

MONTE-CARLO
SOCIÉTÉ DES BAINS DE MER



LE TIGRE

MONTE-CARLO



PHILOSOPHIE

LE TIGRE MONTE-CARLO, HAVRE DE BIEN-ÊTRE ENTRE PINÈDE ET MÉDITERRANÉE

Niché dans un cadre exceptionnel et véritable institution à Monaco depuis les années 30, le Monte-Carlo Beach est une Villa posée sur la mer, à la fois connectée au cœur vibrant de Monaco et loin de l'agitation du monde, au plus près de la nature : un luxe synonyme de bien-être et de sérénité. Dans ce petit paradis entre ciel et mer, prendre soin de soi fait naturellement partie du quotidien.

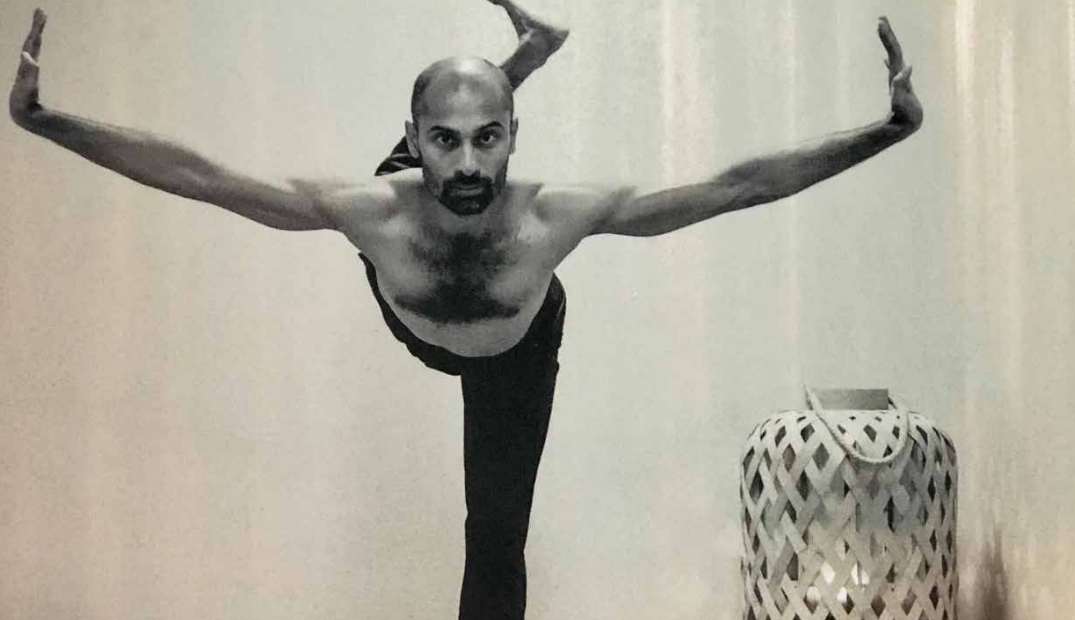
Parce que l'harmonie avec soi, c'est prendre soin à la fois de sa santé émotionnelle et physique, Elodie Garamond et son équipe du Tigre Yoga Club & Spa ont créé des lieux entièrement dédiés à l'épanouissement personnel, où chacun peut avancer à son rythme vers une connexion du corps, de l'esprit et du souffle, pour se découvrir ou se retrouver. Le Tigre Monte-Carlo est une invitation au lâcher-prise et à la détente totale du corps et de l'esprit, combinant disciplines douces ou dynamiques, soins et consultations.

PHILOSOPHY

LE TIGRE MONTE-CARLO, A HAVEN OF WELL-BEING BETWEEN THE PINE FOREST AND THE MEDITERRANEAN

Nestled in an exceptional setting, and a real institution in Monaco since the 1930s, the Monte-Carlo Beach is a Villa sets on the sea, both connected to the vibrant heart of Monaco and far from the hustle and bustle of the world, as close as possible to nature: a luxury synonymous with well-being and serenity. In this small paradise between sky and sea, taking care of yourself is a natural part of everyday life.

Because finding body and mind harmony means taking care of both your emotional and physical health, Elodie Garamond and her team at the Tigre Yoga Club & Spa have created spaces entirely dedicated to personal development, where everyone can move at their own pace towards a connection of body, mind and breath, to discover or find themselves. Le Tigre Monte-Carlo is an invitation to let go and relax the body and mind, combining gentle or dynamic disciplines, treatments and consultations.



MASSAGES LE TIGRE MONTE-CARLO

LE MASSAGE SIGNATURE DU TIGRE

Un massage profond qui s'adapte aux besoins du corps et de l'esprit de chacun. Mélangeant plusieurs protocoles, de l'Ayurvédique au Lomi-Lomi en passant par le Yogique et le Californien, le Massage Signature du Tigre se personnalise pour mieux entrer en concordance avec les niveaux d'énergie ou de fatigue de chacun.

A deep massage that adapts to the needs of the body and mind of each individual. Mixing several protocols, from Ayurvedic to Lomi-Lomi, Yogic to Californian, Le Tigre Signature Massage is personalised to better match each person's energy or fatigue levels.

60' 90' 185 € / 255 €

LE MASSAGE AYURVÉDIQUE

Originaire du Kerala, le massage ayurvédique est un massage indien à l'huile chauffée, particulièrement recommandé aux personnes stressées ou en «vide» d'énergie. Ce soin «nettoie» en profondeur les 4 zones névralgiques de tension : ventre, dos, plexus, pieds.

Originally from Kerala, Ayurvedic massage is an Indian massage with heated oil, particularly recommended for people under stress or in "empty" energy. This treatment "cleans" in depth the 4 sensitive areas of tension: stomach, back, plexus, feet.

60' 90' 185 € / 255 €

KOBIDO JAPONAIS

Kobido signifie « voie traditionnelle de la beauté ». La technique de massage du visage Kobido est une très ancienne technique qui nous vient du pays du Soleil Levant. Elle rafraîchit les traits du visage, lui donne un réel éclat.

Kobido means "traditional way of beauty". The Kobido facial massage technique is a very old technique that comes to us from the land of the Rising Sun. It refreshes the facial features, gives it a real glow.

60' 90' 185 € / 255 €

YOGA, MÉDITATION & PILATES

Le Tigre Monte-Carlo vous accueille, quel que soit votre niveau pour des cours collectifs ou privés. Le programme, disponible au spa, propose des moments de pure harmonie avec des cours de yoga, méditation et Pilates.

Pour une reconnexion à soi et aux éléments, les cours sont donnés en plein air, sur le ponton du Monte-Carlo Beach, entre mer et pinède sur la terrasse d'accostage de La Vigie Lounge & Restaurant, et dans d'autres lieux à découvrir...

Le Tigre Monte-Carlo welcomes all levels for group or private lessons. The programme at the spa includes yoga, meditation and Pilates to provide you with moments of pure bliss.

To help you reconnect with yourself and with nature, classes are offered outdoors on the Monte-Carlo Beach pontoon, between the sea and the pines, on the dock of La Vigie Lounge & Restaurant, and in other environs just waiting to be explored...

Cours privé adulte / Adult individual class	60' 90'	120 € / 180 €
Cours collectif adulte / Adult group class	60'	32 €
Cours collectif enfant / Kid group class	45'	22 €



LE MASSAGE RELAXANT SUR-MESURE OU MASSAGE INTUITU PERSONAE

Le massage de relaxation est un soin sur mesure qui permet à chaque masseuse de s'adapter à la demande de chacun. Ce massage procure une détente extrêmement profonde et durable de chaque partie du corps.

Relaxation massage is a tailor-made treatment that allows each masseuse to adapt to everyone's needs. This massage provides an extremely deep and long-lasting relaxation of each part of the body.

60' 90' 185 € / 255 €

DÉTENTE

HAMMAM

Éliminez fatigue, stress et toxines en vous enveloppant d'une douce vapeur bienfaisante.

Hamam will offer you physical and mental relaxation. The heat relaxes tired and sore muscles, relieves tension and increases muscle tone.

30 €

TATA HARPER

UNE BEAUTÉ SANS COMPROMIS POUR DES FEMMES SANS COMPROMIS

Tata Harper Skincare est une marque 100% naturelle, 100% non-toxique et certifiée EcoCert qui offre des résultats anti-âge prouvés cliniquement, sans une seule goutte de produits chimiques. Tous les produits sont fabriqués à la main dans le Vermont dans la ferme bio de la marque. Tata Harper utilise des formules complexes comprenant jusqu'à 43 ingrédients actifs pour atteindre un simple objectif : apporter le meilleur à votre peau.

Cette marque de luxe naturelle et non toxique est fière d'offrir des performances incroyables ainsi qu'une expérience sensorielle unique !

UNCOMPROMISING BEAUTY FOR UNCOMPROMISING WOMEN

Tata Harper Skincare is 100% Natural, 100% Non-Toxic and EcoCert certified skincare line that delivers clinically proven anti-aging results without a single drop of synthetic chemicals. All the products are handmade in the brand's organic farm in Vermont. Tata Harper is using complex formulas including up to 43 active ingredients, bringing a sublimely simple result: maximum benefits for your skin.

This natural non-toxic luxury brand is proud to offer both high efficiency and a sensorial experience!

SOINS VISAGE / TATA HARPER

SOIN DÉCOUVERTE DISCOVERY FACIAL

Une infusion de vitamines botaniques, d'omégas et d'anti-oxydants qui vous apportera protection et nutrition pour une peau éclatante.

An infusion of botanical vitamins, minerals, omegas and antioxidants naturally provides protection and nutrition for a luminous looking glow.

45' 155 €

SOIN VISAGE RÉSULTAT INTENSE INTENSIVE RESULT FACIAL

Profitez d'un rituel personnalisé alliant nettoyant et masque, associé à un massage du visage riche en vitamines pour une peau parfaitement équilibrée et éclatante.

Enjoy a customised cleansing and multimasking ritual, paired with a vitamin-rich facial massage leaving your skin perfectly balanced and radiant.

60' 185 €

SOIN VISAGE GRAND VOYAGEUR TRAVELER'S RECOVERY FACIAL

Revitalisez votre peau fatiguée ou terne après un voyage grâce à ce rituel énergisant.

Revitalise travel-weary or tired skin with this energising ritual.

60' 175 €

SOIN APRÈS-SOLEIL / SUN RELIEF FACIAL

Votre peau sera protégée et réhydratée grâce à nos soins nourrissants et apaisants qui contribueront à rehausser son éclat naturel.

Your skin will feel pampered and renewed with our nourishing and calming treatments, helping to enhance your radiant glow.

60' 175 €

SOIN VISAGE ÉCLAT AWARD WINNING BRIGHTENING FACIAL

Votre peau sera visiblement transformée, révélant instantanément un teint plus lumineux et plus lisse. Un soin idéal pour vos soirées.

Your skin will feel transformed as this ritual instantly reveals a more luminous looking tone and smooth. Radiant glow for special night.

75' 215 €

SOIN JEUNESSE ÉTERNELLE / TIME REWIND

Ce soin spécial nourrit votre peau et améliore son aspect. Un révélateur de jeunesse pour une peau revitalisée.

This lavish treatment nourishes and lifts the look of your skin. Feel instantly revitalised with the glow of youth.

90' 265 €

SOINS CORPS / TATA HARPER

RITUEL APRÈS-SOLEIL / AFTER SUN BODY RITUAL

Un massage apaisant et nourrissant contribuant à relâcher les tensions et à ressourcer votre peau, pour une agréable sensation de fraîcheur.

A soothing and nourishing massage helping releasing the tensions and revitalising your skin for a nice feeling of freshness.

90' 215 €

SOINS ESTHÉTIQUES BEAUTY TREATMENTS

ÉPILATIONS / WAXINGS

Maillot / bikini	40 €
Maillot brésilien / brazilian bikini	50 €
Maillot intégral / full bikini	65 €
Aisselles / armpits	30 €
Demi-jambes / half legs	40 €
Jambes entières / full legs	60 €
Bras / arms	40 €
Sourcils ou lèvres / eyebrows or lips	35 / 45 €

CILS ET SOURCILS / EYELISHES AND EYEBROWS

Teinture cils ou sourcils / Eyelashes or eyebrows dying	50 €
---	------



SOINS KURE BAAZAR

Kure Bazaar est le premier vernis à ongles d'une nouvelle génération qui allie l'éthique d'une formule écologique aux couleurs vibrantes de la mode Parisienne, sans compromettre tenue, brillance et éclat. La formule exclusive Kure Bazaar jusqu'à 90% d'origine naturelle préserve la vitalité des ongles en respectant ainsi leur cycle naturel de renouvellement.

Kure Bazaar is the first nail polish of a new generation that combines the ethics of an ecological formula with the vibrant colours of Parisian fashion, without compromising the strength, brilliance and brightness. The exclusive Kure Bazaar formula, up to 90% of natural origin, preserves the vitality of the nails while respecting their natural renewal cycle.

Forme et Couleur / Shape and Colour 45€

Manucure Écologique Kure Bazaar
Eco-Friendly Manicure by Kure Bazaar 60' 70€

Beauté des Pieds Écologique Kure Bazaar
Eco-Friendly Pedicure by Kure Bazaar 75' 90€

Manucure Kure Shiatsu by Le Tigre
Kure Shiatsu Manicure by Le Tigre 75' 90€

Beauté des Pieds Kure Shiatsu by Le Tigre
Kure Shiatsu Pedicure by Le Tigre 90' 105€

HORAIRES ET INFORMATIONS

OPENING HOURS AND INFORMATION

RÉSERVATIONS / BOOKINGS

Afin de garantir la disponibilité des horaires et des prestations que vous désirez, nous vous recommandons de réserver votre soin à l'avance.

In order to ensure the availability of schedules and services you want, we recommend you to book your treatment in advance.

SANTÉ / HEALTH

Nous vous remercions de nous informer lors de votre réservation de tout problème de santé et de toute allergie ou blessure susceptibles d'avoir une incidence sur votre soin.

Thank you to inform us when booking of any health problem and any allergies or injuries likely to affect your care.

POLITIQUE D'ANNULATION / CANCELLATION POLICY

Les rendez-vous annulés moins de 24 h à l'avance vous seront facturés au montant de 50 %. Une annulation de moins de 6h ou une non présentation au rendez-vous, vous sera facturée dans son intégralité.

Appointments canceled less than 24 hours in advance will be charged the amount of 50%. Cancellation less than 6 hours or a non-attendance for an appointment will be billed in its entirety.

SOINS EN CHAMBRE / TREATMENTS IN YOUR ROOM

Tous les soins prodigués en chambre sont majorés de 25 %.

A 25% extra charge will be added for all massages taken into your room.

BOUTIQUE SPA / SPA BOUTIQUE

Pour vous permettre de prolonger l'expérience à la maison, les produits utilisés pendant vos soins sont disponibles dans notre boutique.

To enable you to extend the experience at home, the products used during your treatments are available in our shop.

HORAIRES / OPENING HOURS

Ouverture tous les jours de 10 h à 19 h.
Haute-saison (juillet - août) :
ouverture tous les jours de 10 h à 20 h.

Shoulder season: open every day from 10 am to 7 pm.
Peak season (July - August):
open every day from 10 am to 8 pm.

BONS CADEAUX / GIFT VOUCHERS

Offrir à un proche un soin ou un produit spa. Renseignements auprès de la boutique.

Offer to your friends or family a product or a unique well-being experience at the spa.

REMISE / DISCOUNT

Une remise de 5 % vous est accordée lors de l'achat simultané de 5 soins identiques, de même qu'une remise de 10 % lors de l'achat simultané de 10 soins identiques.

5% reduction if you buy identical beauty treatments and 10% reduction if you buy 10 identical beauty treatments.

Réervations depuis votre chambre :
Reservations from your room:
65105

Réervations depuis l'extérieur :
Bookings from outside:
+377 98 06 51 05

Informations / Information:
letigremontcarlo@sbm.mc



LE TIGRE MONTE-CARLO

Avenue Princesse Grace - 06190 Roquebrune-Cap-Martin - France

T. +377 98 06 51 05 | letigremontecarlo@sbm.mc



To discover our sustainable policy: MONTECARLOSBM.COM/EN/GO-SUSTAINABLE