

LE NOUVEL **Observateur**

Pouvoir, argent, influence
ENQUÊTE
SUR L'OLIGARCHIE
FRANÇAISE

C'ÉTAIT MANDELA



DU 12 AU 18 DÉCEMBRE 2013

BELG 3,90 € / LUX 5,50 € / AUT 3,20 € / ESP 4,00 € / ITA 4,00 € / ALLE 4,80 € / PORT(CONT) 4,00 € / GRE 3,50 € / PAYS-BAS 4,90 € / ANTILES-REUNION 3,80 € / BRIT(PDD) CFA / ISCAI 2,80 € CFA / ZONE CFA 2,80 € / MAROC/COCOTU / TUNISIE 3,20 € / CAN 6,50 € / USA 6,50 € / JAMAÏQUE

DÉTENTE

OPÉRATION ANTI-HIBERNATION

Teint gris, corps flapi, moral en berne : voici nos bonnes adresses pour vous réveiller avant les fêtes. Et affronter l'hiver du bon pied

PAR CHARLÈNE FAVRY

LE MASSAGE QUI RÉCHAUFFE

Utilisée depuis deux mille ans par les peuples nomades de Mongolie et du Tibet, la méthode Hor-Me est une forme de moxibustion : on stimule des méridiens par la chaleur afin de chasser les maux du quotidien. Plus douce et diffuse que l'acupression, elle est très efficace pour traiter les troubles émotionnels. Mais il faut être prêt à se faire badigeonner d'huile de la tête aux pieds ! L'équipe de masseurs, emmenée par Tseten, médecin tibétain, utilise des petits tampons en tissu trempés dans l'huile chaude, mélangée à des plantes médicinales. Appliqués sur les points d'énergie stratégiques (nerf sciatique, reins, estomac, vésicule), ils réchauffent l'organisme et aident à réguler coups de pompe, mauvaise mine, déprime saisonnière... Et ça marche : on en ressort l'esprit léger, rempli de bonnes « vibes ».

1h30, 135 €, au Mont Kailash, 19, rue Pierre-Leroux, Paris (7^e), 01-53-86-94-73.

LE BIEN-ÊTRE AUTREMENT

Blasé(es) par la foule et le manque de suivi des clubs de gym ? Au cœur du Sentier, la New-Yorkaise Moraima Gaetmank a conçu un espace de remise en forme intimiste et pointu, véritable havre de paix pour Parisiens exténués. Le concept ? Accompagner son cours de pilates ou sa séance de Gyrokinesis® (le yoga des danseurs, idéal pour dérouiller l'organisme en douceur) d'une consultation avec un naturopathe, d'un massage thérapeutique ou d'une séance de médecine manuelle. Ici, toutes les méthodes sont entrelacées et encadrées par des coachs de haut vol. La joie de vivre et l'implication de Moraima en font le lieu idéal pour retrouver, jour après jour, le plaisir de l'exercice physique, ainsi qu'un bien-être durable.

75 € le cours privé, 85 € la consultation ou le massage. Studio Kinétique, 15, rue du Sentier, Paris (2^e), 09-67-03-61-62.

L'OSTÉO NIPPONE

Certains jours, on a l'impression d'avoir la tête dans un étau. Masa Sugiyama sait y remédier. Formée au Japon à la Depreopathy®, une méthode dérivée de l'ostéopathie crânienne, elle l'a importée en France. Selon elle, tout est question de posture : à force d'être en permanence tête en avant, épaules rentrées (posture classique du citadin stressé), la zone cervicale se déforme. Le cou devient alors un canal bouché qui empêche une bonne circulation. De ses doigts fins et délicats, Masa alterne pressions et mouvements doux afin de libérer les zones-clés : gorge, épaules, tempes, mâchoire, ainsi que les points de « soudure » du crâne, où squattent les toxines surnoises. Un travail lent, précis, aux bénéfices immédiats : la nuque est moins dure, le visage reposé, la fatigue évacuée. En prime, l'agréable sensation d'avoir reconnecté la tête et les jambes. ■

90 min, 175 €, à l'Hôtel Gabriel, 25, rue du Grand-Prieuré, Paris (11^e), 01-47-00-13-38.

