

invitation au voyage

PUISANT LEURS RACINES EN ASIE, CES TROIS MASSAGES PROMETTENT DE DÉCOMPRESSER EN DEUX TEMPS, TROIS MOUVEMENTS.

Thaïlande

Le Nuad Bo Rarn. Lors de ce massage traditionnel qui se pratique habillée, la masseuse utilise tout son corps pour détendre le vôtre. Avec ses mains, ses genoux et même ses pieds, elle dénoue toutes les tensions. Les gestes sont toniques mais jamais douloureux. Elle commence par faire craquer les orteils un à un, puis alterne pressions et étirements des muscles pour soulager pieds, jambes, ventre, bras et dos. Elle poursuit avec un modelage de la nuque, puis du cuir chevelu, et presse des points de shiatsu sur le visage. Le soin se termine par un massage des trapèzes et des étirements, en position assise. À la sortie, les muscles sont relâchés, les douleurs ont disparu. 60 min, 80 €.

• **Espace France Asie**, 11, rue du Chevalier-Saint-George, Paris 8^e, tél. 01 49 26 08 88.



TIBET

Le massage sonore aux bols tibétains.

C'est le plus surprenant, puisqu'il n'y a pas de toucher ou presque : c'est une thérapeutique dite psychocorporelle. Pour établir un contact avec le corps, la praticienne effectue un massage des pieds, des épaules et de la nuque. Elle dispose ensuite près des pieds des bols fabriqués dans un alliage de sept métaux. En tapant légèrement dessus à l'aide de bâtons de bois, elle provoque des vibrations et des sons qui favorisent la relaxation et l'harmonie. Au fil de la séance, elle remonte doucement les bols sur tout le corps, les plaçant sur différentes zones énergétiques.

Le relâchement est total, le regain de tonus incroyable. 90 min, 100 €.

• **Anne-Laure Benattar**, 15, allée du Mont-Chaillou, Pomponne (77), tél. 06 37 68 97 36.

Bali

Le Pijat. Ce massage est réalisé à l'aide d'une huile bio à la fleur de frangipanier faite maison. Il débute par de douces pressions sur la voûte plantaire puis se poursuit par des mouvements qui s'enchaînent comme une chorégraphie : lissages avec le plat des mains, pressions avec le pouce et l'index, frictions avec les phalanges. Le masseur décontracte en douceur chaque muscle noué, chaque zone sujette aux tensions. Le rituel se termine par quelques points de shiatsu sur le visage. La relaxation est totale, au point qu'on ressent une grosse fatigue dans les heures qui suivent, mais c'est pour être mieux reposée le lendemain. 60 min, 99 €.

• **Mamabali**, 8, rue Guillaume-Bertrand, Paris 11^e, tél. 01 43 14 71 50.



Printemps : les 5 gestes de pro à adopter

ALEXANDRA RAILLAN | VENDREDI 3 AVRIL 2015

On profite du changement de saison pour bousculer un peu nos habitudes et suivre les conseils de pro.



Se masser les yeux pour purifier l'organisme

L'expert : Anne-Laure Benattar, Thérapeute psychocorporel expert Nivea.

« Masser ses yeux le matin et le soir pendant quelques minutes, permet de drainer les toxines et **détoxifier** le foie. En médecine chinoise les yeux sont en effet reliés à cet organe vital. Dernier avantage : ce geste détend énormément ! »

Photo 2/5 ◀ ▶ ▶▶

NEWSLETTER

E-mail *

OK

