MONTE·CARLO
SOCIÉTÉ DES BAINS DE MER

DOSSIER DE PRESSE 2019

THERMES MARINS
MONTE·CARLO

SOMMAIRE

Les Thermes Marins Monte-Carlo présentent leur nouvel écrin pour une expérience de bien-être inédite

I. Un cadre d'exception sublimé

II. L'innovation en héritage

III. Offrir l'unique

IV. Une nouvelle expérience de soins et de bien-être

V. Quatre nouveaux séjours thématiques sur-mesure

VI. Quand nutrition rime avec gastronomie

VII. *« La beauté et la prévention avant tout »* Christine Zoliec, Directrice Générale des Thermes Marins Monte-Carlo

VIII. Fiche technique

IX. A propos de Monte-Carlo Société des Bains de Mer

X. A propos de l'architecte, Fabrice Notari

XI. A propos du décorateur, Olivier Antoine

XII. Informations pratiques

Les Thermes Marins Monte-Carlo présentent leur nouvel écrin pour une expérience de bien-être inédite

Tel un prélude au programme de rénovation de l'Hôtel de Paris, le palace mythique de la place du Casino auquel ils sont directement reliés, les Thermes Marins Monte-Carlo dévoilent de nouveaux lieux entièrement réimaginés pour offrir à leurs clients encore plus d'espace, de technologie et de sérénité. Balnéaire magnifié, soins personnalisés, jacuzzi extérieur, chambre de cryothérapie - unique en Europe, les Thermes Marins Monte-Carlo du IIIème millénaire tiennent leur promesse : faire vivre à chacun une expérience de bien-être et de soins totalement inédite.

I. Un cadre d'exception sublimé

Suspendu entre ciel et mer, l'établissement de marbre rose procure à ses hôtes une sensation d'un temps suspendu, pour un inoubliable voyage ressourçant. Tendu vers la mer, chaque lieu rénové exalte la beauté du paysage, grâce à la lumière fascinante de la Méditerranée et ses teintes qui évoluent au fil des heures, du saphir au turquoise, de l'outremer à l'émeraude. Un spectacle à savourer depuis la terrasse paysagée du solarium, la salle panoramique de fitness, le jacuzzi extérieur ou encore la terrasse du restaurant « L'Hirondelle ». En écho à cette vue unique, les matériaux nobles, chêne, acajou, dialoguent avec des teintes épurées. Dans un décor blanc immaculé, un dessin de mosaïques argentées forme ainsi des rayons lumineux autour de la vaste piscine d'eau de mer, quand le verre bullé rétroéclairé, posé sur les pilastres et les appliques, déploie un délicat jeu de transparences évocateur de reflets des vagues.

Composé au diapason de ce nouveau cadre, un parfum signature boisé et musc invite à poursuivre l'évasion en voyage olfactif. Bergamote et fleur d'oranger ensoleillées, notes balsamiques du cyprès, fraîcheur résineuse du pin, jasmin voluptueux, pour leurs hôtes, les Thermes Marins Monte-Carlo ont su capturer les essences méditerranéennes, reprises ci et là en motifs de bas-reliefs.

Pour la décoration, *« la combinaison de mosaïque argent et azur permet de canaliser, dompter, faire miroiter, briller la lumière au fil des heures de la journée. Dans les zones humides tels que les sanitaires, cabines de soins et piscine, le blanc domine, mat, satin, brillant, poudré. Il symbolise la lumière, la pureté, il est la résultante de la combinaison de toutes les facettes du spectre solaire »* développe Olivier Antoine. *« Ainsi, la majeure partie des sols dans les zones sèches, est traitée en parquet, le bois apportant une note végétale, naturelle, chaleureuse, rassurante et presque charnelle. Une multitude d'appliques et de pilastres ont été savamment disposés à des endroits stratégiques, ils sont composés de milliers de bulles de verre rétroéclairées qui symbolisent, dans le contexte, l'oxygène. Sur les murs, dans les circulations, ont été accrochés des bas-reliefs en plâtre surdimensionnés représentant de l'écorce ou des pommes de pins symboles de la flore méditerranéenne. Une attention particulière a été apportée à l'étude de la lumière, jamais directe, toujours douce et feutrée. L'intérieur de la piscine est revêtu de mosaïques dans un savant dégradé de couleurs pour recréer la couleur naturelle de l'eau de mer. »*

« Monte-Carlo Société des Bains de Mer a souhaité un lifting esthétique des locaux, ainsi que l'agrandissement de certains espaces afin de répondre à l'évolution des attentes et des besoins de la clientèle. Nous avons travaillé de concert avec Olivier Antoine afin d'imaginer un décor qui correspondent à ce cadre unique et aux exigences du Groupe » précise Fabrice Notari, l'architecte du projet.

II. L’innovation en héritage

Premier établissement de la Société des Bains de Mer, pionnière de la thalassothérapie, les Thermes Marins Monte-Carlo cultivent depuis 1895 cette quête d’innovations. Pour cela, le lieu se réinvente, toujours désireux de combler ses clients venus chercher une technologie de pointe, mise au service de leur bien-être.

Dès 1908, les Thermes Marins Monte-Carlo se dotent par exemple d’une salle de gymnastique avant-gardiste dont les appareils annoncent les instruments de fitness contemporains, puis en 1949 d’une piscine.

En 2014, les Thermes Marins Monte-Carlo disposent d’une vaste salle de fitness panoramique comprenant notamment les machines Huber et les derniers équipements high-tech de la gamme Technogym, Artis. Avec leur complexe de cryothérapie, les Thermes Marins Monte-Carlo confirment leur position de précurseurs : ils sont en effet le premier et seul établissement d’Europe à proposer ce système aux vertus reconnues en médecine physique pour la récupération des sportifs.

III. Offrir l’unique

Animés au quotidien par la devise de François Blanc, le fondateur de la Société des Bains de Mer, *« Ici, nous donnons du rêve »,* les Thermes Marins Monte-Carlo ont placé au cœur de leur programme de rénovation une ambition, celle d’offrir à chacun un voyage inoubliable. Guidé par un personnel capable d’anticiper ses besoins et ses envies, le client suit son propre rythme pour retrouver l’harmonie vitale du corps et de l’esprit.

Les espaces déploient ainsi leurs vastes et élégants volumes, invitant chacun à les explorer avant de se les approprier, en toute liberté. Lieu essentiel si souvent sacrifiés, les vestiaires multiplient les détails, prémices d’une expérience nouvelle de bien-être. Spacieux (300 m²), dotés de casiers de plain-pied, ils proposent chez les femmes de véritables coiffeuses offrant l’indispensable avec générosité (coton haut de gamme, produits cosmétiques…). Sans oublier les sèche-cheveux performants, que l’on retrouve aussi dans les vestiaires des hommes.

Bordée d’immenses verrières plongeant sur la Méditerranée et coiffée d’un plafond coquillage iconique, la majestueuse piscine d’eau de mer chauffée est entourée de sept cabines privatives, offrant notamment un accès direct aux clients de l’Hôtel de

Paris et de l'Hôtel Hermitage. Non loin, un solarium niché dans un jardin d'essences méditerranéennes invite à lâcher prise. Un exercice délicieux à répéter sans faute dans le grand jacuzzi extérieur où laisser vagabonder son esprit face à l'infini de la mer, en sirotant un cocktail détox personnalisé ou une coupe de champagne millésimé. Pour ensuite aller découvrir les vertus de la fontaine à glace ou des hammams. Volontairement distinct, celui dédié aux femmes, voisine avec un sentorium, tandis que le hammam pour hommes jouxte un sauna, gage de détente absolue.

Un absolu indissociable d'une richesse humaine et professionnelle puisque l'établissement ne compte pas moins de 28 métiers différents : médecin du sport et nutritionniste, kinésithérapeutes, spa praticiens, esthéticiennes, coaches sportifs, coiffeurs, mais aussi une responsable de l'hygiène et de la qualité, garante pour tous les hôtes d'un accueil excellent et d'une hygiène irréprochable. « *Le choix même des matériaux ont été dictés en priorité par deux données fondamentales : l'hygiène et l'entretien »*, explique le décorateur Olivier Antoine. *« Toutes les zones sanitaires, vestiaires, douches, sont entièrement recouvertes de céramique blanche satinée, du sol au plafond, sans joint. Ces revêtements de dernière technologie doivent permettre un entretien efficace des locaux dans le temps et obtenir une hygiène irréprochable. »*

Désireux d'offrir un service d'exception, qui va au-delà des critères traditionnels d'un spa de luxe, l'établissement a mis en place un important programme de formation. Son thème, «Développement des compétences Accueil et Savoir-Être des équipes des Thermes Marins », reflète la réelle implication des Thermes Marins en matière de qualité de service - 750 modules de formations ont ainsi été dispensés à l'ensemble des acteurs de l'accueil durant près de deux mois. Objectif : offrir à chaque client un service sur-mesure.

Les Thermes Marins Monte-Carlo ont d'ailleurs obtenu le label Monaco Welcome Certified décerné par la Direction de l'Expansion Economique de Monaco au titre de l'excellente qualité d'accueil assurée au sein de l'établissement.

IV. Une nouvelle expérience de soins et de bien-être

Le temps d'une journée, seul(e) ou en couple dans une spa suite, ou dans le cadre d'un séjour, les Thermes Marins Monte-Carlo possèdent un éventail de propositions répondant et même anticipant les attentes de chacun. Détente, anti-âge, minceur, beauté, récupération … Ciselée en fonction des besoins et des envies, la prise en charge complète transporte le client dans une parenthèse enchanteresse. Wellness Day, Initiation Day Spa, Exclusive Day Spa, Absolu Day Spa, les Journées déclinent la (re)découverte de l'établissement, la quintessence de ses soins et de ses installations.

Première hexagonale pour un établissement de bien-être, la chambre de cryothérapie des Thermes Marins Monte-Carlo offre les bienfaits du grand froid, déjà largement utilisés par les sportifs de haut niveau pour la récupération et l'amélioration des performances. En moins de 180 secondes, entre – 60° et – 110° C, l'on parle en secondes -, une séance contribue à traiter les pathologies musculaires et inflammatoires, mais aussi récupérer d'un jet-lag, lutter contre des troubles du sommeil, ressentir un effet anti-stress, sans oublier une action anti-âge plébiscitée dans les pays nordiques.

Riche en minéraux et oligoéléments, l’eau de mer est le joyau des Thermes Marins Monte-Carlo. Embellie, la piscine d’eau de mer chauffée a encore gagné en technicité. Outre le niveau d’eau réhaussé, les jets sous-marins aux buses élargies prodiguent désormais un massage complet du corps pour un effet drainant. La nage à contre-courant permet quant à elle de stimuler le système cardiovasculaire, tandis que le parcours d’eau froide dynamise le métabolisme. Les tensions musculaires se relâchent, la détente physique apporte l’apaisement mental. Une disposition idéale pour bénéficier des bienfaits des combinés de soins PHYTOMER, alliant galénique étonnante et efficacité marine mais également des soins d'hydrothérapie profondément régénérants comme les enveloppements d'algues ou de boue, bains marins ou aux algues, douche à jets, gommage au sel marin et massages sous affusion.

Intégrés au programme personnalisé ou sélectionnés à la carte, les soins en cabine (dix sont dédiées aux soins d’eau, quatorze aux massages) prolongent cette parenthèse hors du temps. Aux meubles épurés d’un blanc immaculé répond une simple ligne de mosaïque argentée : l’élégante sobriété invite au bien-être et à la tranquillité pour permettre à son hôte de s’approprier le lieu à sa guise. Pris en main par un seul thérapeute, il voit les soins venir à lui, et non l’inverse, de manière à vivre une expérience multi sensorielle rare.

Fatigue, stress, surcharge pondérale, traumatismes, le thérapeute écoute son client et cible le soin en fonction du corps et des besoins. Pressions, effleurages, lissages, pétrissages s'adaptent ainsi pour les massages, entièrement manuels. Véritables voyages à travers le monde, les massages signatures suivent des protocoles exclusifs développés par les thérapeutes des Thermes Marins Monte-Carlo : massage traditionnel thaï sur futon pour rééquilibrer la circulation de l'énergie dans le corps, massage suédois, gage de détente profonde et de stimulation des fonctions autorégulatrices, mais aussi shiatsu japonais, Pinda Sweda, parfait pour libérer des douleurs dorsales, à moins de choisir le Massage Monte-Carlo sur mesure, totalement personnalisé.

Aux côtés de la main experte du thérapeute, la très haute technologie de partenaires fidèles tels que Human Tecar, Miha Body Tec et LPG, se met au service du client pour satisfaire ses besoins en s'engageant dans les résultats.
Élaborés avec des marques expertes de haute cosmétique telle que La Prairie ou Teoxane, les soins beauté personnalisés des Thermes Marins Monte-Carlo participent à cette divine sensation de bienêtre, où tous les sens sont profondément assouvis.
Shopping et lecture n'ont pas été oubliés. Jouxtant la piscine d'eau de mer, la boutique des Thermes Marins Monte-Carlo réinvente la tentation, entre épaisse moquette bleue et rondeurs étincelantes de mosaïques d'argent. À ses côtés, une bibliothèque appelle les nourritures de l'esprit.

V. Quatre nouveaux séjours thématiques sur-mesure

Riches d'une expertise de plus de cent cinquante ans dans la santé et le bien-être, les Thermes Marins Monte-Carlo ont élaboré quatre séjours exclusifs faisant écho aux besoins d'aujourd'hui. Construit autour d'objectifs majeurs, Wellness, Silhouette, Quality Aging et Potential Boost, ce nouveau quatuor permet d'accompagner celles et ceux qui souhaitent intégrer avec pertinence la santé préventive dans leur quotidien.

Les nouveaux défis sociétaux

Stress, pressions, pollutions, les modes de vie contemporains ultra-connectés génèrent une course contre la montre permanente aux conséquences pernicieuses : fatigue, surpoids, hypertension, troubles du sommeil, mauvaise récupération et menace de burn out. Fidèles à leur compréhension de l'époque d'une grande acuité et son corollaire, un héritage de précurseurs, les Thermes Marins Monte-Carlo proposent donc de relever ces nouveaux défis en s'inscrivant dans une démarche pérenne, placée sous le signe du plaisir et de résultats tangibles.

Première femme à la tête de l'établissement, Christine Zoliec a puisé dans sa double expérience de nutritionniste, suivie de vingt ans au sein des Thermes Marins, pour identifier avec les équipes quatre axes de travail essentiels : remise en forme, minceur, (re)prise en main de son capital corps et optimisation des performances physiques et intellectuelles. Imaginés avec la complicité du Dr Christophe Duhem, quatre programmes sur mesure s'inscrivent ainsi dans une démarche pionnière où l'hôte est acteur de sa santé, soutenu par son médecin devenu coach.

Le médecin coach de santé

« Je n'ai pas eu le temps de déjeuner », « J'ai juste grignoté quelque chose sur le pouce », « Je dois absolument répondre à ce mail pendant le repas », … Ces phrases illustrent de plus en plus le quotidien d'une majorité qui mange vite et mal. Pionnier dans la prise de conscience de ce phénomène, le Dr Christophe Duhem a rejoint les Thermes Marins Monte-Carlo en 1995. Depuis, il n'a eu de cesse d'associer micronutrition et thalassothérapie dans des programmes avant-gardistes dédiés à la santé et au bien-être. Aujourd'hui, le Dr Duhem met toute son expertise - deux décennies consacrées aux maladies dites de civilisation et de nombreux séjours dans les établissements du monde entier – au service des nouveaux besoins de l'époque. Pour cela, le bilan médical et nutritionnel s'actualise grâce à deux questionnaires (QMS, DNS et QAF) à remplir paisiblement sur Internet, en amont de son séjour. Une fois dans la Principauté, chacun des quatre programmes débute par un échange avec le Dr Christophe Duhem qui instaure l'élément-clé, le rééquilibrage alimentaire sur-mesure. Si la personne le souhaite, son bilan médical peut être approfondi grâce aux

partenaires très pointus des Thermes Marins Monte-Carlo (IM2S, Centre Cardio-Thoracique, CHPG). Auquel cas le Dr Duhem reprend contact une fois les résultats connus pour présenter un compte-rendu détaillé par mail, téléphone ou Skype. Disponible à tout moment pour ajuster, encourager ou tout simplement prendre des nouvelles, le médecin devient un coach de santé dans une démarche d'accompagnement réel.

Une équipe pluridisciplinaire qualifiée

Pour que chaque client retire de son séjour exclusif un bénéfice et un plaisir, les Thermes Marins Monte-Carlo disposent d'une expertise humaine rare permettant une prise en charge pluridisciplinaire pour une efficacité au long cours avec médecin, nutritionniste, coaches sportifs, kinésithérapeutes, spa praticiens, etc. Quelles que soient la durée et la nature des soins, manuels ou technologiques, chaque thérapeute met ses compétences et son sourire au service de son hôte pour contribuer à la réussite de ses objectifs. Préconisée dans les séjours Wellness, Quality Aging et Potential Boost, le Maxi-Minéral offre ainsi la puissance des minéraux de la Mer Morte. À chaque instant, la main de la thérapeute s'adapte, à l'écoute de son client et de son corps. Marié aux huiles essentielles de citron et d'orange, le gommage aux sels vient préparer à l'enveloppement de boue de la Mer Morte, véritable cocon régénérant dont les bienfaits se prolongent par un massage virtuose. La peau et l'esprit retrouvent instantanément une vitalité qui dure, boostée par la synergie avec des soins complémentaires ciblés.

Une technologie de pointe

Depuis novembre 2014, les Thermes Marins Monte-Carlo se déploient sur 7 000 m2 entièrement ré-imaginés et modernisés pour anticiper les besoins d'une clientèle locale et internationale en quête d'exclusivité.

<u>La cryothérapie</u>

Unique en Europe, le complexe de cryothérapie corps entier des Thermes Marins Monte-Carlo se composent de deux chambres à -60°C et -110°C. Proposée dans les quatre nouvelles thématiques exclusives, des séances de 180 secondes permettent de bénéficier des vastes propriétés thérapeutiques du grand froid. La cryothérapie favorise par exemple la récupération et l'amélioration des performances durant le séjour Potential Boost – adoubé par des athlètes de haut niveau. Elle agit aussi sur la qualité de la peau, au cœur des programmes Silhouette et Quality Aging. Outre la santé et le sport, la cryothérapie des Thermes Marins Monte-Carlo a révélé d'autres bienfaits inédits dans le domaine du bien-être, tels qu'un effet relaxant ou une meilleure qualité de sommeil.

Un plateau high tech

Utilisée comme une prolongation de la main experte du thérapeute, la très haute technologie sélectionnée par les Thermes Marins Monte-Carlo repose sur des partenaires fidèles investis dans les résultats. Les séances de Cellu M6 by LPG du séjour Silhouette agissent ainsi en synergie avec les autres soins Minceur. Personnalisé en fonction de la cellulite, diffuse, aqueuse ou concentrée, un lipo-massage par palper-rouler mécanique relance la circulation sanguine et lymphatique, tout en réactivant la production d'élastine et de collagène. Directement inspiré de la prise en charge des pilotes de chasse, le protocole de massage by Human Tecar du programme Potential Boost agit sur les tissus endommagés de tout le corps pour favoriser un phénomène d'autoréparation biologique. Là encore, le thérapeute ajuste la radiofréquence aux besoins spécifiques de son client, en termes de fatigue et de stress accumulés.

Un cadre exceptionnel

Suspendus entre ciel et mer, les Thermes Marins Monte-Carlo perpétuent la devise d'Eugène Blanc : « Ici, nous donnons du rêve ». Effectivement, durant ces quatre jours de programme sur-mesure, le temps s'arrête. Tendu vers la Méditerranée, chaque lieu exalte la beauté du paysage qui galvanise toutes les activités : coaching dans la salle panoramique de fitness Technogym (séjours Silhouette, Quality Aging et Potential Boost), coaching aquatique dans la majestueuse piscine d'eau de mer chauffée bordée d'immenses verrières plongeant sur la Grande Bleue. Nager à contre-courant pour stimuler son système cardio-vasculaire devient un plaisir, tout comme le parcours d'eau froide à 16°C qui dynamise le métabolisme. Niché dans un jardin d'essences méditerranéennes, le solarium aide à se reconnecter à soi-même en sirotant une boisson bienfaisante à base de fruits frais ou de plantes satiétogènes, à moins de lâcher prise dans le jacuzzi extérieur face à la mer.

5 questions au Dr Christophe Duhem

Pourquoi ces questionnaires à remplir en amont ?

Le fait d'y répondre tranquillement devant son ordinateur ou sa tablette, sans que j'intervienne avec des questions souvent orientées, compte beaucoup dans la qualité des informations qu'ils donnent. Croiser les deux questionnaires, QMS* et QAF*permet de voir l'impact de l'alimentation sur les signes cliniques médicaux. On peut aussi les répéter dans le temps et voir l'évolution.

Et qu'en est-il des analyses supplémentaires ?
Si la personne le souhaite, nous pouvons faire appel à des bilans biologiques sanguins, urinaires, mais aussi nous pencher sur le statut des acides gras ou le bilan hormonal. Les Thermes s'occupent de centraliser les rendez-vous. Les prises de sang par exemple sont faites dans sa chambre d'hôtel. Il n'y pas cette pression médicale de la clinique avec ses blouses blanches. On peut avoir une alimentation équilibrée mais la prise de sang montre qu'il y a des déséquilibres pour diverses raisons : aliments mal digérés, surconsommation liée à une inflammation chronique, hyperperméabilité intestinale. Quant à l'épreuve d'effort avec consommation d'oxygène, elle permet de vérifier qu'il n'y a pas de contre-indication à la reprise d'une activité physique et sportive. Surtout, elle permet d'individualiser l'activité sportive en renseignant sur l'intensité à laquelle la personne doit pratiquer pour consommer au maximum les graisses pendant l'activité.

Quel est le rôle de la nutrition ?
Il est primordial sur nos équilibres. Bien se nourrir permet d'apporter toute l'alimentation nécessaire à notre microbiote qui est le point de départ de la digestion, de l'assimilation et des défenses immunitaires. Nous travaillons avec le Chef pour élaborer des menus équilibrés en se concentrant sur la flore intestinale.

4 jours, cela peut sembler court ?
C'est suffisant pour instaurer le rééquilibrage alimentaire. Quel que soit le thème du séjour, il est important, pour bien récupérer, bien vieillir, être en forme et performant. Ensuite, en fonction des résultats, on peut ajuster en augmentant ou diminuant tel ou tel aliment. S'il y a des bilans biologiques, je reçois les résultats trois semaines après. Je fais alors un compte-rendu global qui permet de faire un rappel. Je peux aussi rester en contact si quelqu'un le souhaite.
Comment pérenniser ces résultats et éviter la fameuse rechute qui fait culpabiliser ? Il peut y avoir des freins à la motivation et au soutien de la motivation mais on le découvre grâce aux questionnaires et au bilan. C'est à nous de les repérer et de les lever.

*QMS : Questionnaire Médical Santé
*QAF : Questionnaire Alimentaire Fonctionnel

Fiches techniques des 4 programmes sur-mesure

Séjour Wellness – 4 jours incluant 8,5 heures de soins

Bilans médical avec impédancemétrie, nutritionnel et micronutritionnel

- 2 massages sur mesure 60’
- 4 séances de cryothérapie corps entier
- 5 soins marins (parmi enveloppement algue ou boue, bain, massage sous affusion, douche à jet)
- 1 soin Maxi-Minéral 90’
- 1 soin visage 60’ La Prairie

Séjour Silhouette – 4 jours incluant 11 heures de soins

Bilans médical avec impédancemétrie, nutritionnel, micronutritionnel et morpho esthétique

- 1 coaching fitness individuel 60’
- 6 soins technologiques minceur ciblés (mésoporation, radiofréquence, ultra-sons minceur, cryolipolyse, LPG CelluM6)
- 4 séances de cryothérapie corps entier
- 1 soin Oligomer Silhouette 60’
- 3 enveloppements algues ou boue
- 1 soin visage La Prairie 60’

Séjour Quality Aging – 4 jours incluant 12,5 heures de soins

Bilans médical avec impédancemétrie, nutritionnel, micronutritionnel et esthétique

- 1 coaching fitness individuel
- 4 soins esthétiques anti-âge visage et corps (La Prairie et Teoxane)
- 3 soins technologiques anti-âge visage et corps (radiofréquence, mésoporation, LPG CelluM6, Electrolift)
- 4 séances de cryothérapie corps entier
- 1 soin Phytomer Oligomer Monte-Carlo 90’
- 1 soin Synergie sur mesure 60’

Séjour Potential Boost – 4 jours incluant 13 heures de soins

Bilans médical avec impédancemétrie et nutritionnel

- Hammam Détox
- Coaching Parcours Aquatique

- 1 coaching fitness individuel 60’
- 1 massage sur mesure 60’
- 2 soins Human Tecar
- 4 coachings Huber 360
- 4 séances de cryothérapie corps entier
- 1 soin Maxi-Minéral 90’
- 3 soins marins (parmi bains, enveloppement algues ou boue, douche à jet, massage sous affusion)

VI. Quand nutrition rime avec gastronomie

Au début du XXème siècle, les Thermes Marins Monte-Carlo sont déjà courus pour leur expertise nutritionnelle. Le bar à eaux minérales des stations thermales françaises – servies à la température des sources – ne désemplit pas - ses cocktails de jus de fruits et de légumes sont aussi réputés.

Composée en osmose avec les soins, la cuisine du restaurant « L'Hirondelle » s'inscrit dans cette histoire, aujourd'hui synonyme d'une nouvelle expérience de bien-être. Redessinés dans un style chic et sobre, les arts de la table déclinent sets passepoilés, porcelaine blanche soulignée d'un liseré platine et bulles géométrisées sur les verres à eau. Plus que jamais, le Chef enchante les sens : poésie de la technicité des dressages, fumets exquis des produits frais qui promettent des saveurs exaltées, sans déroger à l'équilibre nutritionnel. Il part du principe que l'on peut contrôler son alimentation et se faire plaisir. Pour cela, sont choisis des produits frais et goûteux, représentatifs de la production locale et de la saison. *« Je m'inspire de la cuisine méditerranéenne où l'on trouve beaucoup de légumes, peu de corps gras et des protéines de haute qualité nutritive »* explique le Chef.

Les raisons de cette belle harmonie résident bien évidemment dans sa carte et ses plats généreux et savoureux, magnifiques à l'œil également, telle l'assiette de fruits frais, mais surtout à la personnalité du Chef et de ses équipes qui vous accueillent avec une bonne humeur vite communicative. Dominant la Grande Bleue, les grandes baies vitrées du restaurant l'Hirondelle révèlent un magnifique panorama sur le Port et le Rocher Princier. Ce cadre serein et lumineux, offre ainsi dans une atmosphère de légèreté, une expérience culinaire résolument dans l'air du temps qui attire également une clientèle d'affaire.

La carte du restaurant propose un « Menu du Marché » et un « Menu Santé » à 58 Euros ainsi qu'un assortiment de plats sans gluten, végétariens ou aux vertus détoxifiantes. Le restaurant est ouvert à midi exclusivement et sert jusqu'à quinze heures.

En avril 2016, les Thermes Marins Monte-Carlo s'engagent aux côtés de la Fondation Prince Albert II de Monaco dans la promotion de la consommation responsable de produits de la mer en devenant partenaire du programme Mr. Goodfish.

VII. Christine Zoliec, Directrice Générale des Thermes Marins Monte-Carlo

La notion d'harmonie et d'équilibre passionne Christine Zoliec depuis toujours. Originaire de Guérande, le bien-être a déjà longtemps fait partie de son quotidien : nutritionniste libérale pendant 10 ans, elle œuvre ensuite en thalassothérapie à La Baule, avant de s'installer à Monte-Carlo.

Ce que défend la Directrice Générale des Thermes Marins, c'est l'idée que l'on puisse être acteur de sa santé en prenant conscience de soi, son corps et ses besoins. A la recherche d'une sérénité et d'un juste équilibre entre corps et esprit, elle suggère l'élaboration d'un programme de remise en forme sur-mesure, destiné à adopter un style de vie sain.

A l'écoute, l'équipe d'experts accompagne le client dans cette démarche, avec un relationnel de proximité fondé sur l'échange. Christine Zoliec confie *« Nous avons aux Thermes Marins Monte-Carlo la possibilité d'apporter une réponse individualisée à tous nos clients afin de les accompagner dans leur quête. »* Elle ajoute *« Médecin, nutritionniste, kinésithérapeutes, esthéticiennes, relaxologues, spa praticiens,*

coaches sportifs forment le socle pluridisciplinaire de la prise en charge personnalisée de chacun. ».

L'équipe met en pratique son savoir-faire pour permettre l'atteinte et le maintien d'une qualité de vie, physique et intellectuelle, optimale. Les moyens humains sont complétés par une technologie de pointe qui vient parfaire l'offre santé préventive et bien-être. Minceur, beauté, régénération cellulaire ou performance, les équipements avant-gardistes tels que le Human Tecar Bodyreset, le Huber 360 LPG ou encore le Human Tecar Revita procurent des traitements innovants et ciblés.

L'encadrement du Docteur Duhem, médecin référent, se poursuit post-séjour pour une amélioration visible et pérenne des résultats obtenus.

Les Thermes Marins Monte-Carlo se positionnent comme le coach santé par excellence, qui révèle à chacun les méthodes et les ressources nécessaires à son épanouissement à travers l'accomplissement de ses défis personnels.

VIII. Fiche technique

- 30 cabines dont 2 doubles
- Piscine d’eau de mer chauffée avec jets et un parcours bain froid
- 2 Chambres de cryothérapie (-60°C et -110°C)
- Jacuzzi extérieur
- Solarium
- Sauna
- Sentorium
- Hammam femmes et hommes
- Fontaine de glace
- Restaurant "L’Hirondelle"

L’équipe :

- Michel Dotta : Président-Délégué
- Dr Yves Treguer : Cardiologue. Concepteur des Thermes Marins Monte-Carlo
- Christine Zoliec : Directrice Générale
- Docteur Christophe DUHEM
  C.E.S de Rééducation et Réadaptation Fonctionnelle
  C.E.S de Biologie et Médecine du Sport
  D.U de Traumatologie du Sport
  D.I.U Alimentation Santé et Micronutrition

IX. A propos de Monte-Carlo Société des Bains de Mer

Depuis sa création il y a 150 ans, la marque Monte-Carlo Société des Bains de Mer a imposé l'image d'un label de très haute qualité, pionnier, inimitable et audacieux dans l'univers du tourisme de luxe. Monte-Carlo Société des Bains de Mer se veut gardien d'un classicisme certain, du glamour et de l'élégance en même temps qu'infatigable chercheur de nouveautés en matière de tendances, de goût et de technologies. En cent cinquante années d'excellence, c'est une véritable patine culturelle et historique qui s'est déposée sur le nom de Monte-Carlo. Aujourd'hui, Monte-Carlo Société des Bains de Mer est une marque de luxe dont le savoir-faire s'exprime dans ses 4 Casinos, ses 4 hôtels (Hôtel de Paris, Hôtel Hermitage, Monte-Carlo Beach, Monte-Carlo Bay Hotel & Resort), et 33 restaurants dont Le Louis XV -Alain Ducasse.

L'éventail de ses prestations s'étend aux domaines de la culture et du divertissement avec plusieurs salles de spectacle dont le Sporting Monte-Carlo, la Salle Garnier de l'Opéra, pour des concerts et des festivals uniques, du bien-être et de la santé préventive avec les Thermes Marins Monte-Carlo. Il se veut également un acteur majeur de la vie nocturne avec la discothèque Jimmy'z, La Rascasse, Le Buddha-Bar, et du sport avec un golf de 18 trous et un tennis-club. Monte-Carlo Société des Bains de Mer, c'est la marque d'une expérience sophistiquée, étonnante, singulière, articulée autour de valeurs fortes : Excellence, Générosité, Audace, Inventivité, Passion. Monte-Carlo Société des Bains de Mer s'évertue au quotidien à faire vivre la phrase immortelle de François Blanc, son fondateur : *« ici, nous donnons du rêve… »*

X. A propos de l’architecte, Fabrice Notari

L’architecte monégasque, Fabrice Notari exerce son activité depuis 1986 dans le cabinet familial qu’il reprend définitivement en 1998. Pratiquant son art essentiellement en Principauté pour le secteur public mais également le secteur privé, il compte à son actif de nombreux projets pour Monte-Carlo Société des Bains de Mer tels que la rénovation de différentes salles de jeux du Casino, le Buddha Bar, le Moods et le Cabaret.

Il a également participé à la rénovation de certains espaces du Café de Paris, de l’Hôtel de Paris et de l’Hermitage. Connaissant parfaitement les besoins et les exigences de la Société des Bains de Mer, Fabrice Notari a revu la partie technique du projet des nouveaux Thermes Marins Monte-Carlo et a remis en état les installations générales du site.

XI. A propos du décorateur, Olivier Antoine

Olivier Antoine signe depuis 1996 des projets alternant modernité et classicisme. Il s’emploie à mettre en exergue toute sa passion, sa précision, son perfectionnisme, son exigence envers lui-même et ses équipes pour exercer son activité.

Il redessine et restructure les espaces intérieurs. Les circulations sont fluides, les volumes sont équilibrés et harmonieux. Ils sont ensuite habillés et meublés de matières nobles. Suivant chaque commande, nombre d’éléments de décoration et d’ameublement sont créés sur mesure par son bureau d’étude. L’éclairage suivant chaque cas fait systématiquement l’objet d’une étude appuyée des conseils d’un éclairagiste. Il aime ponctuer ses décorations de matières naturelles ou minérales comme l’albâtre, le quartz, l’améthyste, le verre, la céramique, les métaux dans toute leur richesse. Ses bois de prédilection sont le noyer de France, le palissandre, les chênes brossés et nombre de bois exotiques. Enfin, pour les sols et les pièces humides, il se rend régulièrement accompagné des marbriers dans les carrières de Carrare. Il a le secret pour créer des atmosphères uniques, feutrées, chaleureuses, intemporelles, où le confort et le luxe sans jamais être ostentatoires sont le résultat d’un travail méticuleux.

XII. Informations pratiques

Thermes Marins Monte-Carlo
2, avenue de Monte-Carlo
MC 98000 Monaco
Principauté de Monaco

thermesmarinsmontecarlo.com
montecarlosbm.com

Réservations: T. +377 98 06 69 00
thermesmarinsmontecarlo@sbm.mc

Contact presse :
presse@sbm.mc
T. +377 98 06 64 14
pressmontecarlosbm.com