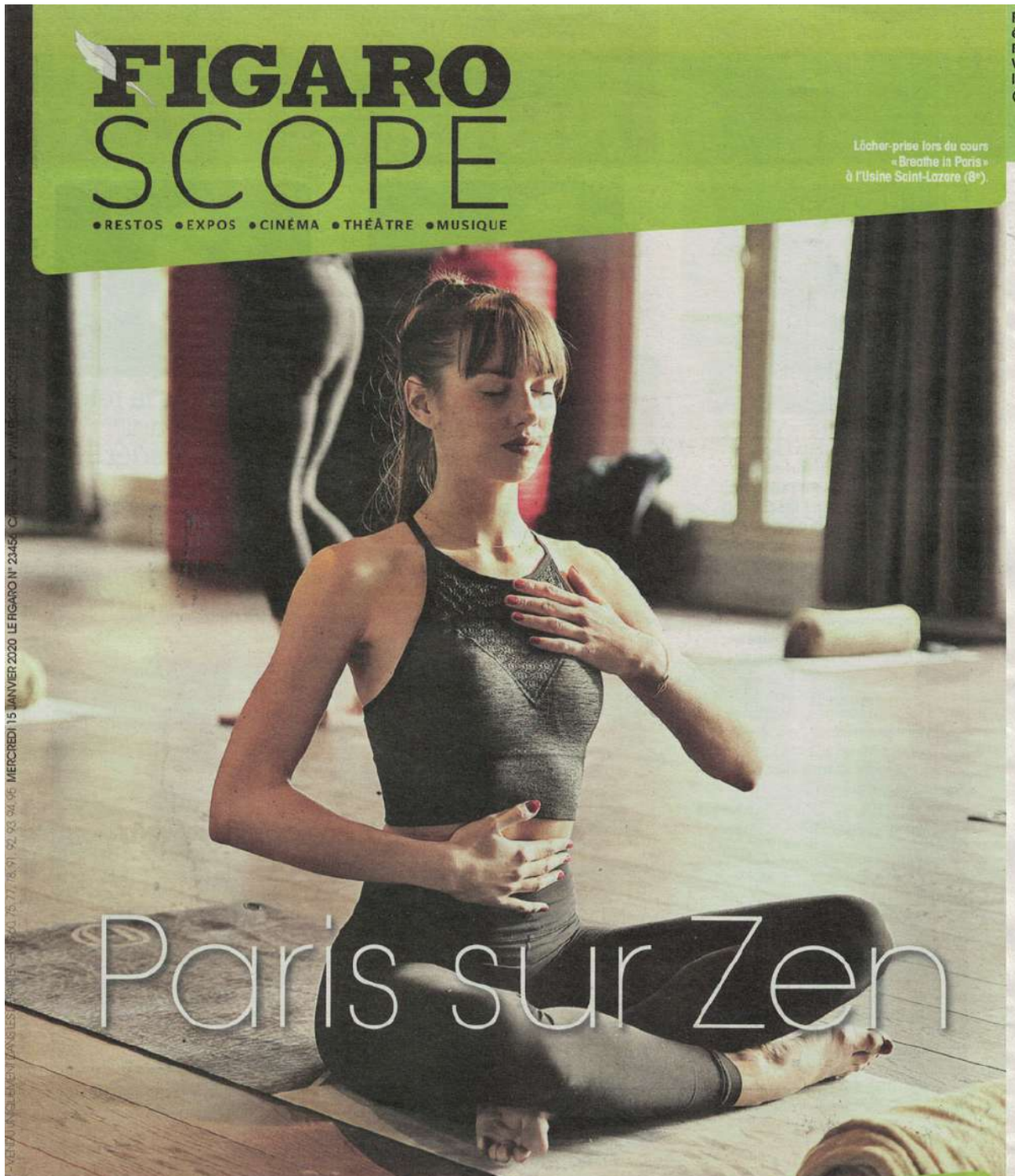
MONT KAILASH

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

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

MERCREDI 15 JANVIER 2020 LE FIGARO N° 23456

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.

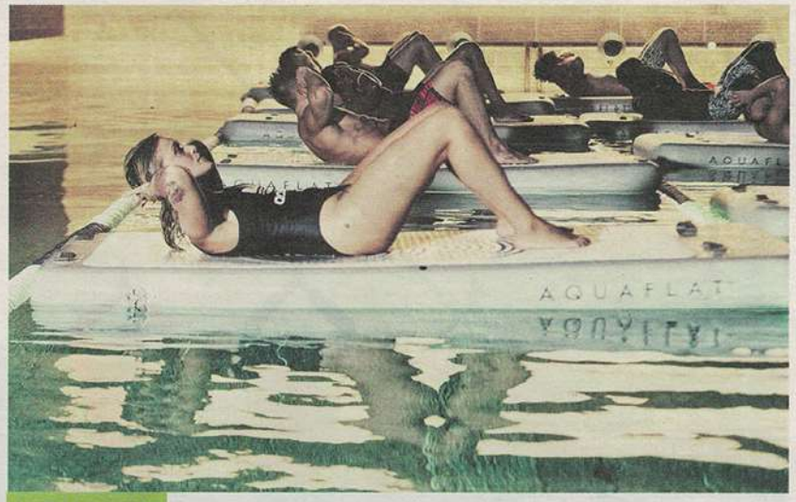
AQUAPULSE, EN FLOTTAISON

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.

CLUB BLANCHE



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

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

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.*

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

Doctissimo Forme

UN ARTICLE

Rechercher un art

SANTÉ | MÉDICAMENTS | MÉDECINES DOUCES | GROSSESSE | BÉBÉ | BEAUTÉ | FORME | NUTRITION | FA

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
- 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

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

MARS

PRINT

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 derma 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

RÉEQUILIBRANT 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 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 (2e). 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 (1er). 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 (11e). Tél. : 01 43 36 72 85.
lesjardins-suspendus.com

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

VISUAL STRETCH/ISTOCK ; PRESSE

WEB

CONCOURS

Remportez 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 privilèges, 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'Experience du Mont Kailash'*, rejoint les propositions déjà ultra dépaysantes 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 régénerée 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

PRINT

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 €. monkailash-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-Pétersbourg 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 €, 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 hydroalcooliques, 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 pastel, 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 € 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 Autobronzante 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 €. Au Pied Levé, 9, rue de Mulhouse, 75002. Tél. : 06 24 10 10 91.
Catherine Marin officie également à l'hôtel Peninsula, à Paris.

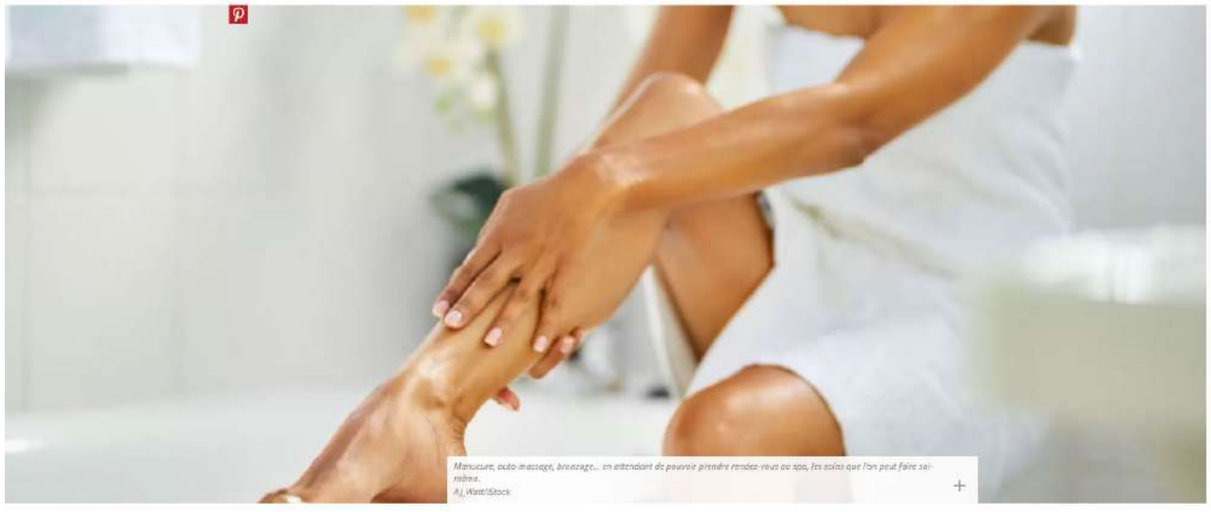
PHOTO FABRICE COMMY

WEB

LE FIGARO.fr madame
Bien vivre le confinement | Style | Beauté | Société | Bien-être | Cuisine | Le Petit Club

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

Marion Louis | Le 04 avril 2020



Manucure, auto-massage, bronzage... en attendant de pouvoir prendre rendez-vous au spa, les soins que l'on peut faire soi-même.
AJ_Watt/iStock

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 déstresse 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 Polaar

Madame s'invite dans vos oreilles

MAI

PRINT

L'AMI CURCUMA

PAR **ÉLISABETH MARTORELL** ET **JEANNE DRÉAN** RÉALISATION **LAURIANE SEIGNER**

Omniprésente dans la médecine tibétaine, cette racine « stimule la production de bile, qui nettoie le foie en profondeur et désencombre les conduits hépatiques de leurs toxines », explique Tseten Wangmo, fondatrice du spa Mont Kailash (Paris-2e). Et c'est en soulageant ainsi le foie et en améliorant la digestion que l'on retrouve une plus jolie peau. Utilisez cette épice, qui est également un anti-inflammatoire et un antioxydant puissant (pas plus d'une cuillerée à thé par jour), dans vos plats en l'associant à un tour de moulin à poivre noir ou à un peu de gingembre pour une meilleure assimilation. Dans les soins, le curcuma est indiqué pour rééquilibrer les peaux mixtes.

1. Bon pain. À l'argile blanche et aux huiles essentielles de lavande et de citronnelle pour nettoyer la peau en douceur. L'Exfoliant, Pavot & Curcuma, Savon Stories, 100 g, 8 €.

2. Couvrant. Une formule qui ne prive pas les peaux à petits boutons (et les autres) de confort. Fond de Teint Crème, « Un », 16 teintes, RMS Beauty sur bazar-bio.fr, 30 ml, 58 €.

3. Essence végétale. Ce mix venu de Hawaii est nourrissant et purifiant. Huile de Beauté 'Olena Oil, Honua sur mygreenbrands.com, 30 ml, 51 €.

4. Cure de souplesse. Pour soulager les articulations. Super Curcuma, Biosens, Léa Nature, 7,70 € les 42 gélules.

5. Post-repas. Un excellent mélange bio de thé vert, badiane, curcuma, à l'action digestive. Yinpur Détox, Thés de la Pagode, 9,95 € les 18 sachets.

6. À l'eau. Pour apaiser les peaux irritées par les imperfections. Mousse Nettoyante, Calme Curcuma, Neutrogena, 150 ml, 6,25 €.

7. Cure peaux mixtes. Un cocktail qui prévient le vieillissement de la peau tout en la purifiant. Complément Nutritionnel Éclat, Pépin de Raisin, Curcuma, Thé Vert, Ma Thérapie, 33 € les 90 gélules.

8. Sillage épicé. Une note lactée qui n'est pas sans rappeler le golden latte indien, pour un résultat final hot. Eau de Parfum, Cuir-Curcuma, Affinessence, 15 ml, 80 €.

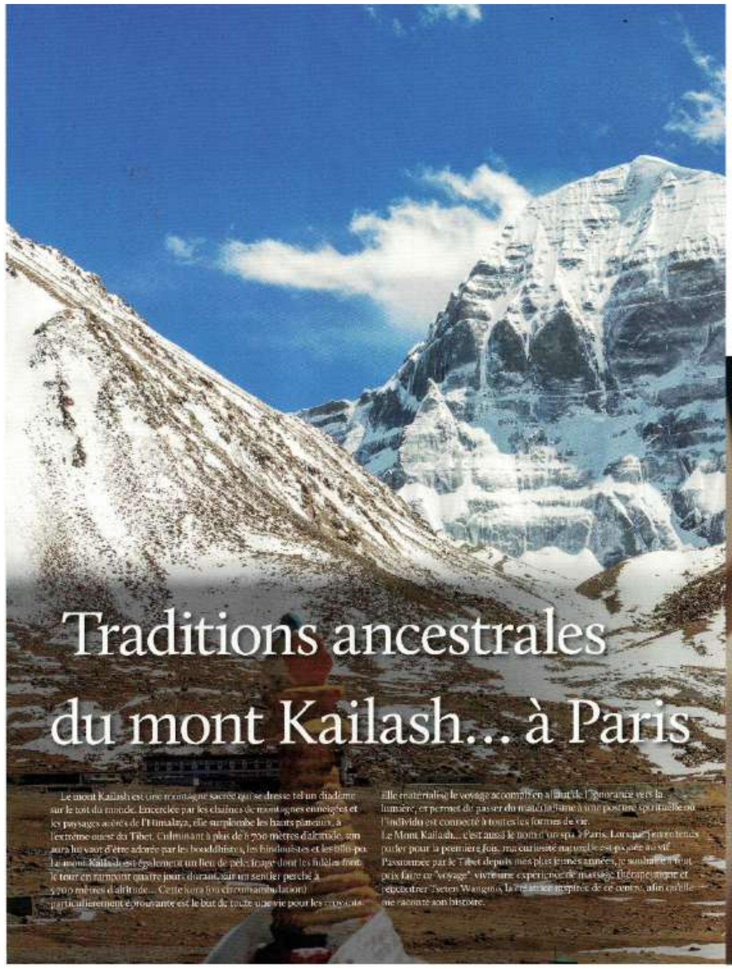
9. Veggie. Une crème pour peaux mixtes blindée de végétaux, signée par une marque australienne culte. Crème de Jour Équilibrante, Jurlique sur fr.feelunique.com, 125 ml, 71,50 €.

10. Pause fraîcheur. Un concentré précieux d'huiles essentielles de rose, d'encens, d'ylang-ylang… pour un shoot d'éclat. Masque Exfoliant Visage, Purearth sur mygreenbrands.com, 100 g, 76 €.

Avant de prendre un complément alimentaire, vérifiez avec votre médecin qu'il ne présente pas de contre-indication potentielle avec le Covid-19.

ARNO CALLOCHOS

PRINT



Traditions ancestrales du mont Kailash… à Paris

Le mont Kailash est une montagne sacrée qui se dresse tel un diadème sur le toit du monde. Encerclée par les chaînes de montagnes enneigées et les paysages acérés de l'Himalaya, elle surplombe les hauts plateaux, à l'extrême ouest du Tibet. Culminant à plus de 6 700 mètres d'altitude, son aura lui vaut d'être adorée par les bouddhistes, les hindouistes et les bön-po. Le mont Kailash est également un lieu de pèlerinage dont les fidèles font le tour en rampant quatre jours durant, sur un sentier perché à 5 700 mètres d'altitude… Cette kora (ou circumambulation) particulièrement éprouvante est le but de toute une vie pour les croyants. Elle matérialise le voyage accompli en allant de l'ignorance vers la lumière, et permet de passer du matérialisme à une posture spirituelle où l'individu est connecté à toutes les formes de vie.

Le Mont Kailash… c'est aussi le nom d'un spa à Paris. Lorsque j'en entends parler pour la première fois, ma curiosité naturelle est piquée au vif. Passionnée par le Tibet depuis mes plus jeunes années, je souhaite à tout prix faire ce "voyage", vivre une expérience de massage thérapeutique et rencontrer Tseten Wangmo, la créatrice inspirée de ce centre, afin qu'elle me raconte son histoire.

Le voyage commence

Au fond d'une cour pavée du 2e arrondissement, une porte discrète s'ouvre sur une atmosphère feutrée. Au mur, dans l'entrée, un tableau aux mille couleurs représente le majestueux mont Kailash et donne le ton.

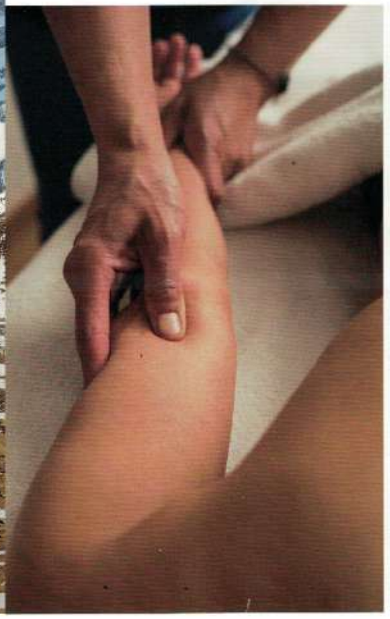
Le personnel chaleureux m'accueille d'un sourire franc et me guide dans une pièce parfumée d'encens et bercée par les mantras tibétains. Le voyage commence…

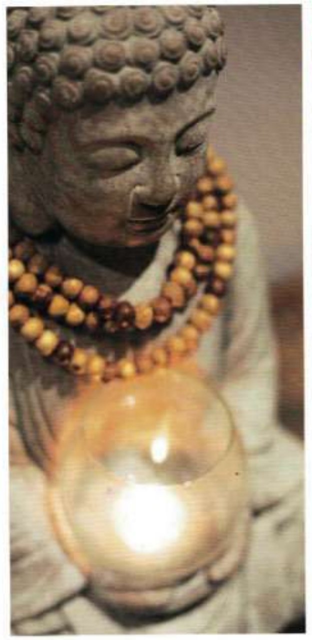
Avant de débuter, les mains expertes de la praticienne parcourent mon corps afin de déceler les points de tension. Comme les autres praticiens de la maison initiés par Tseten, elle connaît les techniques et les bonnes pratiques de la médecine tibétaine. Une fois les tensions débusquées, elle entreprend un soin tonifiant, pratiqué selon un rituel rythmé et une gestuelle codifiée, alternant douceur et pression, drainage et massage, baignant tout mon corps dans les huiles essentielles et les plantes venues tout droit du Tibet. Les mains s'attardent sur les méridiens, les points d'acupuncture et les canaux d'énergie pour soulager mon corps, l'aider à retrouver son énergie en évacuant les toxines et libérer mon esprit.

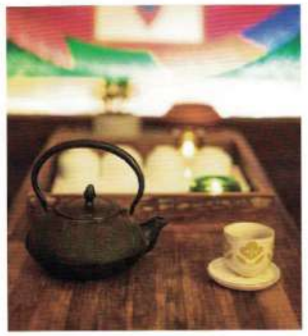
Après une heure à ce rythme, je ressors un peu sonnée, mais comme sur un nuage et magiquement énergisée. Car un massage tibétain ne se résume pas à une simple sensation de bien-être. Il s'agit d'une méthode thérapeutique de plus de 2 500 ans, née au sein des monastères et préservée malgré de multiples vagues de répression.

Rééquilibrer le corps et l'esprit

Selon la médecine tibétaine, la santé est un état de complet bien-être physique et mental. Or le bien-être total d'un individu ne peut être atteint que lorsque les deux éléments, le corps et l'esprit, sont en parfait équilibre. Corps et esprit sont donc interconnectés et agissent mutuellement l'un sur l'autre. L'équilibre est atteint lorsque la circulation de l'énergie vitale dans chaque organe du







corps est fluide. Une fluidité qu'il faut entretenir et activer continuellement car elle faiblit sous l'effet du temps, de la fatigue physique et du stress. L'objectif est de recréer un souffle dynamique afin d'irriguer tout le corps pour le soulager grâce une action tonifiante sur les méridiens, les points d'acupuncture et les canaux d'énergie, et de libérer l'esprit, en effaçant des zones tampon de la mémoire les désordres émotionnels et autres troubles liés au stress et aux angoisses personnelles.

Yoga et méditation

Le spa Mont Kailash propose enfin de faire découvrir le yoga et la méditation tibétaine avec monsieur Nyima, qui a étudié le dharma depuis son plus jeune âge. Cette pratique tibétaine ancestrale constituée d'une série de cinq mouvements répétés est d'une puissance extraordinaire : elle rebooste le métabolisme, renforce les muscles et assouplit le squelette. L'art de la méditation permet d'accéder au bien-être en vue du développement des facultés du corps et de l'esprit. L'attention au souffle, aux sensations, aux mouvements de la pensée ou encore les visualisations sont autant de voies d'accès, autant de chemins que chacun peut choisir d'emprunter. Pratiquée assise ou en mouvement, la méditation vise à amener l'esprit dans le moment présent, à habiter pleinement le souffle et les sensations de son corps physique et psychique.

L'histoire de Tseten

Si Tseten Wangmo a fait le choix d'ouvrir le spa Mont Kailash et de partager les bienfaits de la médecine tibétaine, c'est avant tout parce qu'elle est diplômée de la faculté de médecine de Lhassa. Elle me fait part avec beaucoup d'émotion et d'humilité de son parcours, d'une richesse et d'une intensité qui me laissent sans voix.

Issue d'une famille de médecins depuis plusieurs générations, la petite Tseten s'intéresse déjà à la discipline, observant son père et son grand-père prodiguer leurs soins aux habitants du village. Une localité où elle vit paisiblement, où elle aime chanter dans la montagne et s'occuper, aux côtés de sa mère, de la maison et des yacks… *« Puis le gouvernement chinois a demandé aux enfants d'aller à l'école. Je suis partie en internat, à une demi-journée de marche de mon village, de l'âge de 9 ans jusqu'à mes 13 ans. »* Conscient de l'élève brillante qu'elle est, son père l'encourage à se rendre à Lhassa pour y étudier la médecine. Elle en sort diplômée en 1997, au moment même où le gouvernement chinois décide de fermer l'établissement. *« Moi et tous les autres élèves avons manifesté pacifiquement pour que l'école ne ferme pas. Mais on m'a mise en prison pendant trois mois. Beaucoup de mes camarades sont morts en prison. Quand j'en suis sortie, je n'avais plus le droit de travailler, parce que j'avais fait de la prison… Je devais rester à la maison et pointer pour prouver ma présence à la police. Mon père a alors décidé de payer un passeur pour que je quitte le pays. Je me suis déguisée en nonne pour faire croire que j'étais en pèlerinage, on m'a rasé les cheveux… Je suis partie avec une amie de Lhassa pour Shigatsé. Nous marchions de nuit, nous cachions le jour, dormions dans la montagne. Arrivées à la frontière entre le Tibet et le Népal, notre passeur nous a abandonnées dans la cave d'une maison. Il a pris l'argent et a disparu. »* Tseten finit par réussir à passer la frontière pour arriver au Népal, dans un petit village où elle se cache de la police. *« J'ai dit à mon amie qu'il fallait que nous suivions la rivière, et que cela nous mènerait forcément jusqu'à Katmandou. Nous avons marché jusqu'à la nuit, puis des Népalais nous ont poursuivies. Nous avons couru, nous cachant dans la forêt ; ils avaient des lampes torches et nous retrouvaient à chaque fois. Puis nous avons réussi à leur échapper. Nous mangions les miettes que nous retrouvions au fond de nos poches, buvions l'eau de la rivière. Nous avons finalement trouvé un bus qui partait à Katmandou. Nous savions que le centre d'accueil de sa sainteté le dalaï-lama se trouvait là, à Bodnath. »*

Tseten et son amie partent ensuite en Inde pour avoir la bénédiction de sa sainteté le dalaï-lama. *« Je voulais retourner à l'école, et j'ai pu intégrer celle que sa sainteté le dalaï-lama a créée pour les réfugiés tibétains à Dharamsala. »* C'est dans cette ville que Tseten rencontre l'homme de sa vie, un Français, qu'elle épouse en 1998. Veuve dès l'année suivante, Tseten se rend en France, sans argent. Elle y travaille comme femme de ménage, baby-sitter, vendeuse… parlant à peine le français. Après de longs mois d'errance et de dépression, Tseten décide de réagir et n'a qu'une idée en tête : rendre son mari disparu fier d'elle. C'est alors qu'au fil des rencontres, elle est embauchée dans le spa de luxe Bleu comme bleu, dont le patron n'est autre que Jacques Séguéla. Petit à petit, Tseten est heureuse de pouvoir faire le bien et de soulager les douleurs, en mettant en œuvre tout ce qu'elle a appris et toujours rêvé de faire.

De nouvelles rencontres la conduisent dans le monde des hôtels de luxe, qui reconnaissent ses compétences. Elle part travailler sur l'île Moustique, au Cotton House, forme des masseurs et des masseuses. Puis elle revient à Paris, travaille à l'hôtel Bel Ami, où on lui propose de créer une carte de soins. Forte de toutes ces expériences, Tseten décide de mettre en application son savoir-faire et de créer un lieu à son image et à l'image du Tibet. Elle achète une petite boutique de 25 mètres carrés où elle vend de l'artisanat, prenant le temps de réfléchir à ce qu'elle veut faire par la suite. Le premier Mont Kailash naît fin 2005. Elle transforme sa petite boutique en 2008 en lieu de massages tibétains. En 2011, elle s'agrandit et ouvre un nouveau lieu de 100 mètres carrés. Dès 2014, sa soif d'exprimer son savoir-faire la pousse à créer le nouveau spa Mont Kailash au 16 rue Saint-Marc. Le centre s'étend sur 500 mètres carrés et ne compte pas moins de sept cabines de soins, six thérapeutes, des cabines duo, des cabines solo, des bains, une salle de yoga et une salle de méditation.

« Le centre propose des bains, des enveloppements, des produits à base de plantes dédiées aux massages que nous faisons venir directement du Tibet et que nous composons ici. L'enveloppement par exemple est réalisé à base d'huile de sésame désodorisée bio, noix de muscade, gingembre, fenouil, farine d'orge. C'est un gommage signature. Tous les soins que nous proposons viennent du Tibet. Ils sont un peu revisités et adaptés aux corps des Occidentaux, car les massages sont très forts au Tibet. Tous nos soins sont personnalisés, ils ne suivent pas un protocole unique et s'adaptent aux besoins de chacun. »

Enfin, Tseten souligne que le Mont Kailash permet de faire rayonner le Tibet, sa culture et toute la richesse de son savoir-faire. Tous ceux qui travaillent au Mont Kailash sont tibétains : *« C'est l'occasion pour moi d'accueillir et de former les Tibétains qui arrivent en France. »*

Toi aussi Tseten, tu rayonnes, par ta générosité, ton humilité et ta joie, malgré les épreuves. Il n'y a pas de doute, "il" est fier de toi.

Merci pour ce voyage.

Texte : Iris Maluski

PRINT

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 NÉERLANDAIS. 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

WEB

DÉCONFINEMENT : RÉOUVERTURE DU SPA MONT KAILASH À PARIS

Partager | Tweeter | Épingle | 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 **2ème arrondissement de Paris** pour vous offrir un moment d'évasion plus que bienvenu par les temps qui courent. Cette bulle de **bien-être** au coeur de la capitale s'étend sur un **espace de 500m2** dédié à la **détente** et propose une réduction a 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.

Référencez votre établissement ou votre évènement, 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

WEB

Doctissimo Beauté

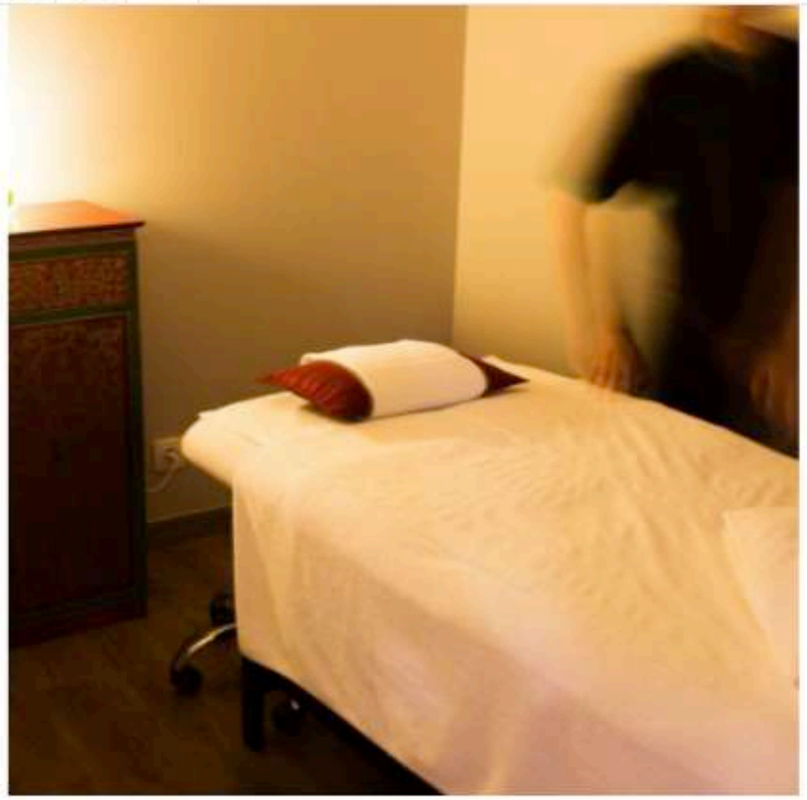
UN ARTICLE

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 !



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/

JUIN

WEB

BEAUTÉ

Fête des mères : 20 idées cadeaux de dernière minute

PAR AGATHE DUVAL
5 JUIN 2020

Parce que leur fête n'est plus très loin, Vogue a sélectionné 20 cadeaux coup de coeur pour ravir les mamans ce dimanche 7 juin... Entre odeur envoûtante et soin cocooning, il ne vous reste plus qu'à choisir le parfait cadeau pour le jour J !

Un massage Tibétain

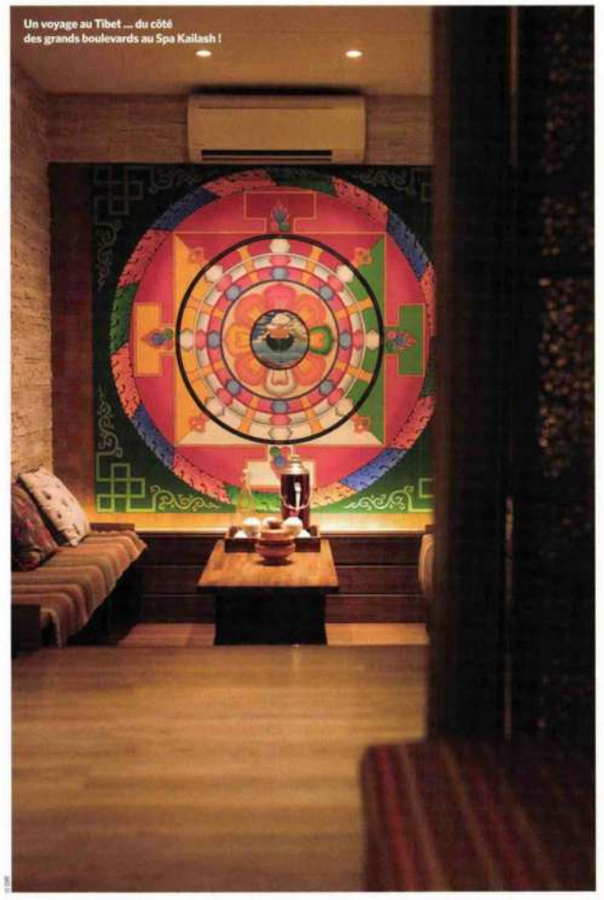
En plein coeur de Paris, le **Spa Mont Kailash** nous fait voyager hors de la capitale à travers un massage signature basé sur les techniques de médecine traditionnelle tibétaine. Ici, on lâche prise pendant plus de 3 heures... Au programme ? Gommage à base de farine d'Orgue, massage complet du corps avec sachets de poudre de plantes sur les points de pressions et soin du visage où nettoyage et gommage sont réalisés. En somme le cadeau parfait pour qu'elle soit apaisée de la tête aux pieds !

Soin spa Mont Kailash, 190 minutes, 260 euros

JUILLET

Vivre Paris
PAYS :France
PAGE(S) :105
SURFACE :88 %
PERIODICITE :Trimestriel
► 1 juin 2020 - N°43

Petites TROUVAILLES



UN MASSAGE SPÉCIAL « POST-CONFINEMENT »

Inspiré par des techniques de la médecine traditionnelle tibétaine – la fondatrice des lieux, Tseten, est diplômée de l'école de médecine de Lhassa -, le massage « signature du Mont Kailash » est particulièrement indiqué pour une libération des émotions négatives de l'après-confinement. Le masseur travaille ici en point précis sur le dos afin de soulager les douleurs et les tensions, effectue de grands mouvements de drainage sur les jambes contre la rétention d'eau et relance la circulation sanguine sur tout le corps grâce à des compressions très précises. Un conseil, demandez Tsering, le meilleur pour ce massage très technique. Il se termine par un gommage visage à base d'huile de sésame et d'épices du Népal (comme la Muscade pour apaiser les tensions du cœur) : l'effet coup d'éclat immédiat est impressionnant. Une superbe parenthèse pour laisser son corps oublier ! *ES*

Signature du Mont Kailash, 90 minutes, 125€

LE PRODUIT MALIN DE L'ÉTÉ

Le « picure » permet de soulager en deux minutes, et sans produit chimique, les douleurs, démangeaisons et gonflements causés par les piqûres et les morsures d'insectes. Comment ça marche ? Par l'inhibition de la démangeaison grâce à la chaleur (51°) concentrée sur un point précis de la peau. Bluffant ! *MH*

Le stylo « Picure », 32,99 €

Tous droits de reproduction réservés

WEB

— BEAUTÉ : LES DERNIERS RENDEZ-VOUS S.O.S. À BOOKER AVANT LES VACANCES —

21.07.2020

Histoire d'alléger son **vanity** et se faciliter la vie pendant les vacances, voici quelques unes des **meilleures adresses** pour booker d'urgence les **rendez-vous beauté** indispensables de l'été. Afficher sans effort un regard intense, un grain de peau magnifique, des gambettes irréprochables, des ongles impecs et des cheveux sans frisottis ? *Challenge accepted !*

JE PARTAGE !

ON FILE DANS CE SPA SPÉCIALISÉ DANS LA MÉDECINE TIBÉTAINE

Pour faire un soin magique qui, en une heure, réduit immédiatement l'effet **jambes lourdes**, les **gonflements des chevilles** et la **cellulite** en régulant le volume d'eau dans le corps concentré sur la zone des reins et des poumons. Prodigué par deux masseuses, ce nouveau soin débute par un **massage** énergique et se poursuit par un bon **gommage** qui réduit la fatigue musculaire et adoucit le grain de peau. Le plus : il a des vertus purifiantes pour la peau.

Norling quatre mains, 60 minutes, 210 €

***Spa Mont kailash**, 16 rue Saint-Marc, 75002 Paris*