

Week-end à la Prairie

Les portes du très sélect spa de la Clinique La Prairie à Montreux s'ouvrent à vous, le temps d'un week-end bien-être. Idéal pour se refaire une santé et échapper un moment à la morosité de novembre. Le principe: dès votre arrivée, un cocktail de bienvenue vous est offert, puis on vous conduit à votre chambre située dans le château, au milieu d'un magnifique parc arboré. Dans l'après-midi, après un soin du visage exclusif Swiss Perfection, vous pouvez profiter de toutes les installations du spa, et le soir, un menu vous est servi dans le restaurant. Le lendemain, après le petit-déjeuner, retour au spa pour un massage thaï et quelques plongeurs dans la piscine! Autant dire que la déprime de l'hiver glissera sur vous après un week-end pareil!

Forfait week-end spa, 780 fr. par personne, tout compris, Clinique La Prairie, Clarens-Montreux, 021 989 34 07, www.laprairie.ch

La pause cocoon

Il est parfois difficile de trouver du temps pour soi, pour se faire du bien. Pour celles qui bossent à 200% et qui n'ont pas une minute à elles, on a trouvé la solution! Remplacer la pause de midi chez l'Italien au coin de la rue par 30 minutes dans une bulle de bien-être... Le principe: le **spa After the Rain**, havre de paix situé au cœur de Genève, propose la formule «30 minutes break». Un massage aroma (aux huiles essentielles) vous est proposé dans une version courte d'une demi-heure. A vous de choisir la zone que vous voulez faire masser (dos, jambes, etc.) et hop! Vous voilà partie pour une bouffée de bien-être, sous les mains expertes des praticiennes. Pour celles (et ceux) qui désirent prolonger le nirvana d'une heure, on vous propose, avant le soin, un passage au hammam, et on vous offre, après, le café et les biscuits à la salle de relaxation. Parfait pour recharger les batteries, sans compter que vous pouvez commander un menu à l'emporter (15 fr.). Ni vu ni connu, vous voilà à nouveau prête pour affronter le tumulte de la Cité de Calvin! **«30 minutes break», hammam, massage aroma de 30 min, café et petits-beurre, 1 h 30, 95 fr. Spa After the Rain, rue du Stand 40, Genève, 022 807 06 40, www.aftertherain.ch**

Le rituel du bain chez soi

On peut aussi très bien se relaxer chez soi! Sacralisé au Japon, le bain est un rituel qu'on a parfois tendance à négliger en Occident. Pour bénéficier au maximum de ses bienfaits relaxants, respectez ces quelques petites règles de base: choisissez bien les produits que



vous mettez dans l'eau. Evitez les senteurs d'agrumes ou toutes autres plantes trop vivifiantes. Les huiles essentielles de géranium ou de lavande vous aideront à déconnecter et vous plongeront dans une profonde relaxation. Pour imiter Cléopâtre, essayez aussi les bains et savons au lait d'ânesse (marques Câlissime et Anes et Sens). Ils adoucissent merveilleusement la peau et l'humeur. Tamisez la lumière, allumez des bougies et oubliez votre portable à la cuisine! Enfin, ne restez pas plus de 20 minutes dans l'eau et ne la chauffez pas à plus de 40 degrés. Si vous avez des problèmes veineux ou que vous recherchez un effet plus tonifiant que relaxant, évitez les bains trop chauds (30 degrés maxi) et terminez par une douche bien fraîche.

A base d'huile essentielle de rose et de bois de canaïelle, les micelles de cette eau piègent les impuretés comme des microaimants en un seul passage. Pour une peau bien fraîche et qui sent bon.

Aroma Cleanse, Eau Micellaire Apaisante, Decléor, 200 ml, 31 fr.

La formule de ce sérum affine instantanément les pores et fortifie à long terme la surface de la peau. Les principes actifs contenus dans ce soin diminuent la production de sébum afin que les pores restent propres, et exfolient en douceur la peau. Les pores paraissent durablement plus fins.

Pore Refining Solutions, Correcting Serum, Clinique, 30 ml, 65 fr.

La nuit, la peau entre en phase de régénération intense. Il faut donc en profiter pour lui apporter le maximum de nutriments pour qu'elle puisse travailler pendant que nous, nous dormons! Cette crème, certifiée bio, a des actions rénergisantes, raffermissantes et hydratantes. Pour une peau belle et bien nourrie au réveil!

Intemporelle Nuit, Crème Régénérante Optimale, Kibio, 40 ml, 62 fr.

Visage

Un dimanche à la maison? On en profite pour soigner son visage avec des produits doux et efficaces.

Eau micellaire à la rose, ginkgo biloba et sérum killer de sébum.