



Désirs

MINCEUR À LA CARTE

Les cures, derniers soins et techniques pour se redessiner
une silhouette et se sculpter un corps ferme.

Johanne Courbatère de Gaudric



Effet glaçon

Effile

À quelques pas de la Concorde, ce lieu tient de l'institut et de la clinique autant que de l'hôtel design. En proposant l'un des plus grands plateaux de soins, la «cryo-clinique» Effile est spécialisée dans le «coolsculpting», une technique minceur à base de cryothérapie, qui cible puis gèle les cellules graisseuses localisées. La méthode a fait ses preuves sur le ventre, les poignées d'amour ou le ventre. L'établissement propose également une prise en charge globale de la silhouette qui va du coaching nutritionnel à des soins esthétiques raffermissants, comme la radiofréquence.

www.effile.fr



DR MONTE-CARLO SOCIÉTÉ DES BAINS DE MER

Sculpture sur mesure

Miha Bodytec

Usain Bolt ne jure que par cette récente technologie pour se préparer aux compétitions, Christine Arron également. Depuis son arrivée en France, le Miha Bodytec révolutionne l'activité sportive et la musculation. Le principe est simple: une combinaison que l'on enfle, des électrodes qui envoient de puissantes charges électriques sur des zones clés du corps, et un enchaînement de mouvements. C'est radical, physique et diablement efficace. Une séance de vingt minutes équivaut à un entraînement classique de quatre heures. Idéal pour redessiner et sculpter son corps là où on le souhaite. Miha Bodytec a ouvert des centres dans toute la France, dont quatre à Paris.

Séance à partir de 45 euros — www.miha-bodytec.com

Vue sur mer

Thermes marins de Monte-Carlo

Pour s'offrir dans un cadre hors norme une cure bien-être et minceur, les Thermes marins de Monte-Carlo réunissent les spécialités les plus pointues. L'institut propose une oasis baignée de lumière face à la grande bleue, 7000 mètres carrés, 28 métiers et expertises dans les domaines de la nutrition, de la forme, de la relaxation ou de l'esthétique. Le site est directement relié à l'Hôtel Hermitage par un ascenseur qui donne accès à la piscine d'eau de mer et à sa terrasse de rêve avec vue sur le port et le rocher. Les Thermes marins proposent un Package Silhouette sur quatre jours. Au programme, un bilan médical et morpho-esthétique pour cibler les objectifs et un autre, nutritionnel, pour un rééquilibrage alimentaire. Chaque jour, des soins sont établis sur mesure avec l'équipe médicale. Cela peut être de la cryothérapie, puisque les Thermes marins disposent de deux cabines dédiées, des soins manuels ou technologiques tels que le Lipotouch de Reneve et les ultrasons minceur Sonolux. À essayer également, et sur une journée, les soins marins Expérience Silhouette pour estomper la peau d'orange, éliminer les toxines et reminéraliser son corps. En 2016, l'établissement a été élu meilleur spa d'hôtel en Europe. Et c'est mérité.

Package Silhouette à partir de 1900 euros — fr.thermesmarinsmontecarlo.com