

## Santé : les massages qui soignent

### Le massage californien

En cas de baisse de libido, pour reprendre conscience de son corps et booster son estime de soi. Selon une étude allemande, il améliorerait certains symptômes dépressifs.

#### Le principe

stimuler la peau et ses terminaisons nerveuses, plutôt que les muscles. La manœuvre est effectuée avec des huiles parfumées. Les effleurages, lents, fluides, enveloppants, se font d'abord en douceur, pour s'intensifier progressivement.

#### En pratique

- Durée : de 45 min à 1 heure.- On en sort : sur un petit nuage...- Prix : de 50 € à 80 €.- Où ? Chez les kinés. Et à Paris : MassäG (01 53 75 23 94), Les **Bains d'Orient** (01 40 05 03 90) ; en province : **Spa** Bain de Soi (03 20 40 00 18).

## Évaluation du site

Le site Internet du magazine féminin Cosmopolitan diffuse des dossiers et des brèves reprennant les thèmes de la version papier : mode, beauté, bien-être et people, essentiellement.

**Cible**  
Spécialisée

**Dynamisme\*** : 18

\* pages nouvelles en moyenne sur une semaine