



L'essentiel

Bien-être sur mesure

L'Essentiel n'est pas un spa ni un institut. C'est un lieu unique dans lequel officie désormais Élisabeth Nado, une thérapeute exceptionnelle dont les massages amincissants ont déjà fait sa renommée à Paris. Situé au premier étage d'un immeuble haussmannien, son nouvel espace est volontairement discret et conçu comme un appartement. Il faut dire que ce qu'elle propose est à des années-lumière des soins standardisés des instituts. Ses massages s'intègrent à un protocole complet et personnalisé, mis en place après un diagnostic très précis. Une véritable écoute, qui lui permet de déceler des blocages. «Chez beaucoup de femmes qui viennent me voir pour perdre du poids, je relève avant tout une fatigue physique et morale qu'il faut commencer par traiter», précise Élisabeth. Parisiennes stressées, futures mamans épuisées, rondeurs à gommer, Élisabeth concocte un programme de plusieurs semaines, associant lithothérapie, sophrologie, conseils nutritionnels, coaching sportif et massages. Pour ces derniers, là encore, pas de chorégraphie établie, mais une méthode adaptée au corps et aux besoins de chacun. ♦

L'Essentiel Paris, 116, rue de la Boétie, 75008 Paris. Tél.: 01 42 08 16 01. lessentiel-paris.com