



# À découvrir 5 nouveaux mas

AVEC DES COQUILLAGES, DES BAMBOUS ET MÊME UN BOL TIBÉTAIN... POUR MINCIR, MIEUX DORMIR, OU TOUT SIMPLEMENT SE RELAXER... AUJOURD'HUI, ON NE SE MASSE PLUS UNIQUEMENT AVEC LES MAINS ! **Sophie Pensa**

## Pour être tonique

### LES POCHONS D'HERBES AROMATIQUES

**Avec quoi ?** Des tampons en toile de lin renfermant des plantes, des épices ou des cristaux de sel marin. Appliqués après avoir été chauffés, ils libèrent leurs principes actifs.

**Comment ça se passe ?** Issu de la tradition thaïlandaise, ce soin consiste en un modelage manuel de chaque partie du corps, suivi par l'application des pochons tièdes en pressions roulées et circulaires sur les muscles et les points d'énergie.

**C'est bon pour :** Revitaliser le corps. De plus, les tampons soulagent les raideurs musculaires, activent la circulation sanguine et dynamisent le système immunitaire.

**Où ?** Soins corps et visage Sea Holistic de Phytomer, 70 mn, de 75 à 85 €, dans un des 500 Spa ou Instituts de beauté Phytomer.

**www.phytomer.com**  
Modelage aux pochons aromatiques, 90 mn, 130 €, dans les Spa Rituel des Sens  
**www.ritueldessens.com**



## Pour se sentir légère

### LES BAMBOUS



**Avec quoi ?** Des tiges et des branches de bambous de différentes tailles, que l'on roule sur l'ensemble du corps pour stimuler la circulation sanguine.

**Comment ça se passe ?** À la fois souple et robuste, le bambou amplifie les mouvements de la masseuse. Quatre sortes de tiges sont utilisées : en début de soin, le bambou « salière » permet d'appliquer l'huile de massage en pluie sur la peau, grâce à des petits trous ; puis, le bambou classique prend le relais pour détendre les muscles. Ensuite, intervient le bambou « fagot » qui, constitué de petites tiges reliées entre elles, stimule la circulation sanguine. À la fin, le bambou pluie, inspiré des bâtons de pluie d'Australie (car les petits cailloux à l'intérieur diffusent un son proche de celui de la pluie), permet de se relaxer.

**C'est bon pour :** Affiner, drainer les toxines et relancer la circulation veineuse.

**Où ?** Au Spa de l'hôtel Relais & Châteaux La Côte Saint Jacques, 60 mn, 92 €. 14, Faubourg de Paris 89300 Joigny. Tél. : 03 86 62 09 70 et **www.cotesaintjacques.com**

## LE COUP DE CŒUR DE LA RÉDAC

### Les Massages pour les nuls

Version poche de ce guide qui permet de devenir un pro du toucher ! Un peu d'histoire, des pas à pas en images, des techniques pour évacuer le stress, de la réflexologie plantaire... Rien ne manque ! Éd. First, 11,90 €



© DR : HOLA IMAGES/CAMILLO NORIALES, THINKSTOCK

# sages étonnants

Pour se détendre



LES COQUILLAGES

**Avec quoi ?** Des palourdes tigrées venues de Polynésie, polies et travaillées à la main.

**Comment ça se passe ?** Le soin débute par un long massage du corps avec une huile végétale, puis on vous pose au niveau de la nuque, des épaules, du dos, des mains et des jambes des coquillages. Rapidement, ils tiédissent au contact de la peau et diffusent une douce chaleur.

**C'est bon pour :** Dénouer des tensions, tant au niveau articulaire que musculaire.

**Où ?** Massage aux coquillages chauds, Deep Nature Spa à l'hôtel Les Aiglons, à Chamonix (tél. : 04 50 55 96 37), à l'hôtel Aigle des Neiges, à Val d'Isère (tél. : 04 79 06 18 88) et à l'hôtel du Golf, aux Arcs (tél. : 04 79 41 43 43). 60 mn, de 89 à 99 €.

[www.deepnature.fr](http://www.deepnature.fr)

Pour retrouver le sommeil



LE BOL TIBÉTAIN

**Avec quoi ?** Également appelé kansu, le bol tibétain, formé d'un alliage de cinq métaux, dont le cuivre, le zinc et le bronze, est destiné à harmoniser nos énergies selon les principes de la médecine traditionnelle indienne, l'Ayurveda.

**Comment ça se passe ?** Ce massage, tout en douceur, commence par l'application de beurre clarifié (« ghi ») sur la voûte plantaire, selon les principes de la réflexologie. Puis le praticien utilise le bol en le frottant et en le faisant vibrer sur l'ensemble du pied.

**C'est bon pour :** Se plonger dans un état de relaxation profonde.

**Où ?** Cure Mer du sommeil à la Thalassa de Dinard : 60 mn, 80 €. 1, av. du Château Hébert 35800 Dinard. Tél. : 02 99 16 78 10

Pour faire le plein d'énergie



LE MODELAGE SOUS AFFUSION

**Avec quoi ?** De l'eau. On s'allonge à plat ventre sur une table de massage sous une douche horizontale. Celle-ci diffuse de fines gouttelettes d'eau de mer chauffée, de la pointe des pieds jusqu'aux épaules.

**Comment ça se passe ?** Tandis que l'eau de mer, en pluie, continue de couler sur l'ensemble des épaules, du dos et des jambes, le masseur effectue un modelage avec une huile végétale (d'abricot ou d'amande douce), qui alterne effleurages, pétrissages et glissés sur l'ensemble du corps.

**C'est bon pour :** Se recharger en oligo-éléments marins qui pénètrent directement à travers la peau.

**Où ?** Modelage sous affusion à la Thalasso-thérapie d'Oléron, dans le cadre d'une cure, ou en soin à la carte : 30 mn, 45 €.

Plage de Gateau 17370 Saint-Trojan-Bains. Tél. : 05 46 76 02 46 [www.la-thalasso.fr](http://www.la-thalasso.fr) et [www.thalasso-oleron.com](http://www.thalasso-oleron.com)

## La question de la semaine



Le Dr Michel Cymes vous répond

« Pourquoi le massage nous fait-il tant de bien ? »

Californien, ayurvédique, thai... Le massage est incontournable. Il peut être relaxant ou tonifiant, selon vos besoins et vos envies. Ainsi, en stimulant nos cinq millions de récepteurs, c'est directement la production d'endorphines et de dopamine qui est boostée, ce qui provoque un bien-être intense. Et c'est prouvé, le massage utilise les mêmes mécanismes que les anti-inflammatoires. Sans leurs effets indésirables ! Cependant, avant de vous faire papouiller, il est important de demander l'avis de votre médecin traitant, car il existe des contre-indications. Par exemple, si vous souffrez d'une phlébite, les pressions effectuées sur la jambe risqueraient de faire migrer le caillot vers les poumons. Oubliez également le massage si vous avez de l'eczéma. Mais, une fois que vous avez le feu vert de votre médecin, choisissez une prestation douce, sans manipulation de vertèbres ou massage sur des zones douloureuses. Sachez que seul un massage à visée thérapeutique, effectué par un kiné, peut faire l'objet d'un remboursement par la Sécurité sociale, après prescription médicale et accord de la Caisse d'assurance maladie. Dans un Spa, on est plus sûr des soins de confort.

Avec la collaboration du docteur Charlotte Tourmente

RETROUVEZ LE DOSSIER COMPLET ET MICHEL CYMES SUR [WWW.BONJOUR-DOCTEUR.COM](http://WWW.BONJOUR-DOCTEUR.COM)



## MASSAGE À PARTIR DE 30 €

Apprenez à masser et à vous faire masser, aux ateliers d'initiation After Work du Bien-Être. Pour l'instant, uniquement à Paris. [www.afterworkdubienetre.com](http://www.afterworkdubienetre.com) et 01 42 88 71 67



## L'avis de l'expert

JOËLLE COLIN, kinésithérapeute et directrice du centre de thalasso-thérapie de Dinard

« Les accessoires apportent un plus au massage classique. Ils ont chacun des propriétés spécifiques. Pour autant, le contact manuel direct reste essentiel. »