

VIVRE
MATCH
BIEN-ÊTRE



Le niramaya,
massage intégral
qui « chasse »
les maladies...

Energisant
*Le niramaya
à Marseille*

Fondé sur la marmathérapie, autrement dit l'équivalent ayurvédique des points d'acupuncture chinois, le nom de ce massage signifie « libérer de la maladie » en sanskrit. Prodigé par Noémie Lambert, qui officie dans le cosy centre de bien-être Ió, il détoxifie, régule l'énergie vitale et aide le corps à éliminer les déchets. D'abord, la praticienne effectue des mouvements sur les bras, le cou et la tête en position assise, puis on fait un tour complet sur soi-même, en s'allongeant sur le dos, sur le côté, puis sur le ventre. Très dynamique, ce massage intégral du corps apporte un réel élan de vitalité.

80 € les 60 minutes, jesuisio.com.

77, cours Pierre-Puget, 13006 Marseille, VI.

MASSAGES UN TOUR DE FRANCE QUI DONNE ENVIE

Par Julie Pujols Benoit
@juleblondiepb

Au cacao, ayurvédique ou inspirés de la médecine chinoise, ces modelages permettent de prendre soin de soi tout l'hiver.

Holistique *Le Stoned on Shiva à Paris*

Le visage est relié aux organes vitaux, mais il porte aussi une mémoire transgénérationnelle et émotionnelle. C'est dans cette optique globale que Vinida Savant a conçu le soin fascinant qu'elle propose chez Satnam, le sublime studio de yoga kundalini à Montmartre. Inspiré de la psychoénergie, du tao et de la médecine chinoise, il se compose de pincements Jacquet, de gestuelles drainantes et de manœuvres liftantes. Mais ce n'est pas tout, puisque la facialiste propose aussi des soins sur mesure avec les produits de la marque Biologique Recherche. Résultat, la peau est nettoyée et repulpée tandis que les doigts de fée de Vinada Savant lui donnent un incroyable glow. En sortant, on se sent régénéré de l'intérieur et de l'extérieur.

135 € les 60 minutes ou 180 € les 90 minutes, vinidasavant.com.

7, impasse Marie-Blanche, Paris XVIII^e.

Euphorisant *Le senso shiatsu à Saint-Tropez*

Tester le protocole de Gilles Szafirko, élu meilleur masseur de France en 2017, dans un cadre idyllique à quelques minutes de Saint-Tropez ? C'est le rêve que propose Lily of the Valley, le nouvel hôtel wellness désigné par Philippe Starck. Au programme, une heure de déconnexion totale pendant laquelle le thérapeute associe shiatsu, tui na, manœuvres dynamiques et massage énergétique. Un mix ultra enveloppant et inédit qui promet une profonde relaxation et un regain d'énergie sur le long terme. Grisant.

180 € les 60 minutes, lilyofthevalley.com.

Colline Saint-Michel, quartier de Gigaro, 83420 La Croix-Valmer.

Relaxant *Le massage Yang Ju à Bordeaux*

Parce que c'est essentiellement dans les trapèzes, la nuque et le crâne que se logent les tensions, ce massage s'y attarde exclusivement pendant presque une heure. Son objectif ? Soulager les contractions et les douleurs et proposer une déconnexion maximale. Ainsi, le thérapeute travaille l'ensemble du haut du corps, du bout des doigts jusqu'au sommet du crâne en passant par la mâchoire et en insistant sur les points d'acupuncture et les méridiens. Profond et ultra apaisant, le protocole est aussi très efficace pour diminuer les maux de tête et les migraines.

85 € les 50 minutes, lamaisondutuina.fr.

19, cours du Chapeau-Rouge, 33000 Bordeaux.

Gourmand *La signature au chocolat à Megève*

Le célèbre Grand Hôtel du Soleil d'Or, fondé en 1901, a fait peau neuve et vient de rouvrir ses portes. Sa particularité ? Faire la part belle au chocolat, de la décoration à la restauration en passant par la chocolaterie signée Jean-Paul Hévin et même le spa. Car, oui, le chocolat est bon pour la peau, puisqu'il contient des polyphénols qui protègent les cellules et des flavonoïdes, des minéraux, du manganèse et du cuivre, aux vertus antioxydantes. Résultat, les thérapeutes ont mis au point un massage minéral 100% cacao, avec gommage inclus et possibilité de le décliner

en soin visage. Le plus ? Le cacao aide à libérer l'endorphine, l'hormone du bonheur, qui diminue le stress.

170 € les 90 minutes corps,

260 € les 150 minutes visage

et corps, lesoleildor-megeve.fr.

225, rue Charles-Feige,

74120 Megève.

