

je
flashe

Aux petits SOINS

Pour traverser l'hiver en beauté, faites une escale bien-être. Zoom sur les adresses qui méritent le détour.

Les massages aux pierres chaudes

LE PETIT PRIX Espace épilation

Les bienfaits de cet institut ne s'arrêtent pas aux épilations, on y pratique aussi des massages parmi lesquels on a élu le Massage aux pierres chaudes. Les pierres sont posées sur les zones stratégiques et servent ensuite au long massage qui va des pieds à la tête. Le bon plan : la carte d'abonnement qui réduit les tarifs. De 45 minutes à 1 heure : 55 € ; prix abonné, 42 €, la carte d'abonnement coûte 9,15 € par mois. 69, rue Nicolo, 16°. Rens. au 0140 50 07 27.

NOTRE COUP DE CŒUR Yon-ka

De l'espace et une véritable expertise dans le domaine de l'aromathérapie, voilà deux raisons de fréquenter régulièrement ce joli institut. Durant le massage, les pierres basaltiques chaudes sont enduites d'huiles maison et placées sur les zones de tension. Tout se termine avec des pierres froides posées sur les



ESPACE EPILATION

paupières, le décolleté, la nuque. Le tout dans les parfums de romarin, de lavande, de thym...
1 h 30 : 120 €. Yon-ka, 39, rue de Sèvres, 6°. Rens. au 0145 44 39 79.

LA PAUSE LUXE Anne Sémonin

Vous rêvez de sur-mesure ? Dans ce spa à la déco design et glamour, le Soin sérénité aux pierres chaudes, est un programme intégral adapté aux besoins de chaque femme. Il combine un soin du visage phyto-aromatique et un massage aux pierres chaudes. Associées aux effets thérapeutiques des pierres, les huiles aromatiques chaudes sont utilisées pour le massage du dos, de la nuque et des épaules.
1 h 25, 155 €. Hôtel Le Bristol, 108, rue du Faubourg-Saint-Honoré, 8°. Rens. au 0142 66 24 22.



YON-KA

Les massages relaxants ou hydratants aux huiles

LE PETIT PRIX MassäG

Dans cet institut, le Massage détente californien utilise une technique douce, lente et enveloppante avec des mouvements fluides. Il s'effectue avec une huile d'amande douce enrichie d'huiles essentielles de lavande et de romarin. Très futés, les prix heures creuses : de 10 h 30 à 11 h 30 et de 14 h à 16 h.
1 heure « heures creuses » : 50 € ; 1 heure « normale » : 70 €. 131, rue du Faubourg-Saint-Honoré, 8°. Rens. au 0153 75 23 94.



MASSÄG

NOTRE COUP DE CŒUR Sawasdee Thai Institute

C'est, à nos yeux, l'expérience la plus zen de la capitale ! Les masseuses thaïlandaises de cet institut ont été formées à l'école du Wat Pho de Bangkok. Elles pratiquent un Soin aux huiles essentielles qui combine relaxation, grâce à un massage très profond de certaines zones « de haute tension », et hydratation absolue, grâce aux huiles essentielles.
1 heure : 88 €. 9, boulevard Exelmans, 16°. Rens. au 0142 24 00 30.

LA PAUSE LUXE Espace beauté Chanel

Le Soin cocoon d'hydratation de Chanel s'inspire des techniques de massage d'Orient et d'Occident. Après avoir commencé par un massage des pieds, la thérapeute utilise la technique du lomi-lomi, qui consiste à se servir des avant-bras pour un modelage plus puissant. Associés à l'huile neutre et aux produits ultrahydratants de la gamme Body Excellence, ces gestes procurent une vraie détente musculaire.
1 h 30 : 130 €. Aux Galeries Lafayette, 40, boulevard Haussmann, 9°. Rens. au 0142 81 06 44.

On a tous de bonnes raisons de filer au Salon médecine douce & thalasso. On y déniche le séjour spa, jeûne ou thalasso dont on rêve. On y perce les mystères des plantes. On s'initie au yoga, au qi gong, au massage thaï... On apprend à cuisiner le soja, les algues... Et, enfin, on se livre à une cure de shopping bien-être : purificateurs d'eau, huiles essentielles, cosmétiques bio, vêtements en fibres naturelles. Sans oublier les conférences et les ateliers.

« Le Salon du bien-être, médecine douce & thalasso », du 5 au 9 février de 10 h 30 à 19 h, porte de Versailles, 15°. Entrée : 8 € plein tarif et 5 € tarif réduit. Rens. sur www.salon-medicinedouce.com.

Les massages énergétiques thaïlandais

LE PETIT PRIX

Joïya

Couché sur un tatami, revêtu d'un pyjama souple, on se laisse aller. Le but ? Resynchroniser les énergies, éliminer l'accumulation des blocages musculaires et se débarrasser des nœuds provoqués par la station assise devant l'ordinateur ! Bien vue : la formule Bento Lunch qui offre, en plus de cette heure de remise en forme, un assortiment asiatique végétarien.

1 heure, 80 € ; formule Bento Lunch avec 1 heure de massage, 100 €. 6, rue de la Renaissance, 8^e. Rens. au 0140 70 16 49.

NOTRE COUP DE CŒUR

Maxam

Ici, on adore l'esprit ouvert sur les soins du monde. Dans ce domaine, c'est d'ailleurs LA référence, avec des masseurs japonais, indiens, thaïs. La nouveauté ? Le Nuad Na'man, un massage thaïlandais à base d'huiles. Il combine digito-pressions et pétrissages sur le corps et le visage. Les muscles sont comme « esso-



JANTHRA SPA

rés» pour stimuler la circulation sanguine.
1 h 30 : 135 €. 34 bis, rue Vignon, 9^e. Rens. au 0820 820 618 (0,12 €/min).

LA PAUSE LUXE Janthra Spa

Dans ce lieu récemment ouvert par Janthra, ancienne élève de l'école du Wat Pho à Bangkok, tout respire la sophistication. La décora-

tion et l'accueil sont irréprochables. On ne manque pas le massage aux pochons chauds. Ce soin traditionnel à base de plantes a pour but de rétablir la circulation de l'énergie dans le corps. Il commence par un massage à l'huile, suivi du modelage avec les pochons qui renferment des plantes connues pour leurs vertus : bergamote, citronnelle, gingembre... Un régal !

1 h 15 : 115 €. 23, rue Saint-Augustin, 2^e. Rens. au 0145 746562.

La réflexologie plantaire

LE PETIT PRIX

Ban Sabai

Les séances de réflexologie sont ici pratiquées par l'une des vingt-cinq masseuses formées à l'école du Wat Pho à Bangkok. Elles exercent avec art des pressions sur les pieds et les jambes qui améliorent la circulation sanguine et lymphatique, drainent les toxines et stimulent tous les organes. Ce massage s'effectue avec un mélange d'huile, de crème à base de menthol et de camphre et d'un stick de massage en bois.

1 h 15, 75 €. 12, rue de Lesdiguières, 4^e. Rens. au 0142 7137 10.

NOTRE COUP DE CŒUR

Bleu comme Bleu

C'est l'endroit idéal pour en finir avec tous les petits maux qui encombrant le quotidien. Dans cet élégant institut, on prend rendez-vous avec Roy qui pratique, depuis dix-huit ans, la réflexologie plantaire. Il traite « selon les nécessités de chacun » et détecte très vite les problèmes. C'est bluffant ! En une séance, il arrive à réguler, à réinitialiser, à dénouer les tensions.



BAN SABAI

Cette pratique douce est idéale en cas de problème de circulation. Attention ! Roy insiste sur le fait que, pour de réels bienfaits, il faut venir plusieurs fois.
1 heure : à partir de 85 €. 47 bis, avenue Hoche, 8^e. Rens. au 0153 8185 53.

LA PAUSE LUXE Cuerlain

Cap sur une séance de réflexologie. Après le rituel de bienvenue - passage par le fauteuil-pédiluve et petit massage -, le modelage effectué permet de localiser et d'apaiser les petites douleurs qui reviennent sans cesse. Ce soin fait aussi un bien fou à la circulation.

1 heure, 110 € ; 1 h 30, 160 €. 68, avenue des Champs-Élysées, 8^e. Rens. au 0145 62 11 21.

Les massages drainants minceur

LE PETIT PRIX **Premier Sens**

Après un modelage du corps avec les produits Matis, on se laisse aller au peeling cristal aux pétales de fleurs ou aux deux sels. Une douche plus tard, direction l'enveloppement à la boue de Bretagne. Le corps est alors prêt pour le long



PREMIER SENS

modelage drainant qui insiste sur les points concernés. On ressort léger, avec un grain de peau lissé et tonique. L'idéal est d'en faire deux par semaine durant quatre semaines pour un résultat optimal.

1h30 : 90 €. 3, rue du Louvre, 1^{er}. Rens. au 01 40 20 07 50.

NOTRE COUP DE CŒUR **Clarins**

Joliment baptisé Silhouette des Andes, le soin modelant amincissant pratiqué dans le premier institut Clarins est à base de liane du Pérou, connue pour son action désinfiltrante. La maison a mis au point un nouveau Programme minceur haute définition personnalisé avec nutritionniste, coach, soins...

1 heure : 90 €. 10, rue de Babylone, 7^e. Rens. au 01 45 44 06 19.

LA PAUSE LUXE **Dior**

Quand deux monstres sacrés de l'avenue Montaigne décident d'unir leurs destins, cela donne le Dior Institut au Plaza Athénée avec un soin baptisé Un corps sculpté. Il s'agit d'un sérieux modelage des zones stratégiques : ventre-taille ou jambes-fesses à l'aide du gel Plasticity et d'un enveloppement à base d'algues. Efficacité assurée.

1h45 : 240 €. 25, avenue Montaigne, 8^e. Rens. au 01 53 67 65 35.

Les soins orientaux

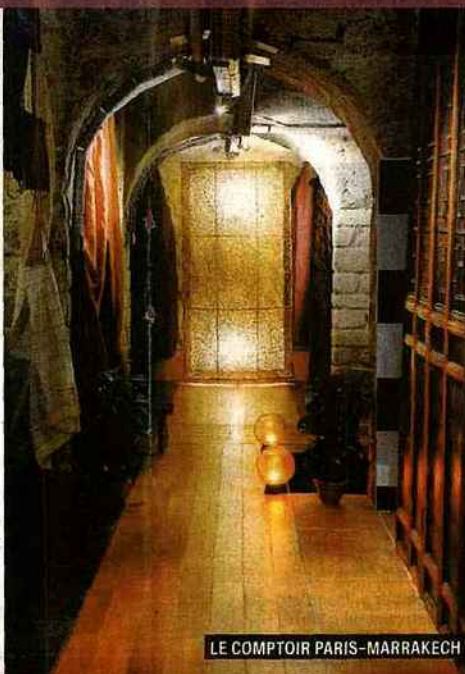
LE PETIT PRIX **Les Bains d'Orient**

Ce grand espace sent bon la rose et le jasmin ! Massages et gommages y sont pratiqués avec du savon noir avant les enveloppements au rassoul, suivis de frictions avec des eaux parfumées... On aime le massage à l'huile d'argan qui s'achève avec un thé à la menthe et des pâtisseries traditionnelles.

Hammam, gommage au savon noir, thé et pâtisserie : 45 € ; hammam, gommage, massage, 60 €. 7, place de Stalingrad, 10^e. Rens. au 01 40 05 03 90.

NOTRE COUP DE CŒUR **Le Comptoir Paris-Marrakech**

La déco nous emballa : des caves voûtées aux murs de pierre réchauffés par des voilages rouges, quatre vastes salles de soins et un hammam. On est tout de suite



LE COMPTOIR PARIS-MARRAKECH

envoûté par l'ambiance de « Mille et Une Nuits ». Il suffit ensuite de se laisser aller au gommage au savon noir ou au sable du désert... Après ces rituels, on s'offre un bain relaxant parfumé à la rose dans la baignoire géante. Délicieux.

Gommage savon noir 1 heure : 45 € ; bain à la rose : 35 €. 22, rue de Châteaudun, 9^e. Rens. au 01 48 78 15 52.

LA PAUSE LUXE **Thémaé**

Ce lieu joue la carte de l'extrême confort et du service sans faille, mais avec une vision décalée. Ainsi, pour accueillir le visiteur, pas de référence aux contes de Schéhérazade, mais une déco design et épurée qui apaise. Le massage oriental se pratique avec des gestes lents et enveloppants et travaille les muscles en douceur. A combiner avec une séance au hammam.

Massage oriental 1 heure : 90 € ; hammam, 30 minutes : 45 €. 20-22, rue Croix-des-Petits-Champs, 1^{er}. Rens. au 01 40 20 48 60.

DOSSIER RÉALISÉ PAR ADINE FICHOT-MARION