

MONT KAILASH

Revue de presse 2020



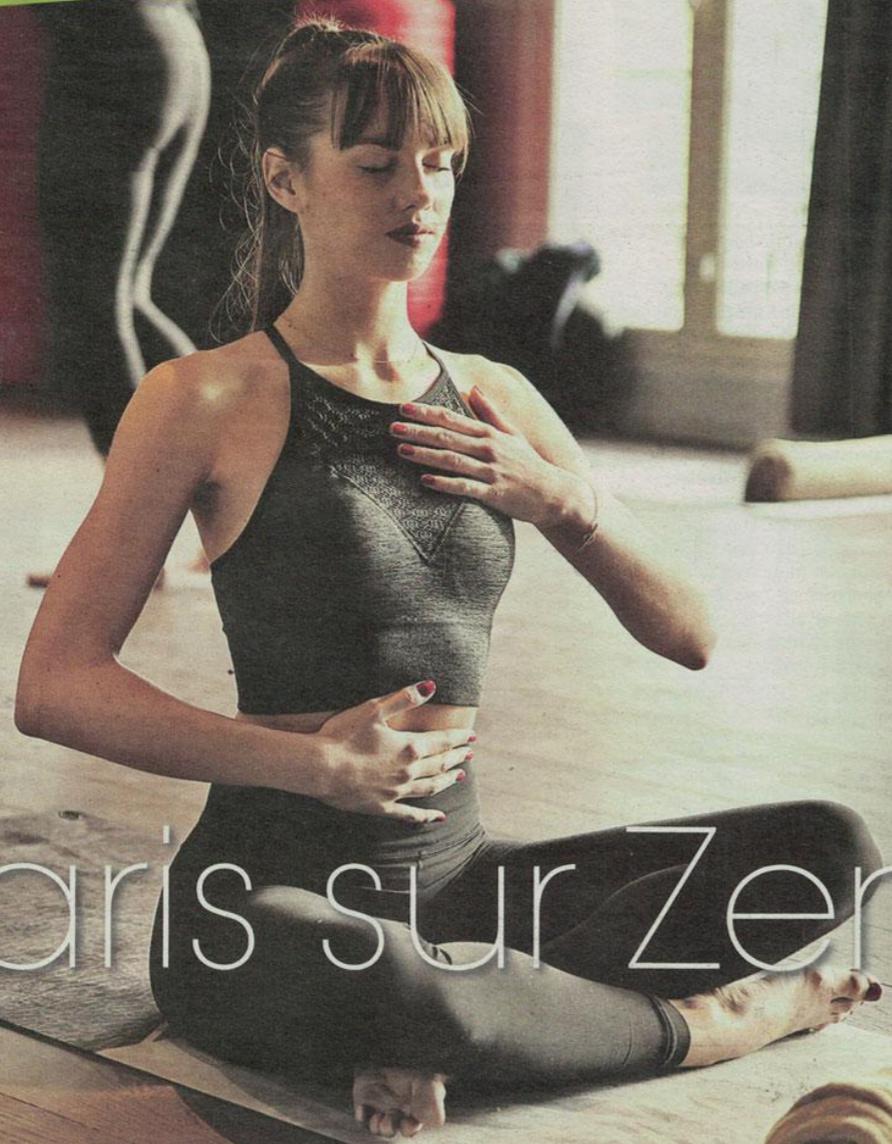
JANVIER

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 PREMIERE Le Parisien FIGARO SCOPE

N° 863
24 JANVIER

Public

Matt Pokora

Christina a accouché en urgence

1€
1,80

Meghan & Harry
Leur nouvelle vie au Canada !

SCOOOP

Laeticia
Rien ne va plus avec Pascal
6 mois seulement après leur coup de foudre

Rihanna
Un mec de perdu, deux ex de retrouvés !

Diam's
Elle a fui l'Arabie saoudite

M 06013 - 863 - F - 1,80 €

CM1 FRANCE

Photomontage

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 2^e.**



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 hawaïen, réalisées à l'aide de ballons de sable chaud. Rituel Îles Pacifique, 2 heures, 120 € dans les spas Thalgo, toutes les adresses sur thalgo.fr

[Accueil](#) > [Art de vivre](#) > [Sortir à Paris](#)

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 (2^e). Tél.: 01 42 36 03 30.

Art détox



Doctissimo Forme UN ARTICLE Rechercher un art

SANTÉ MÉDICAMENTS MÉDECINES DOUCES GROSSESSE BÉBÉ BEAUTÉ FORME NUTRITION FAM

Accueil / Forme / Fitness / Conseils de remise en forme

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

- Aérobie

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

Comblers 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 Poinçon
Journaliste

FEVRIER

marie claire

Beauté 2020
LES MEILLEURES
NOUVEAUTÉS SOINS,
MAKE-UP, APPLIS
DE LA RÉDACTION

Mexique
En pleine guerre
de la drogue, elles
recherchent leurs
fils disparus

**GPA
EN FRANCE**
Trois couples
hors la loi
nous expliquent
leur choix

Peut-on vivre
une **PASSION**
à l'heure du
digital?

ALAIN SOUCHON
« Ma femme est
une compagnie
indispensable »

MODE

La force du **MINIMALISME**
L'audace des **IMPRIMÉS**
La douceur des **PASTELS**

100 PAGES POUR S'AFFIRMER

Mars 2020

marieclaire.fr



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 XXI^e 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



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

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.

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.

JE PARTAGE !
f t G+ p e

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.

Accueil > style > Cadeau de naissance

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

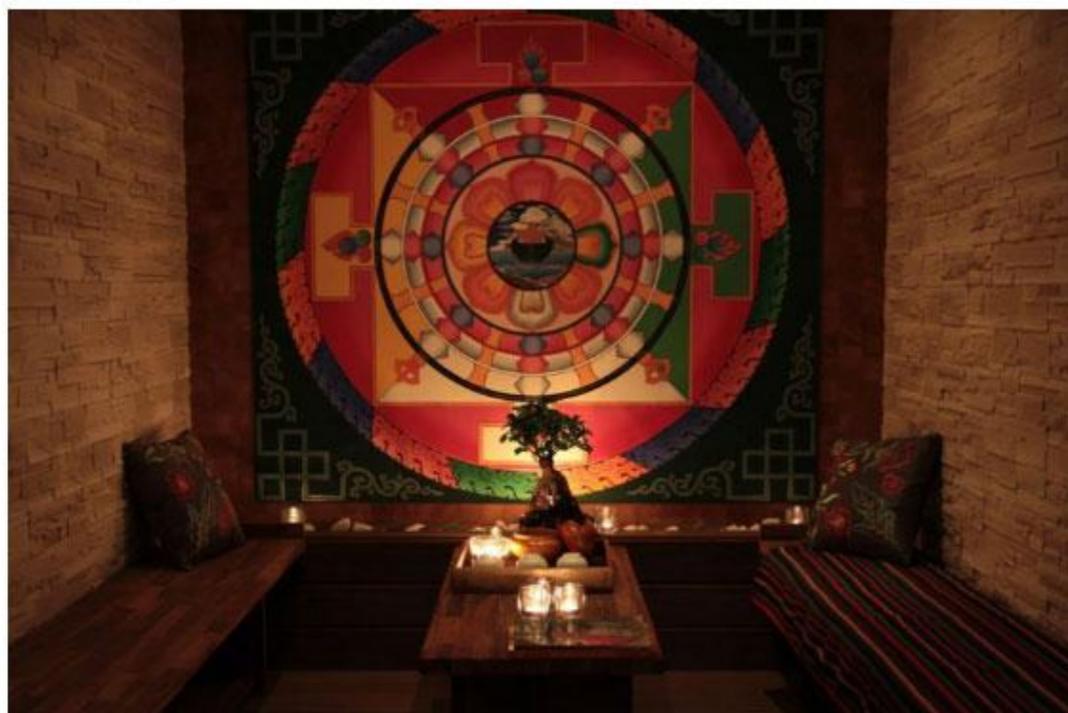


Les tapis de yoga BAYA

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](#)



WELLNESS

Besoin de se décontracter (corps et esprit) ?



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

MARS

ELLE

Leïla SLIMANI
DE L'ALSACE
AU MAROC
SON ÉTONNANT
ROMAN FAMILIAL

BEAUTÉ
RITUELS
DU SOIR, ECLAT
DU MATIN

**RENCONTRE
EXCEPTIONNELLE**

**Carla
BRUNI**

**Bella
HADID**

RÉUNIES PAR RICCARDO TISCI,
LE CRÉATEUR STAR DE BURBERRY

**SEXE, RÉSEAUX
ET VIDÉOS**
CE QUI NOUS POUSSE
À NOUS EXHIBER

**SOUS LE SOLEIL
D'HAWAII**
L'ART DE VIVRE
À LA COOL

M 01648 - 3871 - F: 2,40 €

HEBDOMADAIRE 28 FÉVRIER 2020 FRANCE METROPOLITAINE 2,40 € A. 5 € / AND. 2,90 € / BEL. 2,70 €
CAN. 6,20 \$ CAD / CH. 4,40 CHF / D. 4,90 € / ESP. 3,90 € / GR. 4,80 € / IT. 3,90 € / LUX. 2,70 € / MAR. 38 MAD / NL. 5 € / PORT. Cof. 3,90 € / TUN. 8 TND /
ANTILLES A. 5,80 € / GUY S. 4,50 € / REUNION A. 6,90 € / POLY A. 1620 XPF / POLY S. 520 XPF / NELLE CALA. 1400 XPF / NELLE CAL S. 500 XPF

elle.fr



ELLE PARIS

FORME
**MASSAGES
EXPRESS**

ENVIE D'UNE PAUSE DÉTENTE
RAPIDE ET EFFICACE ?
NOTRE SÉLECTION DE SOINS
POUR SE FAIRE DU BIEN
EN TRENTE MINUTES CHRONO.

PAR **SABINE ROCHE**

JAMBES LÉGÈRES CHEZ GUINOT

Le soin TechniSpa, du nom de la machine brevetée par Guinot, draine et affine la silhouette. Elle effectue une double dermo lipo-aspiration qui favorise la microcirculation sanguine ainsi qu'une double ionisation qui facilite la pénétration des actifs du sérum Guinot « Jambes légères ». L'effet ? Un palper-rouler, mais en mieux. La séance dure 30 mn et les résultats apparaissent dès la première. L'idéal est d'en programmer au moins trois. 30 € la séance.

Adresses à Paris sur www.guinot.com/fr

**REÉQUILIBRANT AU
SPA MONT KAILASH**

Les bienfaits de la médecine tibétaine n'ont plus à faire leurs preuves. Pendant 25 mn, le soin Bien-Être Tibétain s'inspire d'une technique d'acupression afin de stimuler les méridiens

À LA MAISON

Pour jouer les chimistes, le site **Kazidomi** propose un coffret de « barres de massage » à faire soi-même à base de café, de beurre de karité et de cire d'abeille. De la cosméto amusante à réaliser avec des ingrédients bio fournis (pochettes cadeaux fournies). kazidomi.com/fr

et de rééquilibrer les énergies. La praticienne commence par un massage du dos, suivi de la nuque et de la tête. Rapidement, les tensions disparaissent et l'on se sent plus détendue. Un moment pour soi à faire pendant sa pause déjeuner ! 32 € la séance.
16, rue Saint-Marc (2^e). Tél. : 01 42 36 03 30.

DÉLASSANT AU SPA DEEP NATURE

Un cou de mou ? Un dos noué ? Direction le Spa Deep Nature de l'hôtel Saint-James Albany. Pour se requinquer en un minimum de temps, le massage sur mesure de 20 mn est parfait. Il s'effectue avec les soins naturels Deep Nature, à base de terre, d'argile, de pierres, d'algues, de minéraux ou d'huiles essentielles. Les actifs pénètrent ainsi rapidement dans la peau et la nourrissent en profondeur. Pour une détente totale, on profite de la piscine (15 x 4 m) et du hammam. 75 € la séance (piscine et hammam compris).
202, rue de Rivoli (1^{er}). hotel-saintjames-albany-paris.fr

**ANTI-CELLULITE AUX
JARDINS SUSPENDUS**

Ce joli institut spécialisé dans la cosméto bio propose un massage drainant sur une zone déterminée à l'avance. En 30 mn, la praticienne se concentre sur les fessiers, les jambes, les bras, les hanches ou le ventre. Ce soin aide à faire fondre la graisse et améliore la circulation lymphatique et veineuse. Au bout de quelques séances, la peau est raffermie et plus lisse. En prime, il se termine par un massage hydratant de 10 mn. 60 € la séance, 55 € avec abonnement (9,90 € par mois). ■

4 bis, rue Jules-Vallès (11^e). Tél. : 01 43 36 72 85.
lesjardins-suspendus.com





CONCOURS

Rempportez un massage au spa Mont Kailash

OFFRE TERMINÉE



Au fond d'une cour nichée dans le 2ème arrondissement, une porte discrète s'ouvre sur un lieu chaleureux, à l'image de toute son équipe. En pénétrant dans le centre de bien-être Mont Kailash, on se retrouve dans une bulle wellness, dans laquelle les soins et massages proposés sont tous issus de la médecine tibétaine traditionnelle. Rendez-vous au sous-sol, dans l'une des huit cabines de soin du Mont Kailash, pour une pause bien méritée.

- **Le privilège Vogue Lovers** : remportez un massage 'soin Expérience du Mont Kailash' au spa Mont Kailash

VOGUE
LOVERS

Rejoignez le Club Vogue Lovers. Chaque semaine, la rédaction vous réserve des soirées privées, des offres privilégiées, des infos en avant-première...

SE CONNECTER

Le **Mont Kailash**, qui figure aujourd'hui parmi les hot spots bien-être préférés des Parisiennes pour relâcher la pression et remettre au vert leurs organismes, via des protocoles appuyés et efficaces, souffle cette année sa 10ème bougie. Pour l'occasion, un nouveau massage signature de ce spa tibétain, *L'Expérience du Mont Kailash*, rejoint les propositions déjà ultra dépayantes et relaxantes du lieu. Pendant 1h40, le corps se fait chouchouter de la tête aux pieds avec ce massage culte : après avoir établi un diagnostic précis avec le masseur, il applique des pressions légères à l'aide de gestes calibrés, pour soulager les maux et apaiser le corps.

Du bout des orteils jusqu'au cuir chevelu, chaque partie du corps est fortifiée et régénérée grâce à des techniques d'étirements, de mouvements longs, de roulements de la peau et de pressions du pouce et de la paume. Au son de chants tibétains, ce soin ancestral porté par des huiles essentielles 100% naturelles donne un nouveau souffle au corps tout entier. On en ressort, 100 minutes plus tard, dans un état de zénitude intense... Pile à temps pour siroter un thé dans un cocon aux couleurs d'un temple tibétain, pour rester encore quelques minutes sur son petit nuage avant de retrouver le tumulte de la capitale.



Spa Mont Kailash
16 rue Saint Marc, 75002 Paris

AVRIL



lefigaro.com madame
madame
 FIGARO

GUEST STAR
**EMILY
 DIDONATO**
 PHOTOGRAPHÉE
 PAR DAVID ROEMER

Les nouveaux rituels bien-être
ON S'ÉVADE ET ON RÊVE DE L'ÉTÉ

SPÉCIAL
**B
 BEAUTÉ**



Spécial *beauté*

REFAIRE SURFACE

NOUVEAUX RITUELS BEAUTÉ OU BIEN-ÊTRE : NOTRE PETIT
 TOUR DU MONDE À FAIRE DE CHEZ SOI, AVANT DE LES
 PROGRAMMER EN SPA. UN AVANT-GOÛT POUR RÊVER UN PEU...

L'ÉCLAT TIBÉTAIN

Au spa Mont Kailash, l'escale himalayenne incontournable à Paris, Tseten Wangmo fait renaître la peau avec son soin Perle du Tibet. Pendant une bonne heure, elle déstresse et défatigue les traits, la nuque et le cuir chevelu, en vous massant avec des morceaux d'ambre trempés dans des huiles chaudes.

115 C. montkailash-bien-etre.fr

À la maison : « Ajoutez de la noix de muscade et du fenouil dans vos plats ou buvez-les en infusion, une à deux fois par semaine pendant dix jours, conseille Tseten. La première a des propriétés anti-inflammatoires, analgésiques et antibactériennes. Le fenouil, lui, purifie l'organisme et facilite la digestion en cette saison. »

L'ONGLE À LA RUSSE

« **De Saint-Petersbourg à l'Oural**, presque toutes les femmes ont des mains impeccables, assure Faina Khoutova Bustamante, et là-bas, la formation des esthéticiennes est quasi médicale. » Dans son salon de beauté Vernissage, à Paris, elle a tenu à assurer le même professionnalisme. Sa Manucure Expert est plus chère que dans les officines asiatiques qui fleurissent un peu partout, mais vaut le détour.

55 C, avec pose de vernis semi-permanent.

35, avenue de la Motte-Piquet, 75007 Paris. Tél. : 01 45 51 67 71.

À la maison : avec les lavages des mains et les gels hydro-alcooliques, les mains sont sèches, archisèches. On les crème et recrème, et on masse ses ongles chaque soir avec une huile végétale, même d'olive. Côté vernis, on repère les couleurs phares de l'été. Deux tendances à suivre : vert pas-

tel, avec Le Vernis Mint de Kure Bazaar et Green Zeen 222 de Mavala. Ou mandarine, avec Le Vernis 745 Cruise de Chanel ou My Chihuahua Doesn't Bite Anymore d'O.P.I.

LE HÂLE CALIFORNIEN

Plus léger et healthy que le « cannois-tropézien ». Pour un bronzage intégral et zéro faute, on pousse la porte des boutiques ou des instituts Clarins, et on s'offre un Soin Hâle d'Été : 30 minutes de gommage et 30 minutes d'application d'autobronzant visage et corps (110 C pour 1 h 15).

À la maison : on exfolie bien son corps, on l'hydrate à fond, puis on l'autobronze avec les nouveaux « prêts à dorer » : en spray, la Mousse Crépitante Fée-Moi Dorer de Garancia ; en stick, le Baume Bronzant pour le Corps à la noix de coco, Marc Jacobs Beauty, et, enfin, la Gelée Auto-bronzante Instant Self-Tan de Lancaster, déjà teintée et légèrement irisée, donc idéale pour les jambes.

LE TONUS FRANCO-CHINOIS

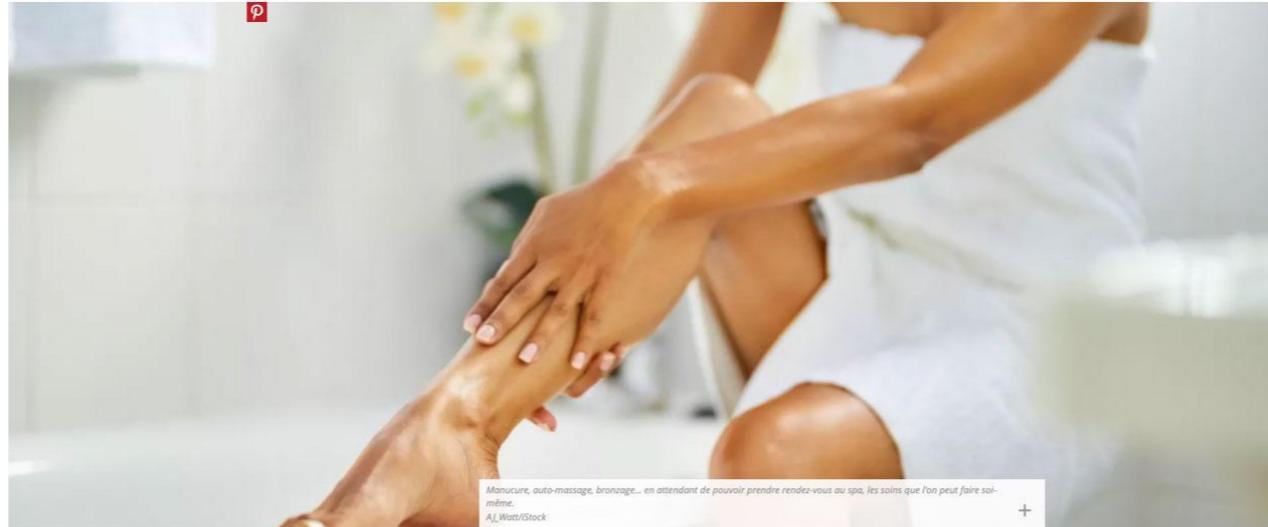
« **Focus sur le foie et la vésicule biliaire**, très actifs en cette saison, indique Catherine Marin, massothérapeute et experte en bien-être. Je recommande le massage chi-kung, permettant la gestion des émotions, une meilleure digestion, un drainage du sang, une meilleure souplesse des muscles et des tendons, mais aussi une bonne vision, des ongles sains et moins de... mauvais rêves. Il associe plusieurs techniques appuyées (pression, friction, vibration, pincement...) pour un grand nettoyage de printemps énergétique. »

À la maison : « On peut faire une cure de deux mois de desmodium et de chardon-marie pour drainer le foie et la vésicule (en poudre, en herboristerie), poursuit Catherine. Une petite cuillère à café dans un verre d'eau citronnée avant chaque repas. On complète le matin à jeun avec une ampoule de soufre et une de chrome en granions (en pharmacie). » ♦

1 heure, 80 C. Au Pied Levé, 9, rue de Mulhouse, 75002. Tél. : 06 24 10 10 91.
 Catherine Marin officie également à l'hôtel Peninsula, à Paris.

Ongle à la russe, hâle californien... 4 soins à faire chez soi en attendant le spa

Marion Louis | Le 04 avril 2020



f t p in

Nouveaux rituels beauté ou bien-être : notre petit tour du monde à faire de chez soi, avant de les programmer en spa dès que ce sera possible.

L'éclat tibétain

Spa Mont Kailash

Au Spa Mont Kailash, l'escale himalayenne incontournable à Paris, Tseten Wangmo fait renaître la peau avec son soin Perle du Tibet. Pendant une bonne heure, elle détresse et défatigue les traits, la nuque et le cuir chevelu, en vous massant avec des morceaux d'ambre trempés dans des huiles chaudes.

Spa Mont Kailash, 16 rue Saint Marc 75002 Paris. 115 €

À la maison

«Ajoutez de la noix de muscade et du fenouil dans vos plats ou buvez-les en infusion, une à deux fois par semaine pendant dix jours, conseille Tseten. La première a des propriétés anti-inflammatoires, analgésiques et antibactériennes. Le fenouil, lui, purifie l'organisme et facilite la digestion en cette saison.»

En ce moment



Profitez d'une remise exceptionnelle sur les soins Madame Pojaars'invitent dans vos oreilles

MAI

TOUS LES 2 MOIS

N° 43 MAI - JUIN 2020

Vital

Marcher
POUR S'AFFINER
À MOI LES SORTIES
QUI BOOSTENT !

LE PILATES
LA GYM QUI SOULAGE
LES DOULEURS

MAMAN & SPORTIVE
MILLE ASTUCES POUR
TOUT CONJUGUER

MIAM!
6 RECETTES
POUR UN PETIT DÉJ'
PLEIN DE PEPS

L'ÉTÉ À LA MONTAGNE
JE BOUGE,
JE M'ÉCLATE
ET J'OSE !

COURSE À PIED
J'APPRENDS
À AIMER ÇA !

TOUT EN DOUCEUR

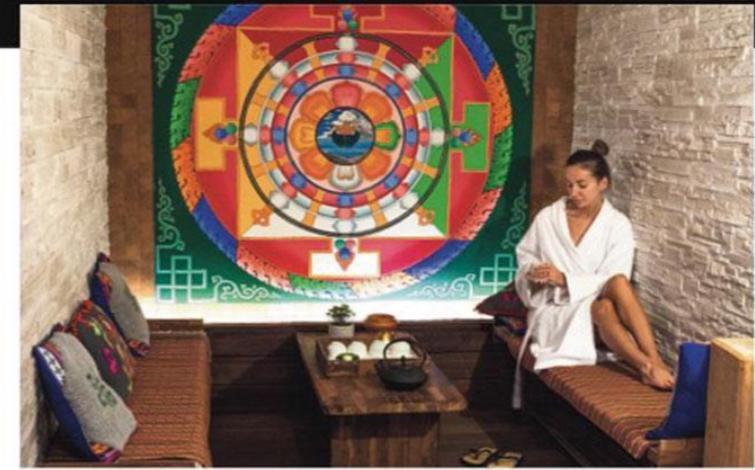
LES CLÉS D'UN CORPS SAIN ET CANON !

(avec les moyens du bord!)
CUISINER, BOUGER, S'AMUSER...
LE COMBO GAGNANT

REWORLD MEDIA

L 12300 - 43 - F. 3,95 € - RD

D: 4,50 € - BEL: 3,95 € - ESP: 3,95 € - GR: 3,95 € - DOM: 3,95 € - ITA: 3,95 € - LUX: 3,95 € - PORT CONT: 3,95 € - CAN: 6,5 € - MEX: 40 \$ - TOMS: 6,50 € - CH: 5,95 € - TUN: 6,50 \$



Cap sur la légèreté

Prendre soin de soi, ça passe par des séances de sport (on adore), une bonne alimentation, mais aussi un peu de chouchoutage ! Pour optimiser ses séances de renforcement musculaire et avoir des jambes de déesse, on fait ainsi confiance aux savoirs de la médecine tibétaine en fonçant au spa Mont Kailash (Paris). Leur protocole de soin

baptisé Norling est un petit bijou pour délasser nos gambettes. L'effet jambes lourdes ? Envolé ! Le gonflement des chevilles ? Disparu ! La cellulite ? Réduite ! La rétention d'eau ? Atténuée ! Pendant une heure, on bichonne vos jambes pour que vous puissiez arborer vos plus belles robes et jupes avec sérénité.
Soin Norling, 105 €, spa Mont Kailash.

La bonne routine sportive



Depuis 2017, les médecins peuvent vous prescrire des séances de sport pour être mieux dans votre corps ! Sur l'Atlantique, cette solution a la cote, et c'est notamment grâce à la collaboration entre l'association Côte Basque Sport Santé et le Centre hospitalier Côte Basque que cette alternative aux solutions classiques proposées par les médecins a pu avoir lieu. Parmi les activités les plus prescrites et pratiquées, on compte l'aquagym et la natation (12 %), la marche nordique (10,2 %), le Pilates (8,7 %) et la danse (8,2 %).
Plus d'informations sur les dispositifs de sport sur ordonnance sur Cotebasquesportsante.fr

Les seins en l'air !

Être le moins encombrée possible, tel est notre credo pour vivre sereinement nos séances de sport. Avec ce soutien-gorge, on oublie (presque) sa poitrine ! Il maintient mais laisse tranquillement les seins s'aérer avec ses coques triangulaires respirantes et ses bretelles ergonomiques molletonnées qui s'adaptent à toutes les morphologies. En prime, il est beau ! Son design bimatière apporte style et féminité pour tomber le tee-shirt quand la température augmente pendant le training.
Soutien gorge de sport Air Control DeltaPad, 74,95 €, shorty de sport, à partir de 29 € (disponibles en plusieurs coloris), Anita.



La santé à la carte

On approfondit (ou on s'initie à) la méthode Pilates sous un aspect santé pour faire de cette activité un allié de son bien-être. Grâce au travail d'alignement physique sans tensions ni douleurs, on



renforce ses muscles abdominaux et on travaille l'assouplissement de sa colonne vertébrale. Ce livre, hyper pratique, présente des exercices variés selon ses besoins : vaincre le mal de dos, déloger le stress, adopter une bonne posture ; mais aussi des problématiques spécifiques aux femmes comme le travail du corps en pré- et en postnatal, ou après un cancer du sein.
« Pilates santé - Le Grand Livre », de Mollie Stansbury et Clarisse Ménard, éd. Leduc.s, 17 €.



5,2

C'EST LE NOMBRE DE MINUTES DE SOMMEIL AU-DELÀ DE 8 H, CHEZ LES NEERLANDAIS. CE SONT EUX QUI DORMIRAIENT LE PLUS, SUIVI PAR LES NÉO-ZÉLANDAIS (4 MIN) ET LES FRANÇAIS (3,19). CEUX QUI DORMENT LE MOINS (36,23 MIN EN DEÇÀ DE 8 H) SE SITUENT À SINGAPOUR. ET CHEZ VOUS, ÇA SE PASSE COMMENT ?
Source : Science Advances.

10 MILLIONS DE LECTEURS PAR MOIS !  Sortiraparis dans les médias les plus lus 

DÉCONFINEMENT : RÉOUVERTURE DU SPA MONT KAILASH À PARIS



 Partager  Tweeter  Épingler  Partager  

Par Rizhlaine F. - Publié le 13 mai 2020 à 16h05 - Mis à jour le 13 mai 2020 à 16h07

Envie de relâcher la pression du confinement ? À Paris, le Spa Mont Kailash annonce sa réouverture et propose des massages qui vous permettront de soulager les tensions en cette période particulière.

Pendant le confinement, certains se languissaient de leurs coiffeurs, d'autres regrettaient de ne pas pouvoir profiter des soins d'un spa. Et à l'issue de ces 55 jours inédits mais nécessaires, voilà que sonne l'heure des retrouvailles avec une partie des belles adresses de la capitale. Parmi elles se trouve le **Spa Mont Kailash**.

Ce spa tibétain vous attend dans le 2^{ème} arrondissement de Paris pour vous offrir un moment d'évasion plus que bienvenu par les temps qui courent. Cette bulle de bien-être au cœur de la capitale s'étend sur un espace de 500m2 dédié à la détente et propose une réduction à hauteur de 30% jusqu'à la fin du mois de mai.

À lire aussi

[Coronavirus : la situation en France lundi 1er juin](#)
[Coronavirus dans le monde, 60 morts en Italie et aucun décès en Espagne en 24h](#)
[Coronavirus à Paris et en Ile-de-France, les dernières infos](#)

Le manque d'exercice et le stress sont synonymes de tensions musculaires et après 55 jours de confinement il n'est pas surprenant d'accuser le coup. Un massage douceur ayurvédique pourrait ainsi vous permettre de souffler et de relâcher cette pression et vous aider à repartir du bon pied ! Ce soin relaxant à l'huile chaude détend les muscles et soulage le dos, les jambes, le ventre mais aussi le mental.

L'adresse s'est adaptée aux recommandations sanitaires : ici les masseurs tout comme les clients portent un masque de protection (celui-ci vous est fourni sur place si vous n'en avez pas), du gel hydro-alcoolique est mis à disposition, les poignées de portes et vestiaires sont régulièrement désinfectés et les peignoirs et serviettes sont lavés à 60°C dès qu'ils sont utilisés.

Référez votre établissement ou votre événement, cliquez ici
Communiquez sur Sortiraparis, cliquez ici

INFORMATIONS PRATIQUES

DATES ET HORAIRES

À partir du 11 mai 2020

LIEU

Spa Mont Kailash
16 Rue Saint-Marc
75002 Paris 2

ACCÈS

Métro Quatre-Septembre (ligne 3) Bourse (ligne 3) et Grands Boulevards (Lignes 8 et 9)

SITE OFFICIEL

montkailash-bien-etre.fr



Doctissimo Beauté UN ARTICLE

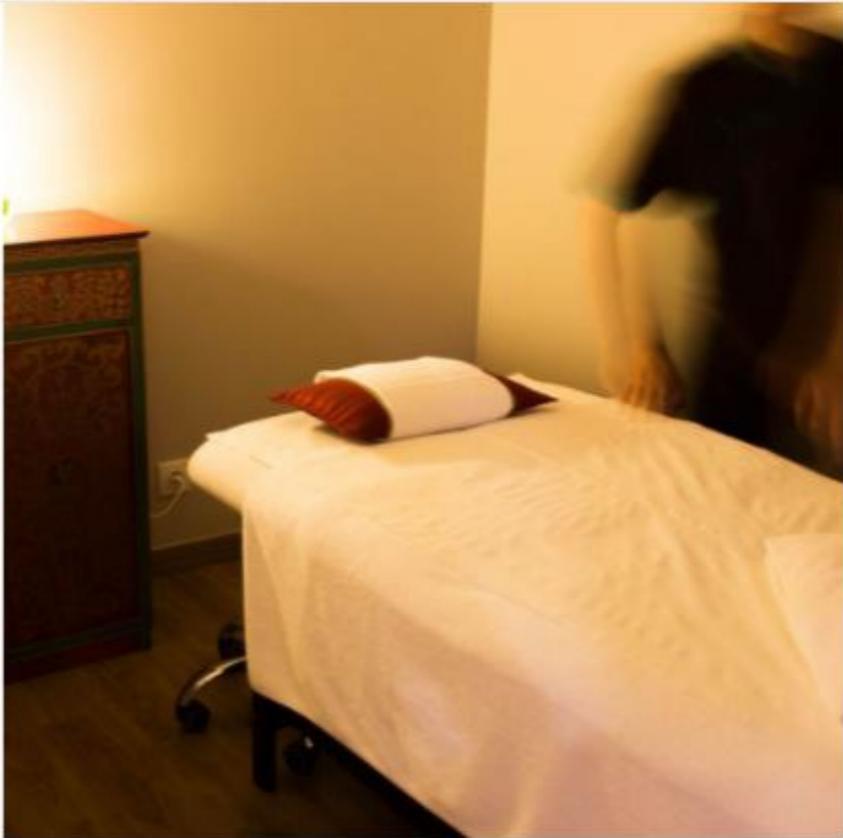
Rechercher un arti

SANTÉ MÉDICAMENTS MÉDECINES DOUCES GROSSESSE BÉBÉ BEAUTÉ FORME NUTRITION FAM

Accueil / Beauté / Diaporamas - Beauté / Cadeau Fête des mères : plus de 15 idées pour une maman gâtée !

Cadeau Fête des mères : plus de 15 idées pour une maman gâtée !

WhatsApp Facebook Twitter Pinterest Email



15 / 21

Un soin au Spa Mont Kailash

Un soin au Spa Mont Kailash

Prix : 260€ pour 1H30 de soin

A réserver ici : <https://montkailash-bien-etre.fr/>