

LE NOUVEL
Observateur

OBSSESSION

Mode Homme
Bad boys
et jolis garçons

Pharrell Williams
Rendez-vous avec Mr. Happy

Enquête: L'héritage
encombrant d'un
avocat très secret



GUIDE

SOINS BIEN-ÊTRE



MASSAGES ET CURE INTENSIVE

À LA RECHERCHE DE LA FORME PERDUE

Le printemps est de retour, chouette ! Mais la jauge d'énergie est complètement à sec. Deux options : se laisser mollement porter jusqu'aux vacances d'été, histoire d'être complètement « carbo » dès le premier apéro. Ou s'offrir une parenthèse bien-être qui permettra de recharger les batteries aussi bien au niveau physique que mental. Voici les bonnes adresses du moment où tout homme, aussi viril soit-il, pourra se rendre sans raser les murs !

Au centre de bien-être Mont Kailash, les cadres sup exténués lâchent leur Blackberry. Ils savent qu'ici ils ne risquent pas le modelage cocooning ou les papouilles parfumées : on y vient pour recevoir un massage énergétique très profond dans la plus pure tradition tibétaine. Pas toujours une partie de plaisir, mais ces manœuvres appuyées sur les méridiens

n'ont pas d'égaux pour débusquer les tensions et le stress enfouis. Premier bénéfice immédiat : le sommeil retrouvé, soit le premier pas vers la grande forme (Massage du corps « Art Traditionnel du Tibet », 117€ pour 1h10). Dans le même esprit, le massage chinois de la Maison du Tui Na (1h30, 90€) s'appuie sur les points d'acupuncture pour relancer la circulation énergétique. Top pour chasser les maux de tête et fatigue chronique. Le bon rythme ? Un massage tous les quinze jours pendant deux mois, puis un entretien une fois par mois.

Pour ceux qui ont besoin de quitter Paris pour se ressourcer, cap sur la Bretagne. En thalasso. À Quiberon, les hommes ne traînent pas des pieds, loin de là, car le Sofitel Thalassa Sea & Spa est un des rares centres en France à proposer des prestations sportives de

haut vol. Son Cercle réathlétique bénéficie d'infrastructures prisées par les athlètes de haut niveau, qui viennent ici effectuer leur préparation physique ou terminer leur rééducation post-blessure. En baskets et sans peignoir, on s'offre donc un bilan physique complet avec des outils dernier cri et une équipe aux petits soins. Plusieurs programmes sont possibles, comme le Starter (remise en route idéale après la trêve hivernale) ou le Défi, qui s'adresse à ceux ayant un challenge sportif en perspective (à partir de 1 336€). En quatre jours à un rythme soutenu d'entraînement et de soins marins, la forme et la motivation retrouvent des niveaux historiques ! **Charlène Favry**
MONT KAILASH, 19, rue Pierre-Leroux, Paris 7^e
MAISON DU TUI NA, 13 rue Saint-Gilles, Paris 3^e
SOFITEL THALASSA SEA & SPA, www.sofitel-quiberon-thalassa.com