

1

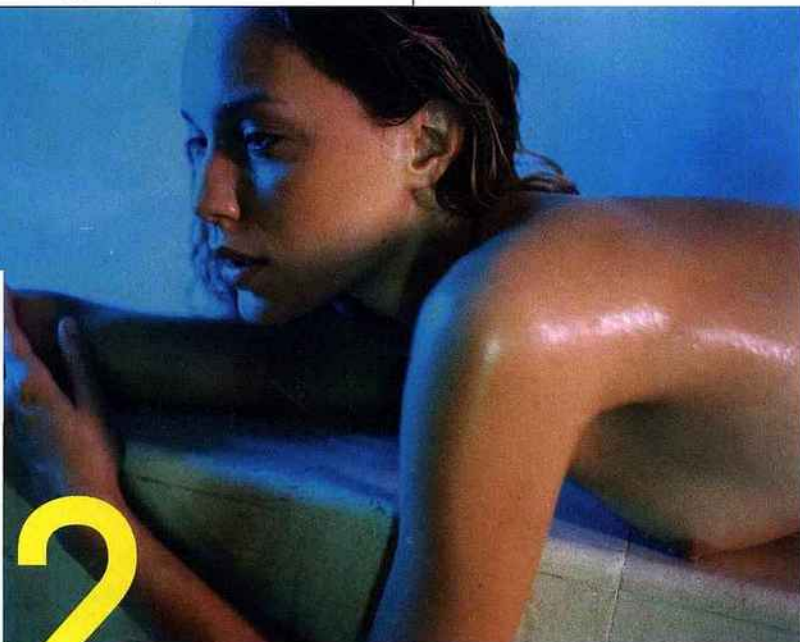
A l'huile chaude chez Lanqi

Ça se passe comment ? Après quelques questions sur notre état de forme, Tinn-Tinn (spécialiste hors pair du massage chinois) attaque la séance par des manœuvres au niveau du crâne et de la nuque. Suit un massage du corps à l'huile chaude, bienvenu pour préparer les muscles aux pétrissages et aux pressions. Aucun rituel préétabli dans la séance, la masseuse adapte ses manœuvres aux blocages rencontrés. Le but : faire circuler l'énergie vitale, dénouer les tensions en profondeur, diminuer le stress et la fatigue. La séance se clôt par des stimulations des pieds et du crâne.

Le plus : c'est archicomplet, quasi thérapeutique, parfois douloureux, mais on en sort remise d'équerre.

Le moins : de simples rideaux séparent les tables de massage. C.D.

■ 60 mn, 56 €. Deux adresses à Paris et Neuilly, www.lanqi-massage-chinois.fr



2

Rituel Stress Relief au spa After the Rain

Ça se passe comment ? On arrive avant l'heure pour se réchauffer 15-20 mn au hammam. On choisit sa musique et son huile essentielle, puis un cataplasme est appliqué le long de la colonne vertébrale. Commence alors un long enchaînement de pétrissages, de frictions et de lissages du bas du corps, puis du dos, de la nuque et des bras. Suit un enveloppement des jambes aux algues, chaud comme

il faut, ponctué d'un délicieux massage du visage à l'huile, pour finir d'éliminer tensions et toxines. Décrochage assuré !

Le plus : on profite de la chic-issime piscine avant son soin, puis on déguste le thé et les fruits du jour sous les voûtes en pierre du coin repos.

Le moins : il faut changer de cabine pour l'enveloppement. I.S.

■ 90 mn, 195 € (hors hammam). Hôtel Saint James & Albany, 202, rue de Rivoli, Paris-1^{er}, tél. : 01 44 58 43 77.

3

Soin aux veniks au spa Le Bristol

Ça se passe comment ? On commence par 10 mn de hammam et un gommage rapide sur la table en marbre chauffant de la Russian Room. On enchaîne avec un (gentil) « battage » du dos et du buste aux veniks, des branches de bouleau infusées dans des huiles essentielles.

L'objectif : stimuler la circulation sanguine et améliorer la respiration. Ça réchauffe ! On termine le protocole par un massage à l'huile Russie Blanche, parfait pour repartir avec une bonne dose d'énergie.

Le plus : le spa est hyper luxueux et les esthéticiennes sont aux petits soins. On adore les produits Russie Blanche, super adaptés aux besoins de la peau en hiver.

Le moins : on aurait aimé un soin plus costaud, comme en Russie ! J.D.

■ 50 mn, 195 €. Spa Le Bristol, 112, rue du Faubourg-Saint-Honoré, Paris-8^e, tél. : 01 53 43 41 67.

Soin ressourçant à la bougie de Yon-Ka

Ça se passe comment ? Alors qu'on est confortablement installée sur une table de massage chauffante, les pieds sont enveloppés dans des serviettes chaudes. Après quelques points de pression, on se détend. Le massage à l'huile de bougie commence : plus épaisse qu'une huile, la cire coule et réchauffe des pieds aux épaules, pendant que les mains de l'esthéticienne glissent en effleurant la peau dans un ballet bien organisé. C'est doux comme un drainage lymphatique et très enveloppant.

Le plus : l'ambiance familiale et les délicieuses odeurs de rose et d'huile essentielle de romarin, de camphre... très nature.

Le moins : ne vous attendez pas à un massage musclé, c'est le contraire. M.L.D.

■ 60 mn, 100 €. www.yonka.com

4

Sea Holistic de Phytomer

Ça se passe comment ? En position allongée sur une table chauffante, le corps est gommé aux cristaux de sel marin. Suit un massage soft et relaxant à base d'effleurlements et d'étirements à la crème hydratante tiédie. L'originalité du soin tient dans des tampons de sel marin et de fleurs de lavande chauffés et pressés sur toutes les zones de tension : la nuque, les trapèzes, le long de la colonne vertébrale, le ventre, la plante des pieds... La chaleur se diffuse et l'effet décontractant se ressent illico.

Le plus : des effluves de lavande qui font un sommeil réparateur la nuit suivante. En bonus, un gommage enzymatique du visage, un sérum et un masque plumper.

Le moins : le passage à la douche après le gommage, désagréable maillon froid dans cette chaîne du chaud... E.M.

■ 70 mn, de 75 à 85 €. www.phytomer.fr