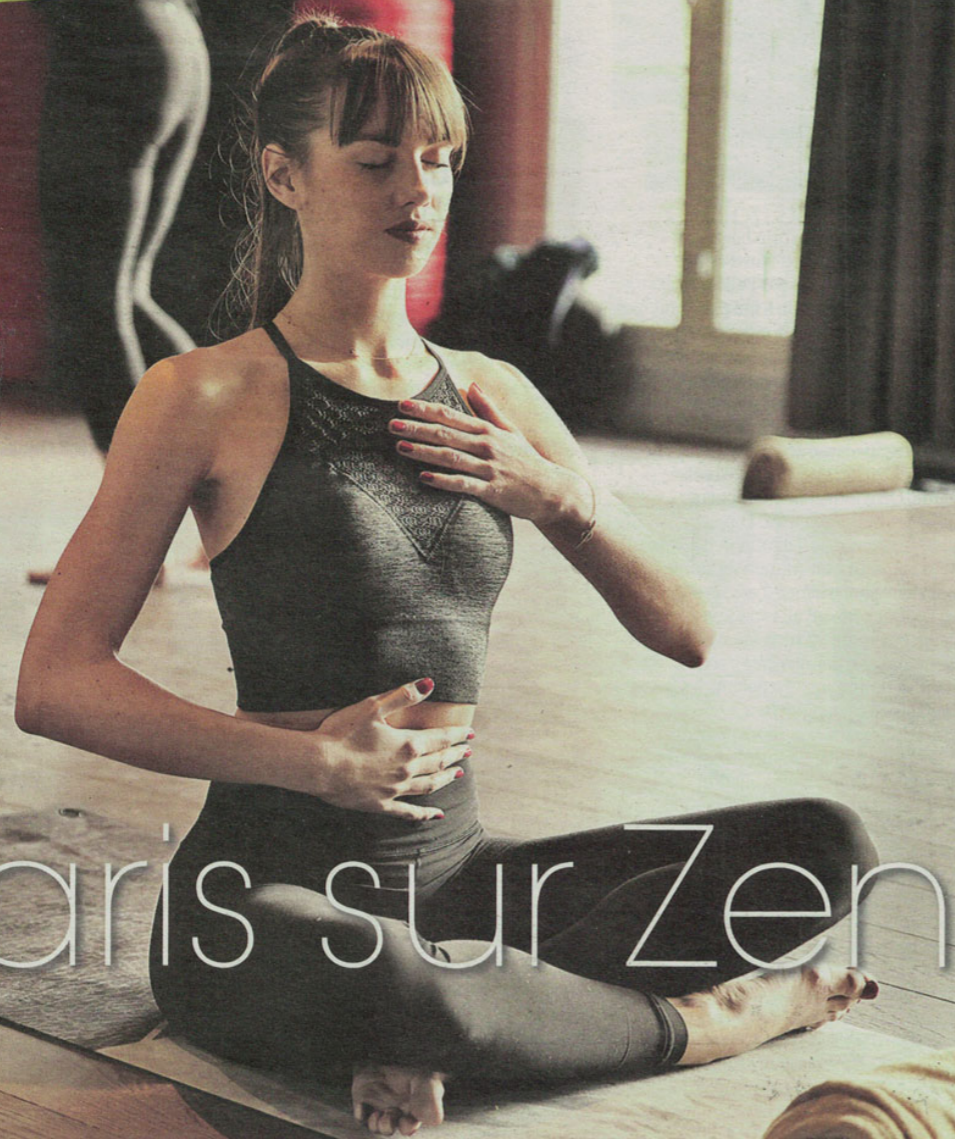


FIGARO SCOPE

• RESTOS • EXPOS • CINÉMA • THÉÂTRE • MUSIQUE

Lâcher-prise lors du cours « Breathe in Paris » à l'Usine Saint-Lazare (8^e).

Retrouver son équilibre au Studio Rituel (6^e) avec Verena Tremel, la fondatrice (à gauche).



Paris sur Zen

MON QUARTIER
1^{ER} ARRONDISSEMENT.
LES BONNES ADRESSES DE LA
DESIGNER SARAH LAVOINE P. 26



SCOPE +
LE CLASSIQUE
BRILLE AU FESTIVAL
DE PÂQUES D'AIX
CAHIER CENTRAL

RESTAURANTS
LES 10 MEILLEURES TABLES
DU 5^E ARRONDISSEMENT
À MOINS DE 50 €
P. 20

Les 10 meilleures adresses pour se ressourcer

LE FUKU: BIEN-ÊTRE DU VENTRE

Au centre du Marais, près du Musée Picasso, un ryokan (auberge traditionnelle japonaise) propose des rituels de shiatsu. Avec sa façade en bois brûlé et son intérieur en bois naturel, cet institut est un havre de douceur. Ici, on parle à voix basse et on commence par retirer ses chaussures avant de suivre le cérémonial du thé avec Sandra Kasparian, la fondatrice de Suisen, qui réussit à créer une parenthèse zen au cœur du chaos de la ville. Le tout dernier soin, le Fuku (1h, 115 €), se focalise sur le ventre, centre du corps et de l'énergie, qui concentre souvent les tensions émotionnelles et physiques. Grâce à la chaleur d'un coussin de graines naturelles, on se détend avant de recevoir le shiatsu du ventre. Pressions douces, effleurages et vibrations sont accompagnés d'une respiration abdominale profonde et relaxante. Harmonie et équilibre sont les maîtres-mots de cette discipline.

S. DE S.

Suisen, 7, rue de Thorigny (3^e).
Tél. : 0157406244.

AQUAPULSE, EN FLOTTAISON

Qui a dit que l'aquagym était un sport démodé ? Dans la sublime piscine en granit du club Blanche, le coach Gaëtan Bourgeois initie ses élèves à un tout nouveau concept aquatique. En équilibre sur un radeau gonflable, on enchaîne les exercices de renforcement musculaire, de cardio, et de yoga. Cette discipline, qui demande une bonne dose d'agilité, s'avère très ludique et amusante. Alors n'hésitez plus, et jetez-vous à l'eau. Cours de 45 minutes, abonnement annuel 2 200 €.

L. M.

Club Blanche, 21, rue Blanche (9^e).
Tél. : 01 42 40 12 12.



AquaPulse ou comment galber son corps en gardant l'équilibre sur l'eau, au club Blanche (IX^e).

VOYAGE AU MONT KAILASH

Au fond d'une cour toute simple à deux pas de la Bourse, c'est tout un univers lointain qui se dévoile à vous : le Tibet et ses traditions de soins. Pour les dix ans de sa création, la fondatrice Tseten a imaginé un rituel inspiré des techniques traditionnelles

de son pays. L'« Expérience du Mont Kailash » (100 minutes, 140 €) est un massage aux huiles essentielles naturelles légèrement chaudes, utilisées pour les étirements, roulements de la peau, pressions du pouce et de la paume. Pour fortifier et régénérer le corps... et l'esprit.

S. DE S.

Mont Kailash, 16, rue Saint-Marc (2^e).
Tél. : 01 42 36 03 30

THEATRE RANELAGH
5, rue des Vignes Paris 16 (M) La Muette Direction Catherine Develay

MOLIÈRE
Le Misanthrope
NICOLAS VAUDE CHLOË LAMBERT
LAURENT NATRELLA
PIERRE VAL ARTHUR SONHADOR RAPHAËL DULERY
NATHALIE BOUTEFEU HELENE BARILLE CLARA ARTUR VAUDE
les meilleures places sont sur www.theatre-ranelagh.com
LOC. 01.42.88.64.44
THEATRE IN PARIS PRODIGES mac P.A.P.S. PREMIERE Le Parisien FIGARO SCOPE