

L'EXPRESS

Société
Les 30 femmes
remarquables de 2013

**AILLEURS : GRANDS VOYAGES
EN PETIT COMITÉ**

Styles

A woman with dark hair pulled back, wearing a black, long-sleeved, belted suit jacket over a matching pleated skirt. She is wearing a necklace with large, colorful, abstract pieces. Her face is partially obscured by a white spiderweb graphic that extends across the top of the page.

Interview exclusive

ANGELA DAVIS
*revient sur
ses combats*

Rencontre

MARINA HANDS
*« Celles qui
m'ont inspirée »*

Mode

RAF SIMONS
*La révolution
culturelle de Dior*

Beauté

*Eloge de
L'IMPERFECTION*

Enquête

**REPORTERS
DE GUERRE**
*Les femmes en
première ligne*

Spécial 8 mars

*Honneur aux
femmes!*

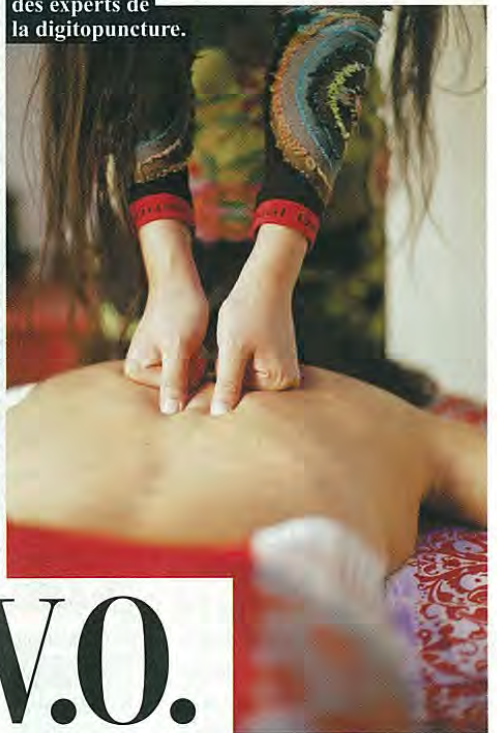
THOMAS LOHR POUR L'EXPRESS STYLES

L'EXPRESS n° 3218 semaine
du 6 au 12 mars 2013 • Cahier n° 2 •
Ne peut être vendu séparément

Energétique, rééquilibrante, relaxante..., chaque pratique a ses vertus.



Les Extrêmes-Orientaux sont des experts de la digitopuncture.



Massages asiatiques en V.O.

*Connus des initiés, ces lieux exclusifs se sont taillé une solide **RÉPUTATION** par la qualité de leurs **SOINS** et la compétence de leurs équipes. Trois techniques testées et approuvées.*

LE THAÏ ANCESTRAL

L'esprit du lieu ? Au deuxième étage d'un immeuble cosu, cet institut réputé s'est fait une spécialité du massage thaï. Dans ce havre de paix, qui rappelle l'atmosphère des maisons traditionnelles en Thaïlande, sept cabines en bois sculpté où quatre masseurs formés à l'école de Wat Pho de Bangkok prodiguent des soins experts.

Le soin signature ? Le Nuad Bo'arn. Ce massage, effectué sur un matelas posé à même le sol, tient à la fois du shiatsu, des techniques taoïstes et ayurvédiques indiennes. Il mélange pétrissage, étirements et digitopuncture (pression sur des points d'acupuncture). Pour ce faire, la thérapeute

utilise ses mains mais aussi ses avant-bras, ses pieds et ses coudes pour vous transmettre son énergie vitale et dénouer les tensions. On sort régénéré et apaisé comme si le corps et l'esprit étaient enfin reconnectés. 80 € les 60 minutes.

Espace France-Asie, 11, rue du Chevalier-de-Saint-George, Paris (VIII^e), 01-49-26-08-88.

LE TIBÉTAÏN TRADITIONNEL

L'esprit du lieu ? Dans ce centre de poche, à la décoration zen et soignée, trois masseurs spécialisés (réfléxologie, etc.) au Tibet officient sous la main experte de Tseten, qui a étudié la médecine à Lhassa et est à Paris depuis quinze ans.

Le soin signature ? Un massage rééquilibrant traditionnel.

Vous faites de la rétention d'eau ? Vous avez un nœud dans le dos sans le savoir ? Tseten sent tout. Par pressions, elle rééquilibre les tensions, apaise les douleurs, détend les muscles. Le massage anticellulite est aussi efficace mais douloureux : la rançon du succès ! On y revient pour la douceur de l'accueil, les conseils précieux de Tseten (diminuez les produits laitiers, par exemple) et bien sûr l'efficacité des traitements ! D'ailleurs, un signe ne trompe pas : toutes les clientes sont des fidèles. Traditionnel : 117 € pour 1 h 10. Anticellulite : 105 € l'heure ou 85 € en forfait de 10 séances.

Centre tibétain Mont Kailash, 19, rue Pierre-Leroux, Paris (VII^e), 01-53-86-94-73.

LE CHINOIS THÉRAPEUTIQUE

L'esprit du lieu ? Secret et authentique. Poussez la porte de cet institut caché dans un banal rez-de-chaussée d'immeuble et vous aurez aussitôt l'impression de mettre un pied dans un appartement de Pékin. Loin des ambiances

standardisées des spas luxueux, ce lieu cultive ses racines asiatiques : lumières rouges, cabines séparées par de simples rideaux. Ici, la déco n'est pas la vedette. Et c'est tant mieux ! Car les massages y sont tout bonnement exceptionnels. L'équipe, 100 % chinoise, a été formée dans les hôpitaux de Shanghai, selon les méthodes de la médecine traditionnelle.

Le soin signature ? Le massage tête et corps à l'huile qui reprend la technique que Lanqi, la jeune patronne de l'institut, a apprise de ses parents et grands-parents. Le rituel : un diagnostic général, puis des gestes profonds qui se concentrent sur les méridiens et les points d'acupuncture. Le massage se fait plus intense sur les parties du corps les plus nouées, mais reste sans douleur. L'effet relaxant est immédiat comme le bénéfice énergétique, bluffant. 68 € les 90 minutes.

Lanqi, 18, rue du Beffroy, Neuilly-sur-Seine (Hauts-de-Seine), 01-47-38-10-69.