

LE FOND ET LA FORME

Détente du corps ou éveil de l'âme ? Les soins du spa tibétain du Mont-Kailash illustrent toujours différentes facettes du bien-être. Dans la nouvelle adresse nichée sur cour derrière la Bourse, le Norling, un massage anticellulite et rétention d'eau en fait bien plus qu'il n'en dit. Il ne se concentre pas seulement sur les zones critiques, mais prend en charge le dos, la nuque et le crâne avec pour effet un bien-être pianant qui anesthésie le corps des douleurs à venir. Car, pour traverser la cellulite, des effleuréments ne suffiraient pas. Du coup, Phunisco, le masseur, pécrit la chair sans pitié. À l'arrivée, les jambes sont légères, la tête vidée, le visage souriant. Mais le plus étonnant, c'est que la sensation se prolonge encore et encore comme si l'organisme avait trouvé son équilibre. IP

Spa Mont Kailash - 16 rue Saint-Nicolas Paris 2^e - www.montkailash-bien-etre.fr



MINI-BULLE

Une seule cabine - qui peut se détacher si vous venez en duo - et un soin unique, celui qui vous correspond parfaitement, c'est le concept de ce spa de poche, nouveau venu à Saint-Germain-des-Près. On choisit simplement la durée du massage avant de se laisser bercer par les effluves de fleur d'orange de l'huile Comfort Zone et les mains expertes de la praticienne. Cette dernière mise avec talent cinq ou six techniques (thai, ayurvédique, californienne) pour ouvrir une cage thoracique repliée sur elle-même ou drainer des jambes qui se traitent. Son savoir-faire et une intuition très sûre font de ce lieu discret une pépite à découvrir. Attention, les gens de la mode sont déjà sur le coup, et Riccardo Tisci, entre autres, vient en voisin dès que possible. IP

Calma PourToi - 15, rue Dauphine, Pa 6^e - www.calmapourtoi.com



CONCENTRÉ HAUSMANNIEN

Imaginez un lieu où vous pourriez discuter avec un naturopathe, vous détendre avec un sophrologue ou vous faire examiner par un gynécologue, prendre un cours de yoga et surtout vous faire masser. Le rêve ? Devenu réalité avec l'ouverture de L'Essentiel Paris. Une soupape de bien-être imaginée par Elisabeth Nado. Cette massesse ultra-prise a réuni autour d'elle la crème des experts pour proposer une prise en charge globale à celles qui veulent perdre du poids, vivre une grossesse sereine ou encore échapper au burn-out. Le tout dans un appartement haussmannien où l'on se sent comme à la maison ! IP

L'Essentiel Paris - 116 rue de la Boétie, Paris 8^e - www.lessentielparis.com



DÉTOX PARISIENNE

Au premier étage de la maison de coiffure de Christophe Nicolas Biot, en plein cœur de Saint-Germain-des-Près, Lucas Sadej, massothérapeute et créateur de la marque Détox et Moi reçoit pour des mini-cures de détox urbaines à resonances multiples. Qu'on veuille perdre du poids, se nettoyer d'excès, ou trouver des clés pour une vie plus saine, le processus est le même. Lucas passe tous ses patients à la question. Un formulaire criblé qui décrypte vos habitudes, vos carences, vos besoins... La consultation dure 30 minutes pendant lesquelles sont servis un jus d'herbe, une tisane aux 45 plantes du Docteur Jemischura et deux gélules de Klamath, l'algue essentielle. Formé au massage en Thaïlande et en Suisse, Lucas appréhende le corps de façon holistique et vous parle de vous dans votre globalité psychocorporelle qui prend autant en compte la cellulite que vos revers émotionnels. C'est profond, relaxant, questionnant. L'ordonnance post-consultation arrive par mail 48 heures plus tard. En trois mois, on change de silhouette, et d'habitudes. AB

Salon Détox et Moi maison de coiffure Christophe Nicolas Biot - 52, rue Saint-André-des-Arts Paris 6^e - www.detoxxparis.com



RETRAITE INDIENNE

Swaswara, qui signifie "votre voix" en sanscrit, est situé au-dessus de la mythique 0m Beach où nombre d'Occidentaux, depuis les années 60, sont venus trouver la paix intérieure. Si la route est longue depuis l'Europe pour atteindre cet éco-resort du Sud de l'Inde, à 170 km de l'aéroport de Goa, dans l'état du Karnataka, la retraite est aussi spirituelle que physique. Dans la plus pure tradition ayurvédique, le couple de médiums qui dirige le centre de bien-être vous concoctent dès votre arrivée une ordonnance holistique combinant massage, alimentation sur mesure, souvent mais pas nécessairement végétarienne, yoga et méditation à la carte. La journée idéale commence à 5 h 45, avant le lever du soleil, par la méditation sur la colline qui surplombe la plage. C'est magique. Pas de panique si vous n'avez jamais pratiqué, la séance est dirigée par un maître yogi. À 7 heures, le corps est prêt pour le yoga. Le petit déjeuner qui suit, comme tous les repas, se prend au restaurant Cocum sur une base de fruits et de légumes frais et de céréales. On file ensuite à la clinique pour un massage ayurvédique traditionnel. L'abhyanga vide la tête tandis que l'huile chaude coule doucement sur le front. Les massages du ventre sont exceptionnels aussi et nous font prendre conscience que notre deuxième cerveau, émotionnel celui-là, bouillonne ici. La journée s'étire entre la plage et la magnifique piscine et finit, avant le coucher du soleil, par une nouvelle séance de yoga et de méditation. On dîne léger et on s'endort comme un bébé. Au rythme du soleil, donc. AB

Swaswara On Beach, Goa, Inde - www.swaswara.com

JEÛNE DANS LE VERCOIRS

Le jeûne est une véritable aventure, autant physique que psychologique. Pratique sous contrôle, il allège l'organisme, le purifie et le redynamise. C'est ce que les Parisiens chargés d'excès, de stress et de kilos superflus viennent chercher ici, sur les contreforts du Vercoirs, dans ce village verdoyant accroché à flanc de montagne, à 700 mètres d'altitude. Pour une petite semaine, on renonce à tout aliment solide, pour ne consommer que de l'eau, des tisanes, jus de fruits et autres bouillons. Ça paraît impossible au début, mais le corps s'habitue, il accélère. Et l'esprit suit. La réflexion plantaire, l'ostéopathie, le drainage naturopathique, le shiatsu, le yoga ou le yin-gong complètent le processus de réajustement. Et puis, il y a l'environnement. Contrairement à certaines cliniques detox un peu "emprisonnantes", La Pensée sauvage est ouverte sur les montagnes, entourée de verdure. On se vide la tête. En marchant longuement lors des fantaisiques randonnées organisées par le centre, c'est à soi-même que l'on revient. À l'essentiel, donc. On rentre chez soi la peau nickel, avec l'impression rafraîchissante d'avoir remis les compteurs à zéro, à tous les niveaux. AB

La Pensée Sauvage, 24-00 Plan-de-Baix - www.lapensee sauvage.com