

DU CÔTÉ DE CHEZ SOIN

› Prendre un peu de temps pour soi, pour se relaxer autant que pour se faire beau : c'est tout l'intérêt des soins en instituts. Mais à chaque adresse ses spécialités. Tour d'horizon des meilleurs spots.

Par **Cédric Saint André Perrin** et **Olivier Duperrin**



Louis de Funès dans *L'Aile ou la Cuisse* de Claude Zidi (1976).



DUO MASSAGE ET BAINNADE

LE LIEU

Les massages de l'institut **After The Rain** sont très efficaces pour éliminer le stress. Vous pouvez en profiter pour piquer une tête dans la magnifique piscine de l'hôtel Saint James & Albany. Des longueurs à faire avant son soin, mais surtout pas après!

LE SOIN

Le protocole **After The Rain** repose sur des étirements articulaires (130 € l'heure).

POUR QUI?

L'urbain sportif et surmené aux épaules nouées.

→ **After The Rain**

202, rue de Rivoli - Paris 1^{er}
Tél. 01 44 58 43 77

BONNE MINE HIGH-TECH

LE LIEU

Fournisseur en collagène et autres sérums anti-âge auprès des chirurgiens, les laboratoires Filorga proposent des soins high-tech à Paris.

LE SOIN

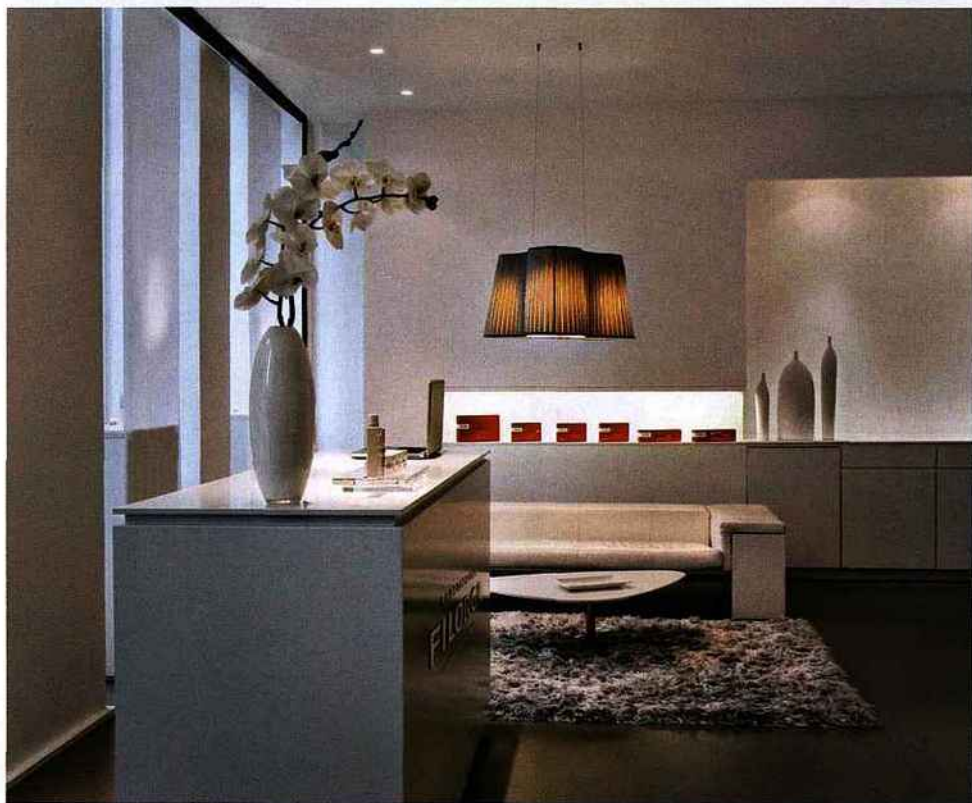
En cette période où poches sous les yeux et teint terreux marquent le visage, le soin Glow Skin permet de retrouver sa bonne mine. La technique? Booster les cellules et activer la microcirculation avec des sondes froides pour une pénétration en profondeur des produits (115 € les 1 h 15).

POUR QUI?

Les gros bosseurs décavés voulant faire les beaux au pot de fin d'année.

→ **Filorga**

20, rue de Lisbonne - Paris VIII^e
Tél. 01 42 93 95 40



COMMENT OFFRIR (OU SE FAIRE OFFRIR) UN TOUR AU SPA

La majorité des instituts proposent deux formules: l'achat d'une carte cadeau sur place ou sur Internet. Lors d'un achat en ligne, on peut décider de faire parvenir le présent à l'heureux bénéficiaire ou de se le faire envoyer afin de le remettre en mains propres. Comptoir de l'Homme propose des bons sous forme de cartes plastifiées noires façon carte de crédit. **After The Rain**

glisse les siens dans un paquet cadeau enrubannée. La carte des soins de l'établissement permettant au prestataire de choisir le protocole de son choix accompagne le cadeau. La majorité des instituts prodiguent des traitements d'une heure ou deux heures. l'idéal demeurant pourtant les formules d'une heure et demie, puisqu'une heure, c'est un peu court pour véritablement se relaxer et que deux

heures finissent par devenir lassantes. Les tarifs évoluent de 60 à 250 € l'heure, d'un établissement à un autre. Mais les adresses les plus clinquantes ne sont pas forcément celles dispensant les meilleures prestations: la qualité d'un soin repose avant tout sur la technicité la « main » du ou de la thérapeute. La validité des chèques cadeaux varie de six mois à un an.