MONT KAILASH

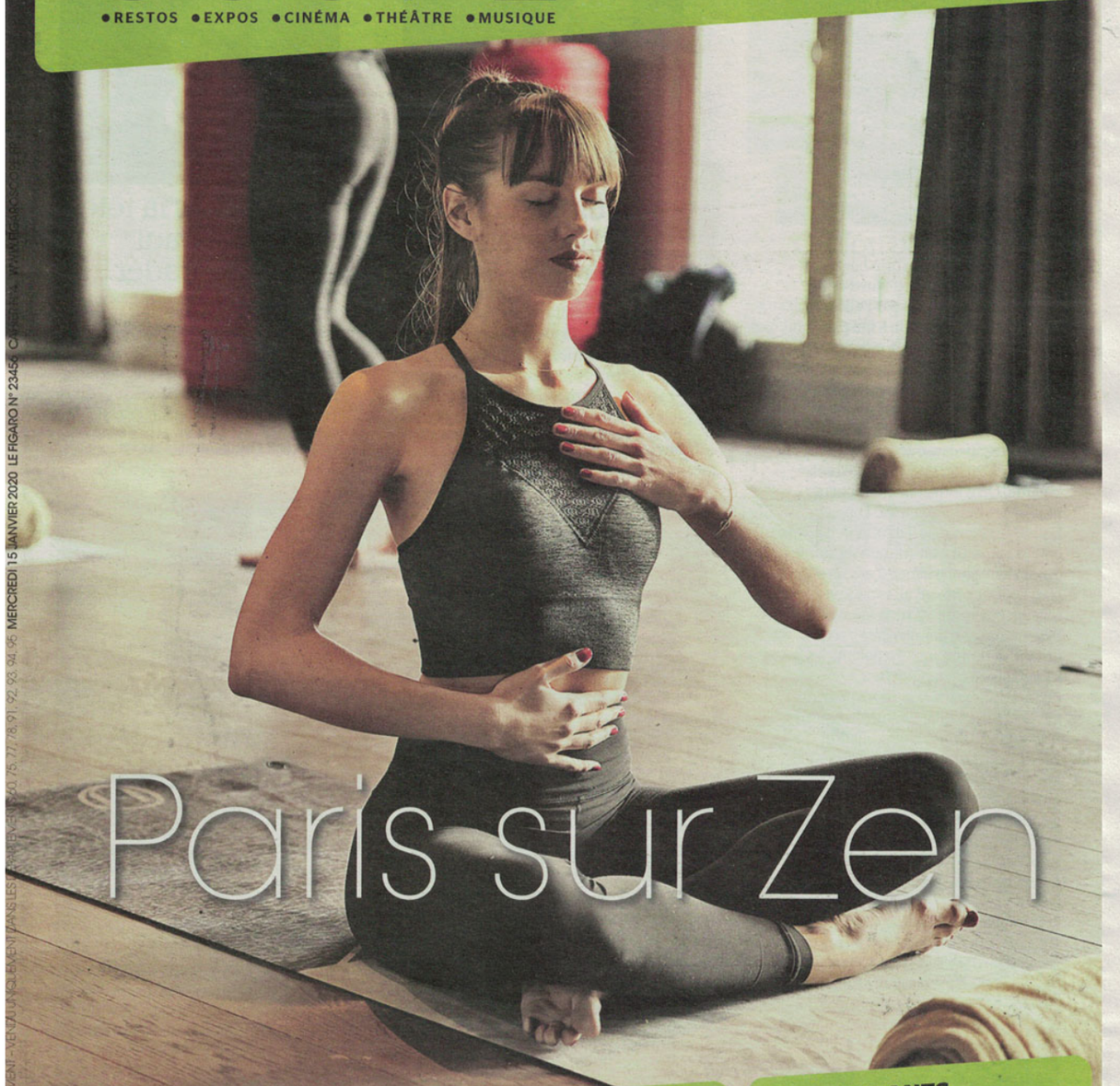
Revue de presse 2020

JANVIER

PRINT

FIGARO SCOPE
•RESTOS •EXPOS •CINÉMA •THÉÂTRE •MUSIQUE

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



Paris sur Zen

MERCREDI 15 JANVIER 2020 LE FIGARO N° 23456

MON QUARTIER
1ER 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 5E ARRONDISSEMENT À MOINS DE 50 €
P. 20

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

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.

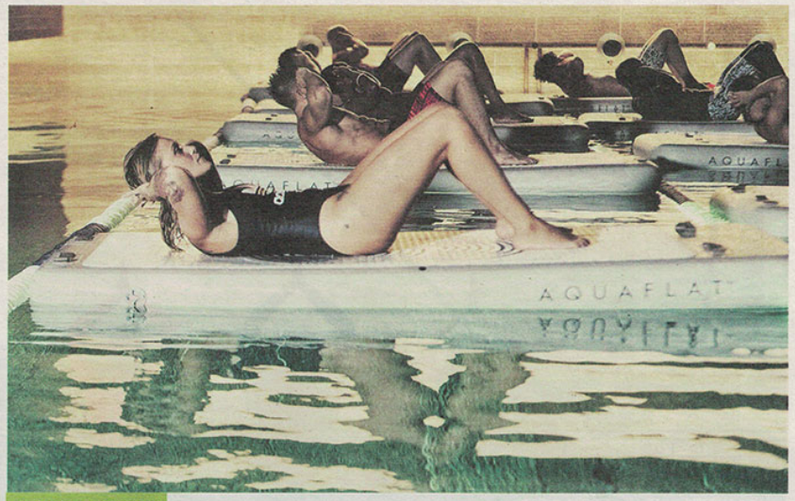
Suisen, 7, rue de Thorigny (3e). Tél. : 01 57 40 62 44.

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 (9e). Tél. : 01 42 40 12 12.



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

CLUB BLANCHE

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 (2e). Tél. : 01 42 36 03 30

PRINT

Laissez-vous aller vers les pays du cocooning entre les mains de ces experts de la relaxation. *Marine Boisset*

monde

Tibet

Le soin Hor-me au spa Mont Kailash
Basé sur la médecine tibétaine, ce soin utilise l'hormé, une technique de moxibustion traditionnelle. À l'aide de pochons de plantes apaisantes trempés dans de l'huile chaude, la praticienne stimule les méridiens pour soulager les douleurs et apaiser les troubles de l'humeur. Soin Hor-me, 1 h 30, 135 € chez **Mont Kailash**, *16, rue Saint-Marc, Paris 2e.*

Îles du Pacifique

Le rituel des îles Pacifique chez Thalgo
Décomposé en 3 escales, ce soin vous plonge dans un bain de mer au monoï, vous exfolie avec un scrub des îles au sable, coco et sel marin, puis vous détend avec des manœuvres inspirées du lomi lomi, massage traditionnel hawaiien, réalisées à l'aide de ballotins de sable chaud. Rituel Îles Pacifique, 2 heures, 120 € dans les **spas Thalgo**, *toutes les adresses sur thalgo.fr*

WEB

Paris: les 10 meilleures adresses zen pour se ressourcer

L'hiver ne fait que commencer et les distances à parcourir sur le bitume à pied, à vélo ou à trottinette sont encore d'actualité… Comment rester serein dans le chaos citadin? Voici un florilège de bonnes adresses et de conseils pour régénérer le corps et l'esprit.

Par **Sophie de Santis**, **Léa Mabilon** et **Anne Sollier**
Publié le 15 janvier 2020 à 07:00

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.

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

Art détox

WEB

Dossiers

FITNESS MASTER CLASS

- Abdos et fessiers
- Jambes et adducteurs
- Pectoraux et partie haute du corps
- Stretching et assouplissement

REMISE EN FORME

- Nouveautés fitness
- Conseils de remise en forme
- Mode Fitness
- Stretching

AÉROBIC

- Aérobic

PROGRAMME FITNESS POUR FEMME

- Bras et épaules
- Fesses galbées
- Jambes fines
- Taille fine

Tour du monde des techniques de bien-être

VOIR AUSSI

- Conseils de remise en forme
- Ma forme au quotidien
- Ma forme au rythme des saisons

Combler nos rêves d'évasion, sans visa, ni passeport ou décalage horaire, c'est possible ! Des techniques de bien-être venues du monde entier débarquent dans les centres de remise en forme pour nous offrir une pause dans nos vies survoltées. Larguons les amarres, le temps d'un voyage avec son corps aux quatre coins du globe.

Sommaire

1. Le Reiki du Japon
2. Le Systeme Sounder Sleep des Etats-Unis
3. Les bains de gong d'Inde
4. Le modelage Tui Na en Chine
5. La méditation Acem de Norvège
6. Le yoga dans le noir en France
7. Le fitness AntiGravity® des Etats-Unis
8. Le massage tibétain

Le massage tibétain

On connaît le massage thaïlandais, le balinais ou encore le norvégien mais **le Tibet a lui aussi sa technique de modelage**. Ce soin du corps n'est **pas seulement prodigué dans le but de détendre**, c'est **une véritable thérapie préventive qui vise à équilibrer corps et esprit**.

Les bienfaits : Selon la philosophie tibétaine, il vise à soigner les maux avant qu'ils n'arrivent en ré-accordant les trois énergies vitales à l'organisme : vitale (système de circulation sanguine), bile (système émotionnel) et flegme (système digestif).

Où pratiquer ? Le spa Mont Kailash à Paris ou chez Stéphanie Charrondière, Gym Autrement à Lyon.

Les massages du monde

Ecrit par:
Catherine Maillard
Journaliste, éditrice et auteure

Ecrit par:
Valentine Poignon
Journaliste

FEVRIER

PRINT

L'art de la pause

Pour se libérer l'esprit, se sentir mieux et aider son corps à enclencher ses mécanismes naturels de réparation, il est essentiel de savoir ralentir, déconnecter, en pratiquant par exemple une activité méditative. Nos explications.

Par Aurélie Lambillon

Marine, 42 ans, directrice marketing, l'admet: il lui arrive de déplacer des rendez-vous professionnels pour aller à son cours de yoga matinal. Et quand elle se sent *« au bord de l'implosion »*, elle organise son agenda en fonction de cette parenthèse salvatrice. *« Parfois, j'y vais moins pour les postures que pour les paroles de la professeure au moment des exercices respiratoires. Dès qu'elle parle de calmer notre mental ou libérer notre trop-plein de tensions nerveuses, je me sens déjà mieux. Et prête à enchaîner avec une grosse journée. »* Sommes-nous à ce point perturbées par le rythme de l'époque qu'il est désormais nécessaire, pour ne pas se battre avec la vie moderne, de régulièrement réapprendre à débrancher? Pour Alice, attachée de presse free-lance, ce sont vingt minutes quotidiennes de méditation transcendantale qui la retiennent *« d'envoyer promener des clients de plus en plus exigeants »*. Elle a découvert cette technique de relaxation profonde lors d'un voyage aux États-Unis. *« C'est très efficace pour faire retomber la pression. Et si je manque de temps, je sors marcher dix minutes en pleine conscience. Ça me permet aussi de me recentrer. »* Omniprésentes dans les ouvrages de développement personnel, les pratiques méditatives semblent séduire un nombre croissant d'urbaines en quête de pauses dédiées au mieux-être. Tseten Wangmo, fondatrice du spa Mont Kailash[1] à Paris, propose le vendredi soir un atelier de méditation animé par un moine tibétain: *« J'ai voulu compléter l'offre des soins du spa avec des méthodes tibétaines traditionnelles. Ces ateliers plaisent aux Françaises car ils apaisent l'esprit. Dans notre culture, la méditation fait partie de l'hygiène de vie. On considère qu'elle soigne le mental en contrôlant les émotions et les pensées négatives envahissantes. Et comme l'esprit dirige le corps, le premier doit être équilibré pour que le second le soit aussi. »*

« Le droit à la déconnexion »

Débrancher, se recentrer, s'apaiser... Ce champ lexical fleurit car il traduit une réalité: celle du mental en surchauffe. Selon l'OMS, un Français sur cinq développera au cours de sa vie des troubles psychiques, tandis que les maladies mentales au sens large représentent le premier poste de dépense de santé de l'État devant le cancer et les maladies cardiovasculaires (source OCDE). Fanny Jacq est médecin psychiatre et cofondatrice de Mon Sherpa[2], une application mobile dédiée à l'accompagnement des personnes ayant besoin d'un soutien psychiatrique. Selon elle, les causes sont doubles. Moins tabous, les déséquilibres psychologiques sont mieux diagnostiqués. De nouvelles pathologies ont aussi émergé avec le XXIe siècle, liées à l'apparition de technologies de l'information et de la communication omniprésentes, génératrices de sollicitations permanentes: *« Toutes les notions de base de la vie d'un être humain, particulièrement celles spatiotemporelles, ont changé. Avant, le monde était petit et rassurant. Aujourd'hui, on peut envoyer un mail à 2 h du matin de n'importe où, pour montrer que l'on est réactif. Je le constate parmi mes patients: le droit à la déconnexion n'est pas la norme dans tous les secteurs. Pour certains métiers, c'est encore bien vu de ne pas couper. D'où la hausse des troubles anxieux et d'angoisse de performance, des problèmes de sommeil et des burn out. »*

« Réapprendre à ne faire qu'une chose à la fois »

Et si les clés d'un esprit stable relevaient de la redécouverte de gestes simples, accompagnés de pauses de qualité? C'est ce que recommande Fanny Jacq: *« Réapprendre à ne faire qu'une seule chose à la fois, comme l'enseigne la méditation de pleine conscience, est la première astuce. Il existe aujourd'hui des études montrant qu'être multitâche ne fait pas gagner en efficacité. »* Ce qui implique supprimer certains perturbateurs de l'attention, comme les alertes et les notifications sur les smartphones. Cela nécessite ensuite de s'organiser, en consacrant des plages horaires dédiées aux mails, aux appels, aux réseaux sociaux. Pour retrouver le temps de profiter de ce qui pourrait nous mettre dans un état d'esprit positif: au choix, une marche dans un parc, une séance de cinéma, une conversation en famille autour d'un repas maison, une micro-relaxation en milieu de journée, une douche chaude après le travail... Selon Fanny Jacq, autant de petits moments de gratitude qui permettent de se coucher et de se lever avec des pensées optimistes: *« Accepter de débrancher ou même de ne rien faire ne devrait pas générer de culpabilité. La décompression ne fait pas perdre en productivité. Aujourd'hui, savoir lâcher prise constitue même une nouvelle forme d'hygiène de vie qui doit rentrer dans les mœurs. Comme le sport ou les cinq fruits et légumes par jour. Sans quoi, les chiffres de la psychiatrie continueront de monter. »*

1. montkailash-bien-etre.fr 2. monsherpa.app

WEB

Do IT IN PARIS Newsletter

1

Les 6 gourous du massage thérapeutique à connaître

Dans certains pays, ils sont considérés comme de véritables guérisseurs

2

Les marques qui obsèdent les ados

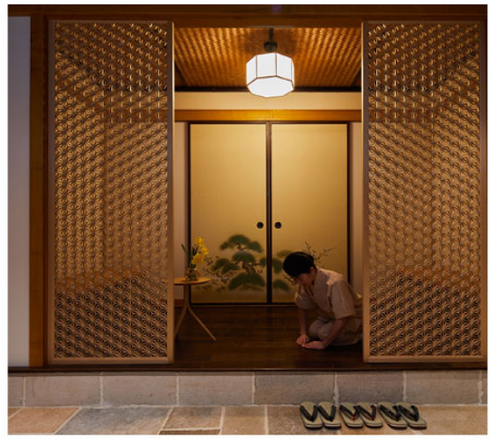
Urban Outfitters, Levi's, Vans, Dr Martens, Zadig & Voltaire, Alexander McQueen : les labels préférés au lycée

Do IT IN PARIS

BARS & RESTOS MODE RECETTES BEAUTÉ WEEK-END CULTURE LIFESTYLE & DÉCO SOCIÉTÉ ACHETEZ NOTRE CITY MAG

ACCUEIL > NOS CONSEILS ET ASTUCES BEAUTÉ > ADRESSES > LES MEILLEURES ADRESSES DE SPA À PARIS > LES GOUROUS DU MASSAGE THÉRAPEUTIQUE À PARIS

LES GOUROUS DU MASSAGE THÉRAPEUTIQUE À PARIS



LES MEILLEURS MASSAGES DE PARIS

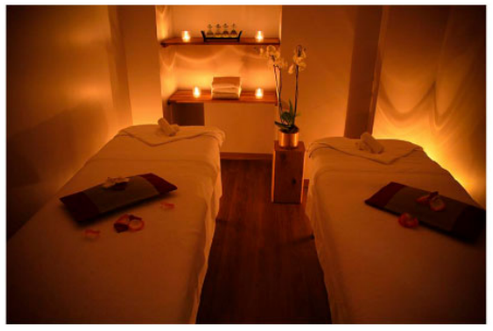
10.02.2020

Dans certains pays, ils sont considérés comme de véritables **guérisseurs** ou **médecins**, dont les pratiques d'une précision extraordinaire remettent d'aplomb ou, mieux, préviennent des maladies et inflammations.

JE PARTAGE !

Vous êtes au bout du rouleau ? Avant de cramer vos dernières cartouches, faites un break le temps d'un **massage régénérant** chez l'un des praticiens les plus pointus de la capitale, dont le Tout-Paris se refile l'adresse sous le manteau.

SPA MONT KAILASH



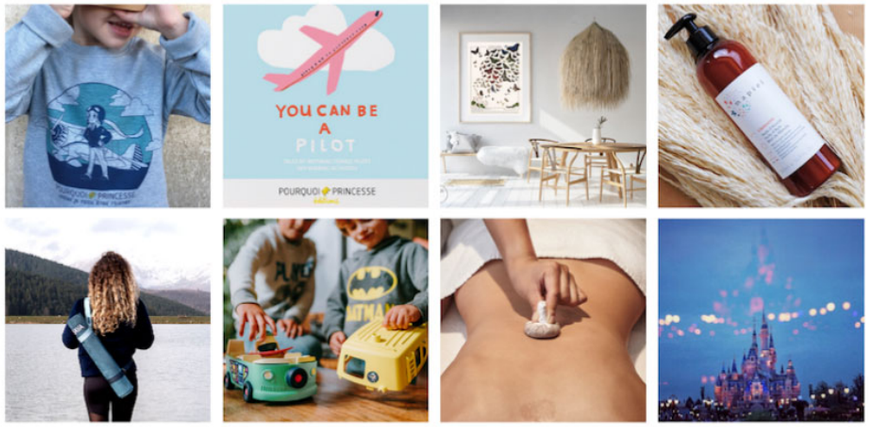
Trop de **moine bouddhiste** en vous. On n'atterrit pas par hasard au **Mont Kailash**, fondé il y a 10 ans par **Tseten Wangmo**. Issue d'une famille de médecins traditionnels depuis plusieurs générations, cette exilée politique, elle-même diplômée de la faculté de médecine tibétaine, décide de créer un spa parisien qui perpétue tout le savoir-faire dont elle est héritière. Les massages proposées comme **l'Art Traditionnel du Tibet** ou le massage Lung Sang aux petits sachets d'herbes trempés dans l'huile chaude permettent littéralement une mise à jour de son corps. À combiner avec une séance de méditation d'1h30 le vendredi soir pour un changement de mindset rapide efficace !

Massage traditionnel tibétain 117 € l'heure.

Mont Kailash, 16 rue Saint-Marc, 75002 Paris.

WEB

Les essentiels : nos 8 coups de coeur de février

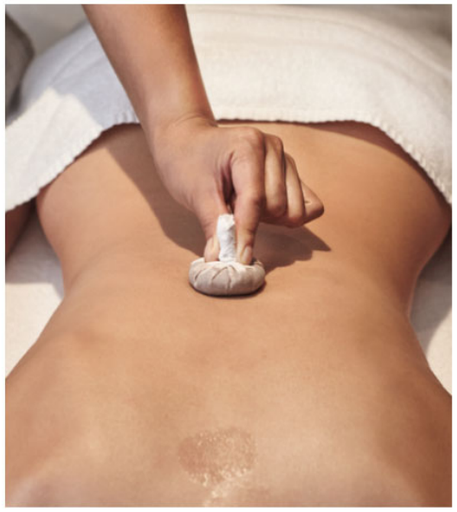


Un soin au Spa Mont Kailash

Au coeur de Paris le Mont Kailash propose une carte de soins inspirés de la plus pure tradition tibétaine. On a testé le soin détente Hor-Me, un massage venu du Nord du Tibet : la praticienne applique sur les points de tension de tout le corps des petits sachets chauds contenant des plantes aux vertus délassantes. 100 minutes de pur lâcher prise.

LE PRIX /

Massage Hor-Me, 100 minutes de soin, 140 euros.
Spa Mont Kailash, 16, rue Saint-Marc, 75002 Paris



Les tapis de yoga BAYA

Depuis 4 ans, Hortense et Agnès revisitent les accessoires de yoga à travers leur marque féminine et créative BAYA. On aime leur nouvelle gamme Respire, inspirée des grands espaces : des imprimés graphiques qui invitent à l'évasion et réveillent vos rendez-vous avec votre tapis… Le vrai plus ? Les tapis sont déclinés en quatre versions, à choisir en fonction de votre pratique du yoga.

LE PRIX /

70 euros le tapis de yoga Alpnach

WEB

WELLNESS

Besoin de se décontracter (corps et esprit) ?

Holissence
19 février 2020

14 Shares

Tseten, la fondatrice du spa Mont Kailash a imaginé un soin basé sur les techniques traditionnelles tibétaines. Ce soin s'appuie sur un savoir-faire ancestral des peuples tibétains où les huiles essentielles, 100% naturelles, jouent un rôle majeur.

Le massage fortifie et régénère le corps et l'esprit grâce aux techniques d'étirements, aux mouvements longs, aux roulements de la peau (ne prenez pas peur) et aux pressions du pouce et de la paume.

Ce soin baptisé "Expérience du Mont Kailash" améliore également les systèmes circulatoires.

Durée : 100 minutes (un vrai plaisir)
Prix : 140 euros

16 rue Saint Marc 75002 PARIS
Téléphone : 01 42 36 03 30
montkailash-bien-etre.fr