



Yacht Club de Monaco



Menu

WELLNESS
by YCM



Détente, Bien-Être
et Relaxation.



Bienvenue à l'espace Wellness by YCM

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

Notre bouquet de prestations « Bien-être et Équilibre » comprend une gamme de services et de conseils visant à accroître le bien-être de chacun d'entre nous.

En lien avec nos professionnels, nous avons conçu un ensemble de traitements, de techniques de décontraction, de relaxation, de détente, de massages aux fins de développer et d'accroître le bien-être.





Soins du Corps

Massage Naturopathique

60 mins /120€

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

Massage Deep Tissue

60 mins /120€

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.

Massage Californien

60 mins /120€

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 toute les contrariétés.

Massage Énergétique

60 mins /120€

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.



Massage Suédois

60 mins /120€

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.

Massage Holistique

60 mins /120€

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, ouverture à l'intime de soi et à la vie, il est un véritable outil de développement personnel.

Massage Ayurvédique

Abhyanga

60 mins /120€

Le massage ayurvédique abhyanga travaille sur les cinq formes de Vata ou Prana, c'est-à-dire l'élément air, en les harmonisant. Il rétablit ainsi l'équilibre des doshas. Ce soin est individualisé et utilisé en fonction de votre constitution et de vos déséquilibres.



Réflexologie Plantaire

60 mins /120€

La réflexologie plantaire est une méthode thérapeutique qui utilise le processus d'autoguérison naturel du corps. Le pied est une représentation miniature du corps humain où chaque zone du pied correspond à un organe ou une partie de corps humain. La réflexologie soulage le corps par le pied.

Soin Minceur

60 mins /120€

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, raffermi et lisse votre peau, élimine l'aspect peau d'orange. Il draine la lymphe et aide à éliminer les toxines.

Micro-massage Déstressant

60 mins /120€

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.

Nos Professionnels

Yann FOUILLET



Nicolas FOUQUET



Patricia BUTORI



Claudio PESCE



Des professionnels certifiés qui partagent les mêmes valeurs.

Rassemblés autour d'un logo qui les identifie, nos professionnels partagent une vision semblable pour vous assurer un moment de pure détente dans un environnement chaleureux et sophistiqué.

L'équipe du Wellness est fière de vous proposer leur savoir-faire.



Yacht Club de Monaco

INFORMATION & RÉSERVATION

Espace Wellness

Tel. +377 93 10 65 04

Email : wellness@ycm.org

Service Membres

Tel. +377 93 10 63 00

Email : membres@ycm.org

Yacht Club de Monaco
Quai Louis II, 98000 Monaco



Yacht Club de Monaco



Menu

WELLNESS
by YCM



Relax, Restore
& Rejuvenate



Welcome to Wellness by YCM

YCM Wellness welcomes you to an area totally dedicated to wellbeing and relaxation.

Working with our professionals, we have devised an ensemble of “Wellbeing and Balance” packages.

Designed to improve and develop the wellbeing of every one, they include a full range of treatments, relaxation techniques and massages.





Body Treatments

Massages

Naturopathic Massage

60 mins /€120

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.

Deep Tissue Massage

60 mins /€120

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.

Californian Massage

60 mins /€120

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.

Energetic Massage

60 mins /€120

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.



Swedish Massage

60 mins /€120

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.

Holistic Massage

60 mins /€120

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.

Ayurvedic Abhyanga Massage

60 mins /€120

Ayurvedic Abhyanga massage works on the five forms of Vata or Prana, the air element, by bringing them into harmony and restoring the balance of the «doshas» (energies). A highly personalized massage, treatment is based on your constitution and imbalances.



Foot Reflexology

60 mins /€120

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

Slimming Massage

60 mins /€120

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.

Destressing Micro-Massage

60 mins /€120

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

Our Professionals

Yann FOUILLET



Nicolas FOUQUET



Patricia BUTORI



Claudio PESCE



Certified professionals who share the same values.

United under the YCM logo, 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.



Yacht Club de Monaco

INFORMATION & RESERVATIONS

Espace Wellness

Tel: +377 93 10 65 04

Email : wellness@ycm.org

Service Membres

Tel: +377 93 10 63 00

Email : membres@ycm.org

Yacht Club de Monaco
Quai Louis II, 98000 Monaco