



Yacht Club de Monaco

Soins & Massages



WELLNESS
by YCM

+377 93 10 65 04
wellness@ycm.org





Yacht Club de Monaco

Détente, Bien-Être et Relaxation







Yacht Club de Monaco

Bienvenue à l'espace Wellness Welcome to the YCM Wellness Area

Le Wellness by YCM vous accueille dans un espace dédié au bien-être et à la relaxation.

Nous avons conçu, avec nos professionnels, des traitements et techniques de décontraction afin d'accroître votre bien-être.

Nos thérapeutes sont à votre écoute afin de vous accompagner dans cette parenthèse hors du temps.

The Wellness by YCM welcomes you in a space dedicated to well-being and relaxation.

Together with our professionals, we have designed treatments and relaxation techniques to enhance your well-being.

Our therapists are at your disposal to accompany you in this timeless interlude.





Yacht Club de Monaco

Soins du Corps

Body Treatments



Soins du Corps | Body Treatments

MASSAGE NATUROPATHIQUE



Massage du corps en profondeur, favorisant le drainage des toxines et la détente des muscles. Les mouvements de pétrissage et essorage augmentent la qualité du mouvement des fluides du corps.

A deep body massage that encourages drainage of toxins and relaxation of the muscles. Kneading and squeezing movements improve the flow of fluids in the body.

MASSAGE CALIFORNIEN



Massage englobant, doux et régressif qui permet un lâcher-prise total. C'est une méthode qui développe l'éveil d'une conscience psycho-corporelle et permet d'évacuer toutes les contrariétés.

An all-embracing gentle massage that enables you to totally let go. This method is designed to awaken a psycho-bodily awareness that helps you banish irritations.

MASSAGE DEEP TISSUE



Massage du corps et de la tête. Focus sur les noeuds et tensions physiques par l'utilisation des points trigger. Ce massage personnalisé vise les structures profondes des muscles et des tissus conjonctifs, il favorise la récupération et la détente.

A full body and head massage, the treatment focuses on trigger points to help release knots of physical tension. This personalized massage targets deep muscle structures and connective tissues to aid recovery and promote relaxation.



MASSAGE HOLISTIQUE



Le massage holistique aide à équilibrer l'énergie mentale et physique. C'est un massage à l'huile, doux et profond, structurant et unifiant. En offrant détente, énergisation, il est un véritable outil de développement personnel.

Holistic Massage helps balance mental and physical energy. It is an oil massage, soft and deep, structuring and unifying. By offering relaxation, energy, openness to intimacy and life, it is a real tool for personal development.

MASSAGE ÉNERGÉTIQUE



Digitopression sur le corps et la tête selon les trajectoires des méridiens. Chasse les tensions et relance les courants énergétiques du corps avec lissages et acupressions.

A deep fingertip massage for the body and head targeting pressure points and meridian channels used in acupuncture. Soothes away tensions and stimulates energy pathways in the body.

MASSAGE SUÉDOIS



Le massage suédois est une technique de massage dynamique qui vise à dissoudre les tensions et à raffermir les muscles et les articulations. Son effet tonifiant et relaxant favorise la circulation sanguine et lymphatique et l'élimination des toxines, et aide le corps à retrouver son équilibre naturel.

A dynamic massage technique that aims to dissolve tension and strengthen muscles and joints. Its toning and relaxing effect promotes blood and lymphatic circulation and the elimination of toxins, and helps the body to regain its natural balance.

SOIN MINCEUR



Il s'agit d'un modelage raffermissant et tonifiant, agissant directement sur les parties de votre corps que vous souhaitez remodeler. Il favorise l'affinement de votre silhouette, raffermit et lisse votre peau, élimine l'aspect peau d'orange. Il draine la lymphe et aide à éliminer les toxines.

This is a firming, toning massage that acts directly on the parts of your body you want to remodel. It can refine your shape, firming and smoothing the skin while helping to eliminate the 'orange peel' effect of cellulite by draining the lymph nodes and removing toxins.

RÉFLÉXOLOGIE PLANTAIRE



Soulageant le corps par le pied, la réflexologie plantaire est une méthode thérapeutique qui utilise le processus d'autoguérison naturelle du corps. Le pied est une représentation miniature du corps où chaque zone correspond à un organe ou une partie du corps humain.

Plantar reflexology is a therapeutic treatment which stimulates the body's natural self-healing processes. The foot is a miniature representation of the body where specific reflex points correspond to an organ or part of the body and when manipulated clear blocked energy channels.

MICRO-MASSAGE DÉSTRESSANT



Thérapie manuelle qui agit doucement et sans manipulation sur les fascias avec pour objectif de remettre en mouvement les muscles, les articulations et les organes qui pourraient être entravés.

A manual therapy that works gently without manipulation on fascias to release and bring relief to muscles, joints and organs.



MASSAGE KAWASAKI WAY



Grâce à un sérum “KAZUMASA KAWASAKI” composé notamment d’eau puisée dans les profondeurs de l’océan au Japon, nous proposons un soin du corps intégral incluant le visage et la tête, soin qui favorise notamment la circulation du sang.

Le sang voyage à travers tout le corps amenant l’oxygène et les nutriments aux cellules tout en les débarrassant de leurs déchets. Grâce à l’utilisation du pistolet de massage vibrant, nous atteignons des zones plus profondes qu’à la main.

En éliminant les déchets et en améliorant la circulation du sang, on induit une meilleure immunité, une meilleure récupération, une meilleure élasticité de la peau, des performances, et des traits rehaussés.

Using a “KAZUMASA KAWASAKI” serum made from deep sea water in Japan, a whole body treatment, including the head and face, promotes blood circulation.

It travels throughout the body, carrying oxygen and nutrients to cells and expelling unwanted waste products. By using the vibrating massage gun, we can reach deeper areas than by hand.

By removing waste products, improving blood circulation, it is expected to improve immunity, recovery from fatigue, lift-up. The body becomes lighter and easier to move and the Skin tone becomes brighter.

TARIFS DES SOINS | FEES

60 min
130€ TTC

90 min
195€ TTC

120 min
260€ TTC

Drainage lymphatique et remodelage

Lymphatic drainage and remodelling

METHODE RENATA FRANÇA



Le drainage lymphatique de la méthode Renata França se distingue des autres drainages proposés sur le marché.

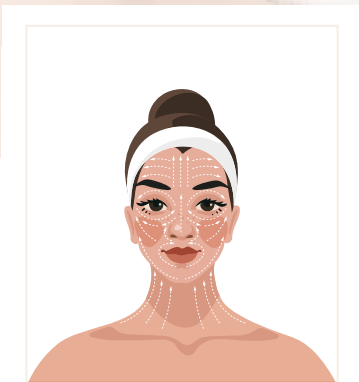
La pression ferme exercée associée à un rythme rapide en font une méthode concluante, présentant des résultats impressionnants et immédiats. Cette technique réduit notamment les œdèmes, active la circulation sanguine et diminue la cellulite.

Le métabolisme est ainsi accéléré, le corps moins gonflé, le tout couronné d'une sensation de bien-être généralisé.

The Renata França method of lymphatic drainage differs from other drainage methods on the market.

The firm pressure exerted combined with a rapid rhythm make this a conclusive method, with impressive and immediate results. In particular, this technique reduces oedema, activates blood circulation and reduces cellulite.

The result is a faster metabolism, less swelling and a general feeling of well-being.



TARIFS | FEES

90 min
195€ TTC



Le remodelage de la méthode Renata França est une technique de massage manuel dont la principale caractéristique est l'application de mouvements, vigoureux, rapides et fermes sur l'ensemble du corps. Ce massage présente des résultats surprenants, car il a été conçu pour modeler les adipocytes, c'est-à-dire repositionner la graisse au bon endroit, pour donner plus de contours au corps et affiner la silhouette.

The Renata França remodelling method is a manual massage technique whose main feature is the application of vigorous, rapid and firm movements all over the body. This massage has surprising results, as it has been designed to shape adipocytes, i.e. reposition fat in the right place, to give the body more contours and refine the figure.

TARIFS | FEES

60 min
130€ TTC

Package Capsule «Terra Bella»

Lymphatic drainage and remodelling



Le Yacht Club de Monaco dispose d'une capsule de stimulation psychosensorielle et de relaxation profonde baptisée « Terra Bella ». Située au Wellness (Deck 1), celle-ci combine bien-être et efficacité dans la relaxation, la gestion du stress et favorise également la récupération du décalage horaire.

Relaxation takes on a whole new meaning with the psychosensory stimulation and relaxation capsule. Called the "Terra Bella" it is in the Wellness area (Deck 1) and combines wellbeing and deep relaxation to help manage stress and recover from jet lag.



Yacht Club de Monaco

TARIFS | FEES

Séance « Terra Bella »
80 min | 160€ TTC

Séance « Terra Bella » + soins
2h00 | 220€ TTC

Soins « Terra Bella »
Massage crânien
Réflexologie plantaire
Massages





M. Yann Fouillet

Kobido
Californien
Suédois
Deep tissue
Drainage lymphatique «Méthode Renata França»

Femme enceinte
Shiatsu
Relaxation coréenne
Massage minceur



Mme Mayumi Yamazaki

Kawasaki way
Soin minceur
Massage holistique
Massage relaxant



Mme Bruna Papa

Drainage lymphatique «Méthode Renata França»
Remodelage du corps «Méthode Renata França»
Massage relaxant
Deep tissue
Massage crânien

Des professionnels certifiés qui partagent les mêmes valeurs. Certified professionals who share the same values.

Rassemblés autour de l'esprit du Y.C.M. qui les identifie, nos professionnels partagent une vision commune pour vous assurer un moment de pure détente dans un environnement chaleureux et sophistiqué. L'équipe du Wellness est fière de vous proposer son savoir-faire.

United under the YCM spirit, our professionals share the same vision to ensure you experience a moment of pure relaxation in an elegant and welcoming environment. They are proud to be here to offer you their expertise.



M. Nicolas Fouquet

Californien
Deep tissue
Energetique
Femme enceinte
Micro massage déstressant

Réflexologie plantaire
Minceur
Drainage lymphatique



Mme Marine Rosado

Deep tissue
Californien
Massage lymphatique (méthode brésilienne)
Madérothérapie

Massage sportif
Massage relaxant

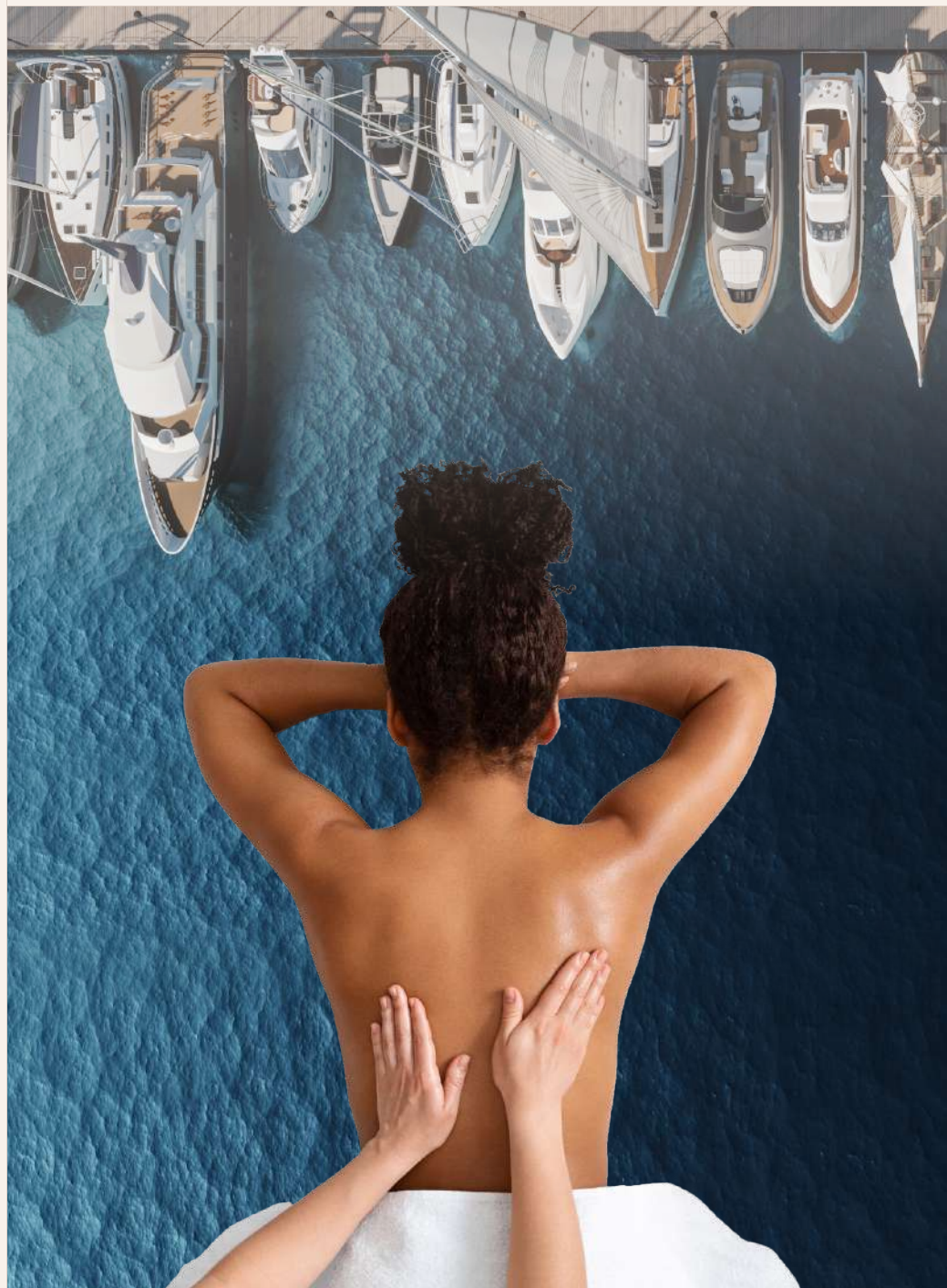
TARIFS | FEES

60min = 130€ | 90min = 195€ | 120min = 260€

Tarifs sous réserve de variations - 3^e trimestre 2023
Rates subject to variation - 3rd quarter 2023

Réservations en ligne
Online booking







YCMONACO
marina



MASSAGE

- ONBOARD -

Massage relaxant, holistique ou musculaire, drainage lymphatique ou modelage du visage, autant de formules également proposées directement à bord de votre bateau.

Relaxing massages, holistic or muscular, facial modelling, etc. are all available for you to enjoy on board your boat.

Réservation & Informations | +377 93 10 65 00 | assistante.marina@ycm.mc

TARIFS | FEES

60min = 130€ | 90min = 195€ | 120min = 260€



Yacht Club de Monaco

WELLNESS

by YCM

INFORMATION & RESERVATION

Espace Wellness

+377 93 10 65 04 | wellness@ycm.org

Service Membres

+377 93 10 63 00 | membres@ycm.org

HORAIRES

Mardi - samedi : 8h00 - 20h00

Lundi - dimanche : 8h00 - 19h00

Tuesday - Saturday : 8.00am - 8.00pm

Monday - Sunday: 8.00am - 7.00pm

Yacht Club de Monaco
Quai Louis II, 98000 Monaco