur est réservé.

Les hôtes apprécieront les traitements tels que le soin du visage *Monte Carlo Select* de 90 minutes, un soin aromatique aux effets soyeux pour la peau ; et le soin détoxifiant *Pouvoir de la Mer de Monaco*, qui comprend la cure de thalassothérapie et un enveloppement corporel aux algues marines reminéralisantes.

**Spa Willow Stream du Fairmont - 12, av. des Spélugues - 98000 Monaco**  
Tél. Spa : (+377) 93 506 600 - [www.fairmont.com/montecarlo](http://www.fairmont.com/montecarlo)

#### *Intimacy at the Fairmont*

*The Willow Stream at the Fairmont is Monaco's newest spa. Inspired by the Mediterranean, it has 8 private rooms whose comfort and sophisticated treatments perfectly reflect the Principality. Directly linked to the Fitness Centre, 2 suites for couples have a 'man's space' with sports TV. The women's lounge is perfect for meeting up with friends for a Bento Box lunch. Programmes such as Solo give guests the chance to live a very personal experience.*



### Monaco

#### ESPA INTERNATIONAL AU MÉTROPOLE

Il ne rouvrira qu'en juin après quelques mois de rénovation mais le spa du Métropole Monte Carlo est sans conteste un lieu d'exception. Associé à une référence dans son domaine, la marque Espa International, il offre un somptueux espace de 2000 m<sup>2</sup> signé Jacques Garcia, sur trois niveaux au cœur de la Principauté.

Les soins du Métropole Espa allient techniques modernes et thérapies ancestrales du monde entier pour le plus grand bien-être du visage et du corps.

Ici, tout est source de paix, de volupté et de tranquillité : deux suites privées sont conçues comme de véritables mini-spas. Ces lieux de vie sont dotés d'une baignoire à chromothérapie et équipés d'une douche avec hammam intégré, vestiaire et toilette particuliers. Ces espaces peuvent être réservés pour trois heures pendant lesquelles le client peut bénéficier de l'ensemble des soins du menu, choisis à sa convenance avec l'aide de son thérapeute attitré.

L'espace *Heat Experience* est un autre lieu phare du Spa. Ce lieu initie à un jeu de "températures à sensations" alternant hammam, sauna, caldarium (combinant chaleur sèche et humide) puis fontaine à glace pilée rafraîchissante et deux douches dont une tropicale, à pluie fine.

**Métropole Espa International - Tél. (+377) 93 15 13 70**

#### *ESPA International at the Metropole*

*An exceptional place reopens in June after months of renovation. Now a partner of ESPA international, the spa is a 3-storey sumptuous space in the heart of Monaco.*

*Metropole-ESPA associates modern techniques with ancestral therapies for well being. Here everything is a source of peace and tranquillity: private suites, colour therapy, ice fountain, and tropical shower with fine rain.*

## Monaco

## "CINQ MONDES" AU MONTE CARLO BAY

Le Spa "Cinq Mondes" du Monte Carlo Bay conjugue tradition, beauté, qualité et authenticité... C'est autour de ces valeurs partagées que le Monte-Carlo Bay Hotel & Resort s'est allié tout naturellement au savoir-faire des spas "Cinq Mondes" pour vous inviter à vivre un voyage sensoriel unique.

Dans un décor moderne et chaleureux, il occupe 900 m<sup>2</sup> dédiés au bien-être, rassemblant une merveilleuse palette de soins et de traditions ancestrales, enrichie d'une qualité, d'un service et d'un cérémonial hors pair pour vous offrir une expérience unique.

La Brume Tropicale, le joyau au cœur du spa, vous plonge dès le patio dans une ambiance sensorielle et diffuse lors de votre passage sous la coupole baignée de lumière, une légère pluie d'arômes bienfaisante.

Suites de *Félicité à Deux* (véritables "suites de soins" réservées exclusivement à la clientèle VIP ou aux couples), Suite *Pluie de Fleurs*, Bain Japonais d'Arômes et de Fleurs... Hammam Traditionnel... Tout est pensé pour répondre à vos envies. Et pour 215€, offrez-vous une journée détente avec accès piscine, sauna et hammam traditionnel, un déjeuner dans l'un des restaurants de l'hôtel (3 plats, hors boissons) et un moment de relaxation et de bien-être au Spa "Cinq Mondes" : un soin de 20 minutes + un soin de 50 minutes, ou un soin de 80 minutes.

Réervations : (+377) 98 06 01 80

*Cinq Mondes at the Monte Carlo Bay*

*A mix of tradition, beauty, quality, and authenticity... these shared values have united the Monte-Carlo Bay Hotel with Cinq Mondes spas for a unique sensory experience. The heart of the spa has Brume Tropicale which plunges you into a sensory atmosphere as soon as you arrive, enhanced by the cupola bathed in sunlight.*

*For €215 offer yourself a day's relaxation with access to the pool, sauna and hammam plus lunch in one of the hotel's restaurants and relaxation in the Cinq Mondes spa...*





### Eze

#### JOURNÉE DE RÊVE AU CAP ESTEL

Dans ce lieu magique du Cap Estel, posé sur la mer à deux pas de Monaco, l'espace de remise en forme est dédié au bien-être, au cocooning et à l'accompagnement individuel. Architecture lumineuse, générosité des volumes aux larges ouvertures caressées par la Méditerranée, le spa abrite une piscine intérieure d'eau douce chauffée, une salle fitness hautement équipée animée par un coach, des cabines de soins élégantes complétées par sauna, hammam et salle de relaxation. Il combine audace technologique et savoir-faire traditionnel. L'établissement joue la carte de produits suisses certifiés "EcoCert" : gamme concentrée en huiles essentielles et huiles de massages naturelles et biologiques.

Hommage à la nature et ses éléments, ce sanctuaire du bien-être se décline aussi à l'extérieur. Une toute nouvelle formule (200€ par personne) propose aux visiteurs extérieurs de vivre une journée de détente en accédant aux prestations luxueuses du Cap Estel, avec une heure de soins et, pour finir, un déjeuner fraîcheur avec un menu de trois plats au Pool house, avant de découvrir les somptueux jardins aux essences du Sud sur deux hectares...

**Cap Estel - 1312, avenue Poincaré - 06360 Èze bord de mer**  
Tél. +33 (0)4 93 762 929 - [www.capestel.com](http://www.capestel.com)

#### *A dream day at Cap Estel*

*A magical place close to Monaco, this wellness space has generously proportioned sunny architecture, an indoor freshwater pool, a well-equipped gym with coach, elegant treatment rooms, sauna, hammam and relaxation space. Combining leading-edge technology with traditional methods, it focuses on essential oils and natural elements. A formula at €200 lets you live a day of relaxation with access to Cap Estel's luxurious services including lunch at the Poolhouse.*



### Nice

#### SPA DESIGN À L'EXEDRA NICE

Conçu par l'architecte Simone Micheli, le Spa du Boscolo Nice, hyper-contemporain, est un monde à part qui emmène ses hôtes dans une dimension tridimensionnelle et plurisensorielle. En plein cœur de Nice, ses 500 m<sup>2</sup> sont consacrés à la régénération psycho-physique et à la relaxation ludique. L'aménagement est très fonctionnel avec des formes plastiques et fluides. On y trouvera l'entrée avec réception et espace tisanes, la zone fitness, les cabines pour les traitements, la zone humide avec sauna, bain turc, douches aromatiques et Vichy. La piscine avec vasque est dominée par un grand arbre stylisé de la branche duquel jaillit un puissant jet d'eau massant avec de multiples jeux d'eau. Un temple où se relaxer dans une atmosphère onirique et irréelle. Et pourquoi ne pas profiter de l'offre épatante à 115€ avec une heure d'accès au Spa suivie d'un massage à la bougie (45 min), accompagné de chocolats et d'une coupe de Champagne...

**Hôtel Exedra Boscolo - 12 Boulevard Victor Hugo - 06000 Nice**  
Tél. +33 (0)4 97 038 989 - [www.exedranice.boscolo.com](http://www.exedranice.boscolo.com)

#### *Designer Spa at Exedra Nice*

*The ultra-contemporary spa in the Boscolo hotel takes you to a 3-dimensional, multi-sensorial world right in the centre of Nice. The 500m<sup>2</sup> space is dedicated to psycho-physical regeneration, split into reception area, fitness area, treatment rooms and wet rooms with Vichy aromatic showers and pool with powerful massage jets. Special package at €115 includes access to spa and candlelit massage.*





### Saint-Jean Cap Ferrat

#### SOINS CARITA AU GRAND HÔTEL DU CAP

Sa construction n'a pas été un chemin tranquille mais le spa du Grand Hôtel du Cap Ferrat est une petite merveille. Ouvert sur un jardin privé de 1200 m<sup>2</sup>, cet élégant spa de 750 m<sup>2</sup> aménagé par le célèbre designer Pierre-Yves Rochon vous propose une gamme exclusive de soins du visage et du corps avec les produits des marques prestigieuses Carita et Comfort Zone : un passeport pour le bien-être, la relaxation et l'harmonie.

Le Spa propose cinq luxueuses cabines de soins dont le "Grand Salon", suite de luxe de 65 m<sup>2</sup> avec hammam, sauna privé et bain double, une cabine dédiée aux séances d'entraînement personnalisé, des saunas et hammams privés hommes et femmes, un jacuzzi et une douche sensorielle, une salle de fitness de 60m<sup>2</sup> et son équipement Technogym placés sous la surveillance d'un instructeur qualifié, une piscine intérieure de 8 x 4 m à contre-courant, un salon de coiffure, un espace beauté des mains et pieds et une salle de relaxation. Journée découverte à 120€.

**Grand Hôtel du Cap Ferrat - 71 boulevard du Général de Gaulle**  
**06230 Saint-Jean Cap Ferrat - Tél. +33 (0)4 93 76 50 50**  
[www.grandhotelpferrat.com](http://www.grandhotelpferrat.com)

#### Carita at the Grand Hotel du Cap

*An elegant spa with private garden by designer Pierre-Yves Rochon offering an exclusive range of face and body treatments from Carita and Comfort Zone.*

*Facilities include five luxury treatment rooms, the Grand Salon suite with private sauna and hammam, fitness room, pool with jet stream, hair salon, hand and foot care... Introduction day price is €120.*



### Beaulieu

#### CROISIÈRE MARIA GALLAND À LA RÉSERVE

Le spa de la Réserve de Beaulieu, exceptionnel hôtel 5 étoiles de la baie de Beaulieu, vous accueille pour une escale bien-être d'exception aux multiples facettes! Un véritable moment de détente vous est proposé dans un espace relaxant de pure inspiration transatlantique...

À son bord, vous trouverez un hammam, un jacuzzi, une salle de fitness et dix cabines dédiées à la relaxation et aux soins corporels pour hommes et femmes.

Les dernières techniques de soins et de revitalisation mises au point par Maria Galland, aux bienfaits inégalés, mettent à l'honneur des parfums, des huiles essentielles et des ingrédients naturels inédits tels que la noix "Manjari" de Madagascar.

Parmi les programmes originaux qui vous sont proposés au spa, citons "Les Croisières Évasion" : accompagnées de tisanes ou d'infusions, elles se nomment Méditerranée, Jet-Lag, Mille et Une Nuits, Route des Épices...

"Les Escapes Évasion" : tête-à-tête ou lune de miel (pour 2 personnes), cocooning, La Réserve (déjeuner au restaurant Le Vent Debout) et "Les Voyages Évasion" : orientés "Jeune Maman" ou "Minceur Paradisiaque", pour une durée de six jours.

**La Réserve de Beaulieu & Spa - 5, boulevard du Maréchal Leclerc**  
**06310 Beaulieu-sur-Mer - Tél. +33 (0)4 93 04 36 50**  
**Contact : [spa@reservebeaulieu.com](mailto:spa@reservebeaulieu.com)**

#### Maria Galland cruises at La Reserve

*This exceptional 5-star hotel proposes a relaxing cruise with transatlantic inspiration.*

*Aboard, you'll find hammam, jacuzzi, fitness room, unparalleled beauty treatments for men and women developed by Maria Galland. The accent is on essential oils and natural ingredients.*

*The spa's original programme offers themed 'get-away' trips including 'cruise get-aways', stop-overs for honeymooners, La Reserve (lunch in restaurant) plus 'new mother' and 'heavenly slimming' 6-day packages.*



### Cannes

#### L.RAPHAEL AU MARTINEZ

Le magnifique spa de l'hôtel Martinez à Cannes change de cap en faisant appel au savoir-faire de la marque de beauté suisse L.Raphael. L.Raphael exporte tout son savoir-faire et ses sept fondements de la beauté, et ouvre son "Temple de la Beauté" au sein du prestigieux hôtel à partir du mois de mars. Dans ce nouveau sanctuaire de la beauté d'une superficie de plus de 1000m<sup>2</sup>, une équipe de quinze spécialistes (esthéticiennes et thérapeutes) vous consacrera une attention exclusive dans les dix cabines de soins et répondra à vos besoins pour un confort absolu et des résultats visibles à long terme.

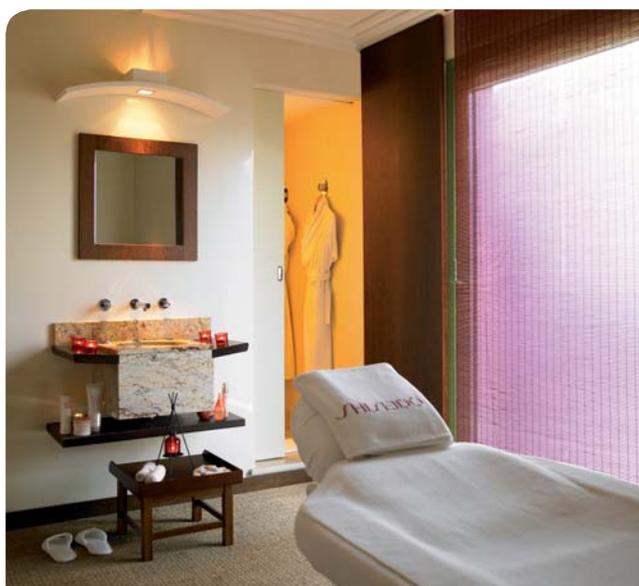
Créée par Ronit Raphael, Jonathan Leiterdorf et le Dr Raphael Gumener, la marque de beauté suisse propose traitements et produits de beauté destinés tant à réparer qu'à prévenir les effets du temps sur la peau. Fort de ses vingt années d'expérience dans le secteur des soins cosmétiques et de la médecine esthétique, L.Raphael décline une ligne de soins que l'on pourrait qualifier de soins "haute couture". Le succès de la marque réside notamment dans son investissement en matière de recherche et s'appuie sur des équipements de pointe et des technologies novatrices, issus de travaux dans le domaine de la recherche sur la membrane cellulaire menés par le célèbre Professeur Meir Shinitzky.

**Hôtel Martinez - La Croisette, Cannes - [www.l-raphael.com](http://www.l-raphael.com)  
Tél. +33 (0)4 92 98 74 90**

#### *L. Raphael at the Martinez*

*The magnificent spa at the Martinez in Cannes now has a partnership with L.Raphael: a Temple of Beauty with 15 therapists for visible results.*

*The Swiss beauty brand offers treatments to repair and prevent the ravages of time. With 20 years experience in cosmetics, L.Raphael has a range of high quality treatments. The brand's success comes from leading-edge products and innovative technology, the result of research into cell membranes by the famous Professor Meir Shinitzky.*



### Mougins

#### SPA SHISEIDO AU MAS CANDILLE

Vous adorerez l'ambiance paisible et reposante du Mas Candille, le délicieux Relais et Châteaux situé au cœur du village de Mougins dont l'un des atouts est le spa Shiseido, ouvert à tous. Véritable sanctuaire de paix où vous pourrez combattre les effets néfastes de la vie moderne et apporter l'harmonie dans votre vie trépidante, le spa Shiseido d'inspiration Zen vous apporte une qualité de service irréprochable dans une ambiance feutrée. Il dispose de quatre cabines de soins, d'un salon de relaxation, d'une boutique Shiseido, piscine hydrothérapique, jacuzzi et sauna. Dans ce cadre idyllique, vous découvrirez la méthode de soin Qi créée par Shiseido, vouée à stimuler l'énergie du corps et de l'esprit. Une méthode unique pour une profonde détente et une beauté absolue...

Associant les points de pression du Shiatsu (massage traditionnel japonais) à l'utilisation de l'Oshibori (bandes de coton tissé humides et chaudes), ce soin procure le plaisir absolu d'une profonde détente. Les massages Qi Shiseido se conjuguent dans un éventail de soins qui vont répondre à vos besoins de bien-être et de bienfaits pour votre corps. Qi signifie en chinois "atmosphère cosmique" ou "climat naturel" et, par extension, "flux d'énergie invisible". Forfait "Échappée Belle Azurée" avec un dîner au restaurant le Candille et un soin d'une heure par personne. De 490 à 590€ pour deux selon la période.

**Le Mas Candille - Boulevard Clément Rebuffel - 06250 Mougins  
Tél. +33 (0)4 92 28 43 43 - [www.lemascandille.com](http://www.lemascandille.com)**

#### *Shiseido Spa at the Mas Candille*

*You'll adore the peaceful atmosphere at the Shiseido spa in the fabulous Mas Candille in Mougins village. Open to all, this Zen place has impeccable service in idyllic, elegant surroundings, with 4 treatment rooms, Shiseido shop, hydrotherapy pool and Qi cures to stimulate energy. Combining Shiatsu pressure points with Oshibori hot towel use, this treatment brings profound pleasure and relaxation. A package including dinner at the Candille restaurant and a one-hour treatment costs €490-€590 for two.*





### Saint-Paul

#### MAS DE PIERRE : SIGNÉ PAYOT

Superbement situé dans la campagne de Saint-Paul de Vence, le Mas de Pierre Relais et Châteaux est un refuge de tranquillité. Son espace beauté spa dispose d'une piscine, d'un jacuzzi, d'un sauna hammam et salle de fitness et de plusieurs salles de soins dévolus à la marque de qualité Payot. Massages relaxants, massage crânien ayurvédique, massages suédois ou californiens, massages à la bougie ou balinaï : la liste est longue des moments de détente qui seront complétés par des soins du visage et du corps. À titre d'exemple, il ne vous en coûtera que 85€ pour un enveloppement corporel à l'argile verte, baume à l'extrait de malachite et huile précieuse.

**Hôtel Le Mas de Pierre - 2320 route des Serres - 06570 Saint-Paul de Vence - Tél. +33 (0)4 93 59 00 10 - [www.lemasdepierre.com](http://www.lemasdepierre.com)**

#### *Mas de Pierre by Payot*

*Superbly situated in the countryside near Saint-Paul de Vence, the spa at this Relais et Châteaux hotel has a sauna, hammam, fitness area and treatments with Payot products. Swedish, Californian and head massages, Ayurvedic treatments as well as traditional body and face treatments. Price around €85 for a body wrap.*



### Cannes

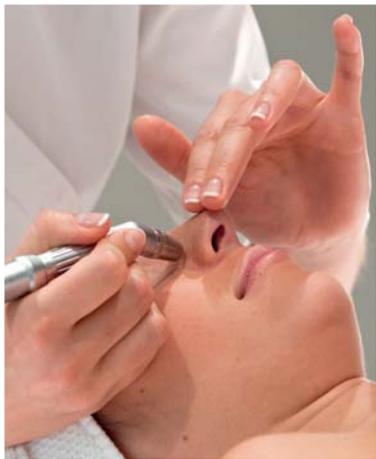
#### LES THERMES MARINS DE CANNES

Uniquement consacré au bien-être et au soin du corps et de l'esprit, Les Thermes Marins de Cannes, établissement exclusif, accueille ses clients grâce à une myriade de soins utilisant le pouvoir du sel marin et des algues. Ces installations haute performance offrent 2700m<sup>2</sup> de technologies de pointe en matière de remise en forme et d'environnement. Situés dans un cadre élégant à la lumière tamisée, aux matériaux nobles et à l'atmosphère chaleureuse, Les Thermes Marins de Cannes se trouvent à 10 mètres de la Mer Méditerranée et offrent un accès direct à la plage et à l'hôtel. Ce centre offre 46 salles de soins, trois tables de gommage en marbre chauffées, et un menu beauté avec des soins du visage, des manucures, des pédicures et un salon de coiffure. L'établissement dispose également d'un centre de conditionnement physique où vous trouverez un équipement de musculation ultramoderne et pourrez suivre des cours de remise en forme individuels. Yoga, jogging, une piscine d'eau de mer intérieure et extérieure, des vestiaires privés, un sauna, un hammam (bain turc), un caldarium (bain romain) et des jacuzzis sont également à votre disposition. Le restaurant *Le Bio*, qui se trouve dans le centre de bien-être, sert des tisanes, boissons et plats sains, en mettant l'accent sur le concept "Bento Box". Forfaits journaliers de 96 à 260€.

**Les Thermes Marins de Cannes - 47, rue Georges Clémenceau 06400 Cannes - Contact : [reservations.thalasso@radissonblu.com](mailto:reservations.thalasso@radissonblu.com) Tél. +33 (0)4 92 99 50 10**

#### *Les Thermes Marins in Cannes*

*The exclusive high-performance Thermes Marins in Cannes offers clients a myriad of treatments in a 2,700m<sup>2</sup> space, using sea salt and algae. The elegant setting 10 metres from the sea has access to the beach and the hotel. With 46 treatment rooms, 3 heated exfoliation tables, hair salon and fitness rooms, you can follow a personal training programme with jogging, yoga and swimming. Le Bio restaurant puts the accent on healthy meals.*



## L'alliance de l'esthétique et de la science... au service de votre beauté

Venez découvrir le nouvel espace Esthe Coach à Monaco. Ce centre esthétique spacieux et luxueux est un condensé des dernières technologies mises au service de la beauté pour satisfaire les clientes les plus exigeantes.

Marithé Bottau, directrice de ce centre hi-tech vous propose, après un bilan personnalisé, d'atteindre vos objectifs grâce aux dernières avancées technologiques. Traiter la peau grâce à la lumière intense et pulsée ou aux LEDS, traiter le relâchement cutané grâce à la radiofréquence, les graisses localisées avec des ultrasons à effet cavitaire, et enfin la cellulite, suivant le type de cellulite, en utilisant le dépresseo-massage LPG ou le Velashape (une exclusivité à Monaco).

Vous y trouverez aussi les soins visage les plus performants grâce aux meilleures marques de cosméceutiques : **Skin-Ceuticals**, leader des antioxydants, **Dermalogica**, N°1 aux

Etats-Unis pour les nettoyants et exfoliants et la marque médicale que l'on ne présente plus **Filorga** qui propose en soin cabine le glykopeel et cryolift, soin anti-âge par excellence pour renouveler l'épiderme et le repulper grâce à l'acide Hyaluronique et les vitamines du fabuleux cocktail poly revitalisant qui a fait la renommée de la marque.

Cette passionnée évolue depuis 8 ans à Monaco avec comme ligne de conduite les meilleures techniques exécutées par les meilleures techniciennes. De la manucure aux soins permanent, la même exigence sera appliquée par une équipe chaleureuse et dévouée.



ESTHE COACH

9 bd des Moulins  
98000 MONACO  
Tél. : 97 98 18 58

COSMEDICA  
INSTITUT

19 bis bd Victor Hugo  
06000 NICE  
Tél. : 04 93 81 13 06



### La Cadière d'Azur

#### INSPIRATION ROMAINE À L'HOSTELLERIE BÉRARD

Au cœur du village provençal de La Cadière d'Azur, à deux pas de Bandol, l'Aroma Spa de l'Hostellerie Bérard est aménagé sur 500 m<sup>2</sup> et se compose de 10 espaces de détente et de soins. Réparties sur 3 niveaux, les salles décorées dans un esprit gallo-romain s'ouvrent en rez-de-chaussée sur un atrium en pierre où trône un magnifique palmier. Ici, les traitements proposés combinent balnéothérapie, chromothérapie, aromathérapie, musicothérapie, modelages et soins esthétiques signés Carita-Decléor.

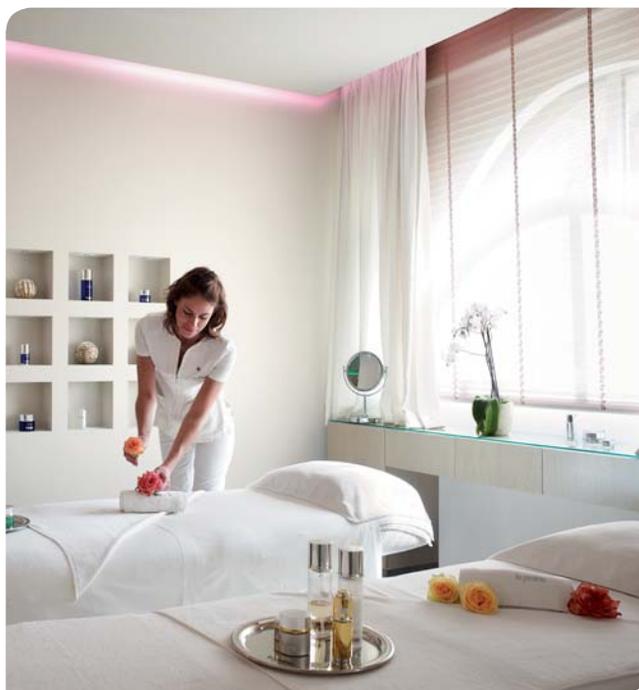
Immense espace dédié au bien-être, le Thermaespa constitue le cœur de l'Aromaspa avec sauna, fontaine de glace, salle de gommage et un magnifique hammam décoré de mosaïque en verre de Murano. Inspirée des thermes romains antiques, la décoration du spa se compose de fresques, de murs couleur brique, de fontaines et bassins qui rappellent que l'eau est au cœur de tous les soins. Doté d'un équipement ultra-moderne, l'espace forme est accessible entre les traitements. Enfin, l'espace Lara, la salle de relaxation, offre le cadre idéal pour se ressourcer après l'effort. Et n'oubliez pas la table étoilée de René et Jean-François Bérard...

**Hostellerie Bérard - Rue Gabriel Peri - 83740 La Cadière d'Azur**  
Tél. +33 (0)4 94 90 11 43

#### *Roman inspiration at Hostellerie Bérard*

*Near Bandol, Aroma Spa has 10 rooms for relaxation and treatments by Carita-Decléor, combining balneotherapy, aromatherapy, music therapy and colour therapy.*

*The immense Thermaspa has an ice fountain and Roman-inspired stone atrium with beautiful palm tree on the ground floor, mosaics, frescos and fountains. And don't forget the Michelin-starred restaurant run by René and Jean-François Bérard.*



### Vence

#### LA VIE DE CHÂTEAU À SAINT-MARTIN

Sur les hauteurs de Vence, dans un cadre alliant nature et sérénité, le Château Saint-Martin est équipé d'un superbe spa de 400 m<sup>2</sup> avec cinq cabines de soins dont la cabine duo "Sweet Spa Crystal", douche expérience, sauna, hammam, salon de beauté, salle de détente et de relaxation sous le label *La Prairie*. Pionniers de la thérapie cellulaire anti-âge, les produits et soins exclusifs des Laboratoires La Prairie sont à la pointe de la cosmétologie internationale. Ses spécialistes seront à votre écoute afin de vous prodiguer des soins de hautes qualités : enveloppement relaxant, gommage méditerranéen, massage à quatre mains, modelages, drainage lymphatique esthétique, soin de beauté et bien d'autres...

Le Château Saint-Martin & Spa propose également sa gamme de soins pour le corps avec la marque Bamford, produits 100 % naturels avec une approche écologique et biologique. L'offre maline : un séjour de deux nuits dans une junior suite en profitant au choix : d'un massage, d'un soin visage, d'un enveloppement ou d'un gommage de 50 mn par personne à 891 € pour deux personnes (en basse saison).

**Château Saint Martin - 2490 Avenue des Templiers - 06142 Vence**  
Tél. +33 (0)4 93 58 02 02 - [www.chateau-st-martin.com](http://www.chateau-st-martin.com)

#### *Château Saint Martin*

*High above Vence there's a superb spa with 5 treatment rooms, sauna, hammam and treatments with La Prairie products. A pioneering anti-age cellular therapy plus body wraps, 4-hand massages, lymphatic drainage and many other treatments.*

*The spa also uses Bamford products, which are 100% natural and ecological. 2 nights in a junior suite with choice of face or body treatment is €891 for two (low season).*



### Pennafort

#### DANS LA NATURE À PENNAFORT

À l'Hostellerie des Gorges de Pennafort, adorable maison nichée dans la nature et amoureusement cajolée par Philippe et Martine Da Silva, l'aménagement d'un espace "détente" a été la grande nouveauté de l'an dernier. Pour une véritable décompression, l'hôtel dispose désormais d'une piscine, d'un espace détente Thalgo, d'un hammam, d'une salle de fitness et d'une salle de massage. L'endroit est un véritable havre de paix, où chacun peut s'abandonner dans l'espace forme et soins. Vous vous laisserez tenter par des gommages, des soins relaxants comme le modelage senteur Provençale Bio aux huiles essentielles de lavande... Soins de 38 à 95€ l'heure environ.

**Hostellerie des Gorges de Pennafort - 83830 Callas**  
**Tél. +33 (0)4 94 76 66 51 - [www.hostellerie-pennafort.com](http://www.hostellerie-pennafort.com)**

#### *Pennafort: in the midst of nature*

*Philippe and Martine Da Silva added this relaxation space to their lovingly-run hotel last summer. A veritable haven of peace, with pool, hammam, fitness and massage rooms, let yourself be tempted by relaxing treatments with organic Provençal lavender oil... Treatments €38-€95 per hour.*



### Saint-Tropez

#### NATURE TOUTE À LA MESSARDIÈRE

À Saint-Tropez, le spa du Château de La Messardière est devenu une destination bien-être à part entière avec ses 465m<sup>2</sup> consacrés à la recherche de l'harmonie "corps et esprit". Ouvert sur un magnifique jardin italien, le Spa propose un espace détente avec une piscine équipée de nage à contre courant et un jacuzzi, deux hammams hommes/femmes ainsi qu'une salle de remise en forme et de fitness dont les appareils de cardio-training et de musculation Technogym munis des derniers équipements high-tech "encourageant" les efforts : branchement pour "Ipod", écrans tactiles avec programmation de 75 chaînes.

Soins du visage et du corps, massages, beauté des mains et des pieds sont prodigués avec douceur dans les trois salles de soin en partenariat avec les célèbres marques de cosmétiques La Prairie et Cinq Mondes. La Prairie a également réalisé deux soins exclusifs pour La Messardière dont le soin *Radiance Or Pur* du Château à base de gouttes d'or pur ...

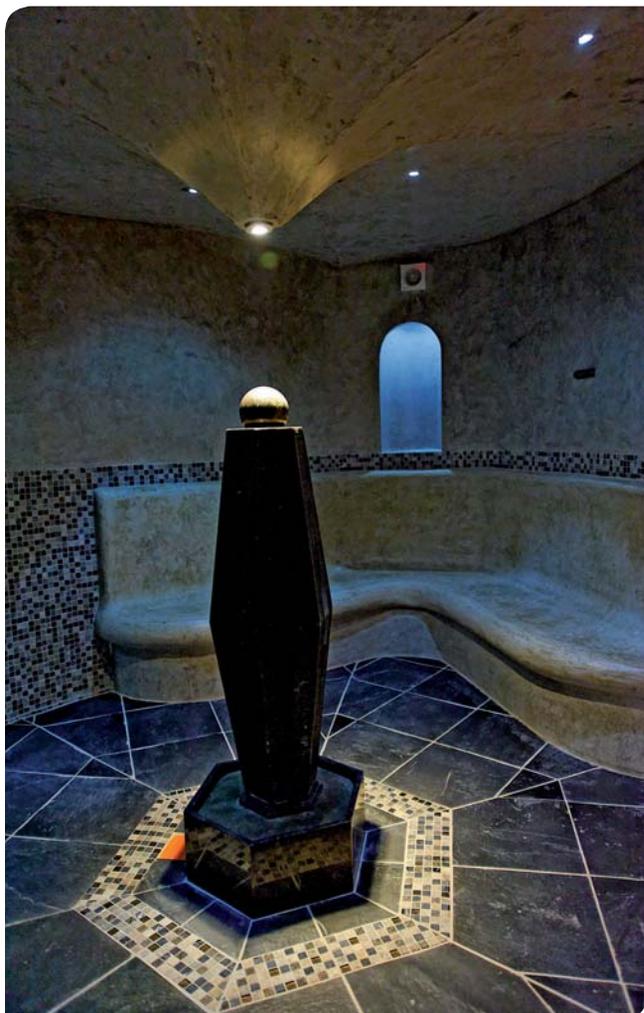
Ici, le luxe ostentatoire n'est pas de mise. L'ensemble, très spacieux, reflète le savoir-faire "sur mesure" des meilleurs artisans.

**Château Hôtel de La Messardière - Route de Tahiti - 83990 Saint-Tropez - Tél. +33 (0)4 94 56 76 11 - [www.messardiere.com](http://www.messardiere.com)**

#### *Nature at La Messardière*

*The spa at Château de La Messardière has become a well-being destination in its own right. Overlooking magnificent Italian gardens, the relaxing spa has a pool with jet stream, 2 mixed hammams, high-tech cardio gym with TV screens and IPod connections.*

*Cinq Mondes and La Prairie products are used, one with a base of pure gold. But far from flashy, discrete luxury reflects the savoir-faire of the establishment.*





1.5M



© Barbara Kraft

## Tourrettes

### “GRAND LARGE” AU FOUR SEASONS

Comme tout est exceptionnel au *Four Seasons* Terre Blanche à Tourrettes, on se doute que le spa l’est aussi. C’est bien le cas. Qualifié de “plus beau spa d’Europe”, il est une destination en lui-même et propose des soins corporels rares, aux résultats remarquables. Tous utilisent les produits L. Raphael, Sodashi et Vaishaly, trois marques soigneusement sélectionnées pour leur efficacité. Au programme également, des soins apaisants à base d’ingrédients typiquement provençaux comme la lavande, le romarin et l’huile d’olive.

Situé au sommet d’une colline, le spa occupe une magnifique villa de 3 200 m<sup>2</sup> répartis sur deux étages. Particulièrement lumineux, l’endroit mise sur un cadre dédié à l’art moderne. Il compte 12 salles de soins – plus deux suites VIP réservées aux couples et dotées d’un double bain à remous, d’une douche “vapeur” et d’une grande terrasse avec cabine.

Les infrastructures du spa sont si vastes qu’on peut y passer

facilement la journée. Nager dans la piscine de marbre noir située dans une splendide salle voûtée, ou dans le bassin chauffé à l’extérieur. Sauna, hammam ou laconicum sont à disposition avant d’aller déguster une boisson rafraîchissante ou déjeuner léger à côté de la cheminée du Café Infusion.

**Four Seasons - 3100 Route de Bagnols-en-Forêt - Domaine de Terre Blanche - 83440 Tourrettes - Tél. +33 (0)4 94 39 90 00**

### *The Four Seasons*

*The Spa at the Four Seasons is every bit as exceptional as the rest of the establishment! Nominated ‘Best Spa in Europe’ it offers rare treatments using carefully selected L. Raphael, Sodashi and Vaishaly products.*

*Situated on top of a hill in a sunny villa that is also a modern art gallery, it has 12 treatment rooms and 2 VIP suites. Swim in the black marble pool or in the outdoor heated tank before going into the Sauna, hammam or laconicum.*





### La Croix Valmer

#### VIE DE CHÂTEAU À VALMER

A La Croix Valmer, le site de Gigaro est une merveille de nature préservée. A quelques pas de la plage, le Château de Valmer se découvre au bout d'une impressionnante allée de palmiers. Son spa est un havre de bien-être à découvrir. L'espace piscine-jacuzzi, ouvert sur l'extérieur, ajoute à la détente et au repos le plaisir de la vue sur le parc du Château. Vous apprécierez le savoir faire et les soins des partenaires prestigieux que sont Carita et Cinq Mondes, servis par une équipe compétente.

Après les bienfaits d'une séance de sauna ou hammam, vous profiterez d'une salle de sport, avec ses appareils de cardio-training et de musculation de dernière génération. Détente dans une ambiance raffinée et cosy aux couleurs chaudes... avec dégustation des infusions aux herbes du jardin servies entre deux soins. Hôtel et table de grande qualité.

**Château de Valmer - Gigaro - 83420 La Croix Valmer**  
Tél. +33 (0)4 94 55 15 15 - [www.chateauvalmer.com](http://www.chateauvalmer.com)  
(Ouverture en mai)

#### Château life in Valmer

*At the end of an impressive palm-lined alley, in a preserved nature spot, this spa is a haven of well-being just a few steps from the beach. The pool-jacuzzi opens onto the château gardens, there's a new-generation gym and hammam in a sophisticated and cosy top-class hotel. The highly competent personnel offer treatments from partners Carita and Cinq Mondes.*



### Ramatuelle

#### SPA PURE ALTITUDE À LA VILLA MARIE

On découvrira avec intérêt le spa Pure Altitude de la Villa Marie à Ramatuelle, la ligne développée dans tous les établissements du groupe Sibuet. Ici, près de Saint-Tropez, dans un cadre privilégié et confortable, vous effacerez toute trace de stress après une détente réparatrice. Que ce soit après une journée ensoleillée passée sur les plages de Pampelonne ou pour compléter un bien-être naturellement procuré par les bains de mer, le Spa Pure Altitude prolongera ses instants de pur bonheur avec des soins personnalisés : soin de la Méditerranée, soin réparateur après soleil au jasmin, soin régénérant Rose de l'Himalaya... Réalisées dans un lieu magique, entre la fraîcheur des palmiers alentour et les essences de la pinède sauvage, les trois cabines et l'espace cardio s'ouvrent sur un solarium nature ressourçant. Le Spa Pure Altitude vous propose deux programmes de soins sur mesure, sur 3 ou 5 jours : Silhouette pour raffermir les tissus et éliminer les toxines, Anti-Stress pour libérer les tensions nerveuses et musculaires.

**327 à 530€ (hors hébergement)**

#### Spa Pure Altitude at the Villa Mary

*Next to Saint-Tropez on Pampelonne beach, the Spa Pure Altitude offers moments of pure happiness with personalized care: Mediterranean Sea baths surrounded by Palm trees and wild pine forest; three treatment cabins, a cardio space and a nature solarium. The Pure Altitude Spa offers two programs for 3 or 5 days: Silhouette and anti-stress. (€327-€530 exc. accommodation)*

