



Revue de presse 2021  
MONT KAILASH



OCTOBRE

# Doctissimo

## Beauty Spot : nos adresses coups de coeur



Clémence Floc'h

Cheffe de rubrique beauté / nutrition / forme



### Le rituel Norling au Spa Kailash

**Pourquoi on aime ?** Envie de retrouver un corps léger et détoxifié ? Le rituel Norling débute par un enveloppement à base de pois chiche pour exfolier la peau, mais aussi pour alléger les articulations. Installée sur un lit chauffant, la chaleur évacue l'humidité du corps.

Une fois passée sous la douche, le soin se poursuit par un massage de certains méridiens comme les poumons et les reins afin d'évacuer l'eau.

On sort de ce soin relaxée mais aussi dégonflée : un soin idéal quand on souffre de rétention d'eau.

#### Rituel Norling

140€ les 85 minutes

Spa Kailash, 16 rue Saint-Marc, Paris 2e.

<https://montkailash-bien-etre.fr/>

# INFLUENCE



**bibamagazine**  [S'abonner](#) 

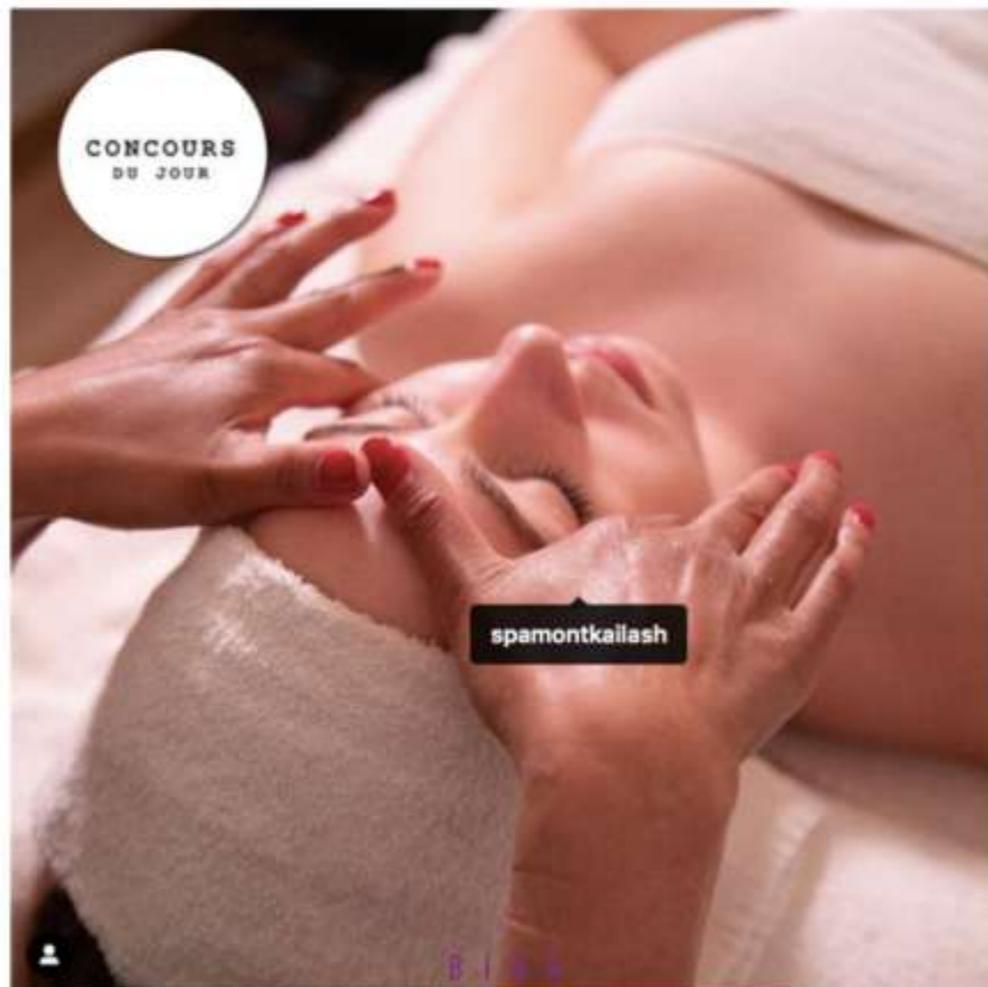
1 323 publications    17,1k abonnés    349 abonnements

**Biba Magazine**  
Média

🇫🇷 Biba, c'est un magazine féminin et un site qui font vraiment du bien !  
💜 Mode, beauté, lifestyle, culture, love & sexe...

[bibamagazine.fr](http://bibamagazine.fr)

Abonnés : laurena\_vlt, gaelletha, bayayoga et 34 autres



**bibamagazine**  • [S'abonner](#) 

Spa Mont Kailash / Massage tibétain...



**bibamagazine**  **CONCOURS TERMINÉ** • [#CONCOURS](#) • Cette semaine, un soin "Douceur Ayurvédique" du [@spamontkailash](#) est à gagner sur notre compte Instagram ! L'occasion idéale d'affronter ce mois de septembre en douceur grâce à une technique d'application d'huile chaude tibétaine, qui permet d'apaiser la tension nerveuse. 🙏

Pour participer, c'est très simple :

1. Abonnez-vous aux comptes [@spamontkailash](#) et [@bibamagazine](#).
2. Likez ce post.
3. Identifiez deux ami.e.s en commentaire.
- (4. Partagez le concours dans votre story en nous taguant pour doubler vos chances)

# INFLUENCE



**clemencefloch** Contacter   

763 publications 1 060 abonnés 719 abonnements

Clemence Floc'h  
\*Cheffe des rubriques beauté, forme et nutrition @doctissimo  
\*Créatrice des boucles d'oreilles @dimanchematinbijoux  
\*Ateliers DIY @danceandtricot  
[danceandtricot.wordpress.com](http://danceandtricot.wordpress.com)

Abonnés | [leblogdelila](#), [max\\_sul](#), [jeufaroun](#) et 21 autres



NOVEMBRE

**SEP**  
**TOP**  
**ventes**

# COSMOPOLITAN

NOVEMBRE 2021

**SEXE**  
Popaul, faut qu'on parle!

**SPÉCIAL CADEAUX**  
**BESOIN DE RIEN**  
**ENVIE DE TOUT**  
Notre it-list au Père Noël

**CÉLIB**  
Trouver l'âme sœur sans Tinder

**BEAUTÉ**  
**MON PLANNING DERMATO**  
**DE L'HIVER**

Les nouveautés qui vont nous réveiller

**EMMA MACKAY**  
« Je me suis battue pour y arriver »

## 33 IDÉES POUR VIBRER

COMMENT SE FAIRE PLAISIR SANS CULPABILISER

**MODE**  
40 accessoires pour twister nos looks

**MILLÉSIME**  
Notre couple aussi se bonifie avec l'âge!

**VÉCU**  
Mon mec est antivax... et je me suis fait vacciner

www.cosmopolitan.fr

L 13308 - 573 - F: 2,30 € - RD



### SPÉCIAL CADEAUX / posée



**VÉLO** électrique Loft Go! 5i, Electra, 3199 €.

**INFUSION** Vata, Le Royaume de l'Esprit, Gingerly, 15 €.

**VIDE-POCHE** en céramique, Ø 18 x H. 4 cm, Dahlia, &Klovering, 16 €.

**TAPIS** de bain en éponge, L. 50 x H. 80 cm, Bouchera, 17 €.

**LIVRE AUDIO** d'aide au sommeil, 100 heures de programmes (histoires et méditations), HoomBook chez Nature & Découvertes, 80 €.

**SABOTS** en cuir de vache, laine et bois, Youyou, 295 €.

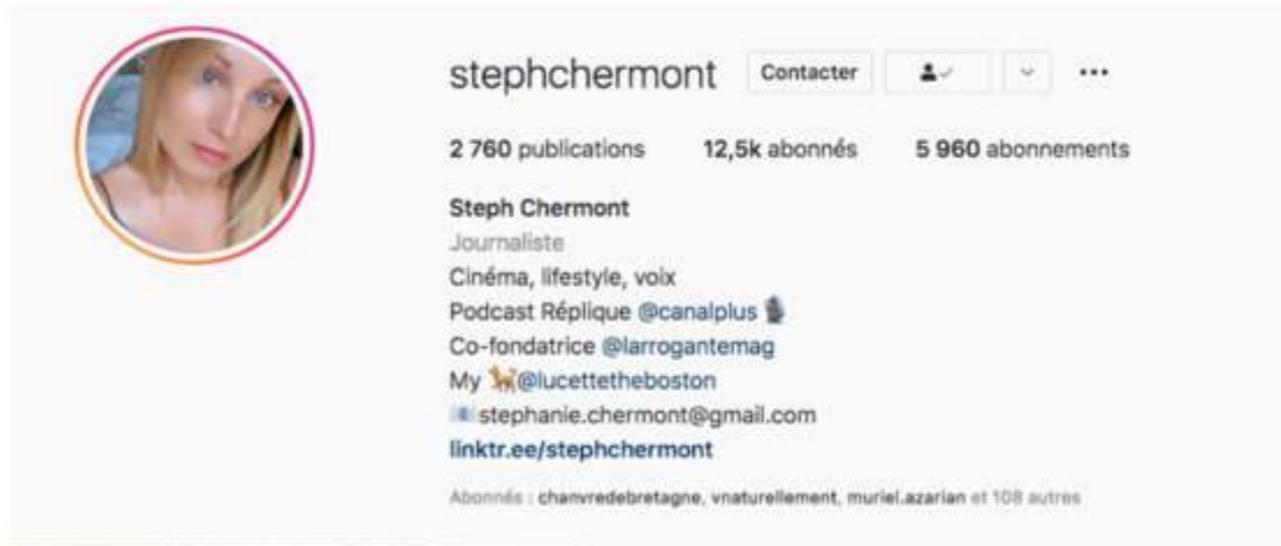
**BOTTES** en caoutchouc, Superpa, 129 €.

**MASSAGE** Tonique Himalaya, au spa Mont Kailash, 16, rue Saint-Marc, Paris 2<sup>e</sup>, 150 €.

**LUNCHBOX** Bento Nigiri, The Cool Republic, 30 €.

**BOUGIES** parfumées, collection Noël, Benjoin du Laos, & Cacao Ivoirien, & Pin de Sibérie, Carrière Frères, 185 g, 60 € l'une.

# INFLUENCE



stephchermont Contacter

2 760 publications 12,5k abonnés 5 960 abonnements

**Steph Chermont**  
Journaliste  
Cinéma, lifestyle, voix  
Podcast Réplique @canalplus  
Co-fondatrice @larrogantemag  
My @lucettetheboston  
stephanie.chermont@gmail.com  
linktr.ee/stephchermont

Abonnés : chanvredebretagne, vnaturellement, muriel.azarlan et 108 autres



stephchermont • Abonné(e)  
Spa Mont Kailash / Massage tibétain yoga méditation.  
Bleedingxheart • Lovely

stephchermont Massage tibétain

Ça m'a bouleversé.  
Appuyer fort sur des points d'acupuncture, masser, masser fort, faire circuler les énergies, drainer, stimuler... Le massage tonique du @spamontkailash dans le 2e à Paris est une merveille.

Au départ, j'ai eu peur de l'intensité du massage mais au final, je me suis endormie lors du massage crânien et du visage. Avec une huile naturelle chaude, c'est l'un des meilleurs cadeaux que l'on puisse se faire avec l'arrivée de l'hiver.

Êtes-vous plutôt massage intense ou massage doux ?

Le tibétain, vous connaissez ?

Adresse :  
@spamontkailash  
16 rue Saint-Marc, 75002 Paris

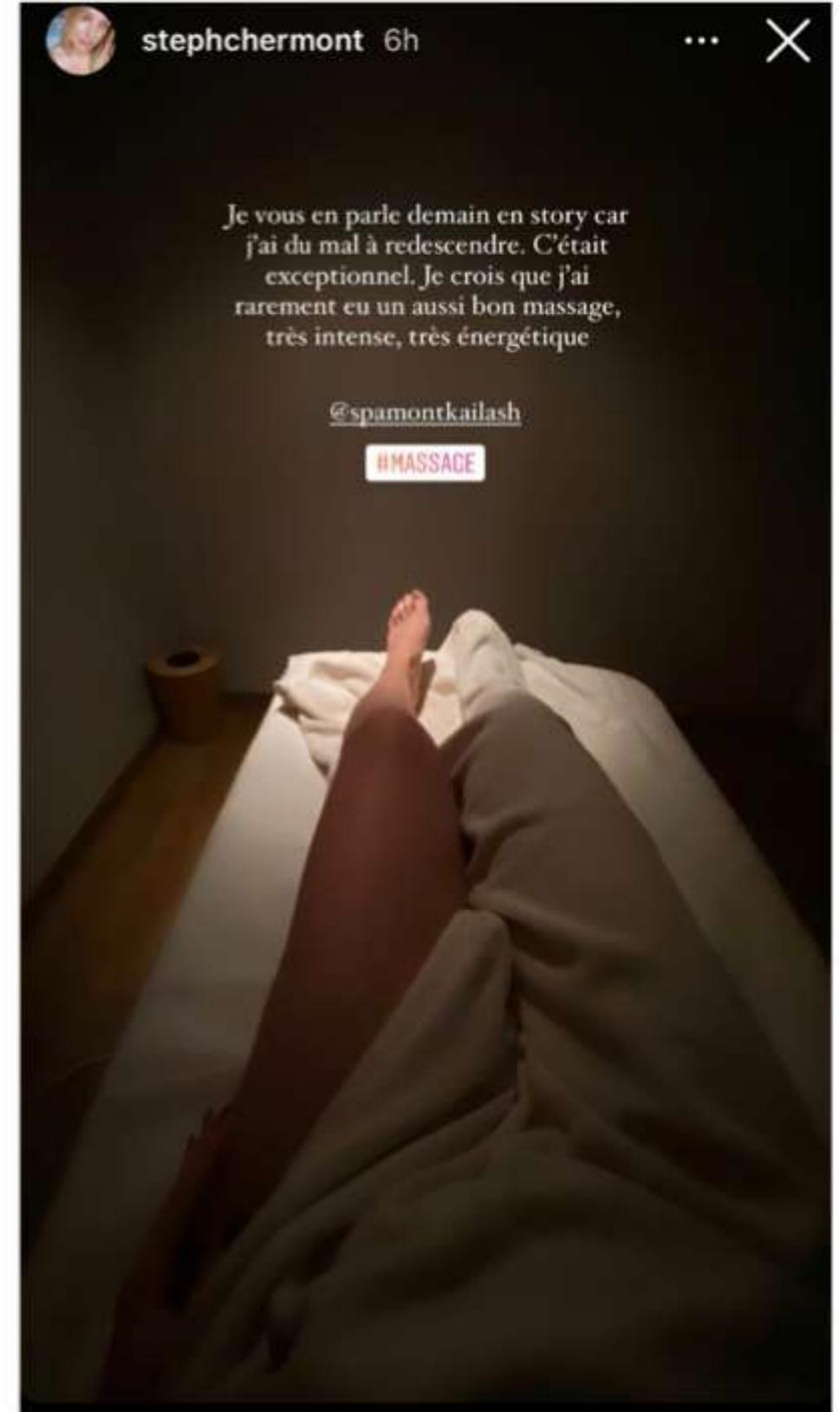
#massage #massagetherapy #massagetibetain #tibet #adresse #soin #bienetre #adresseparis #paris #paris2 #massageparis

4 |

Aimé par chablondelle et 153 autres personnes

IL Y A 4 JOURS

Ajouter un commentaire... Publier

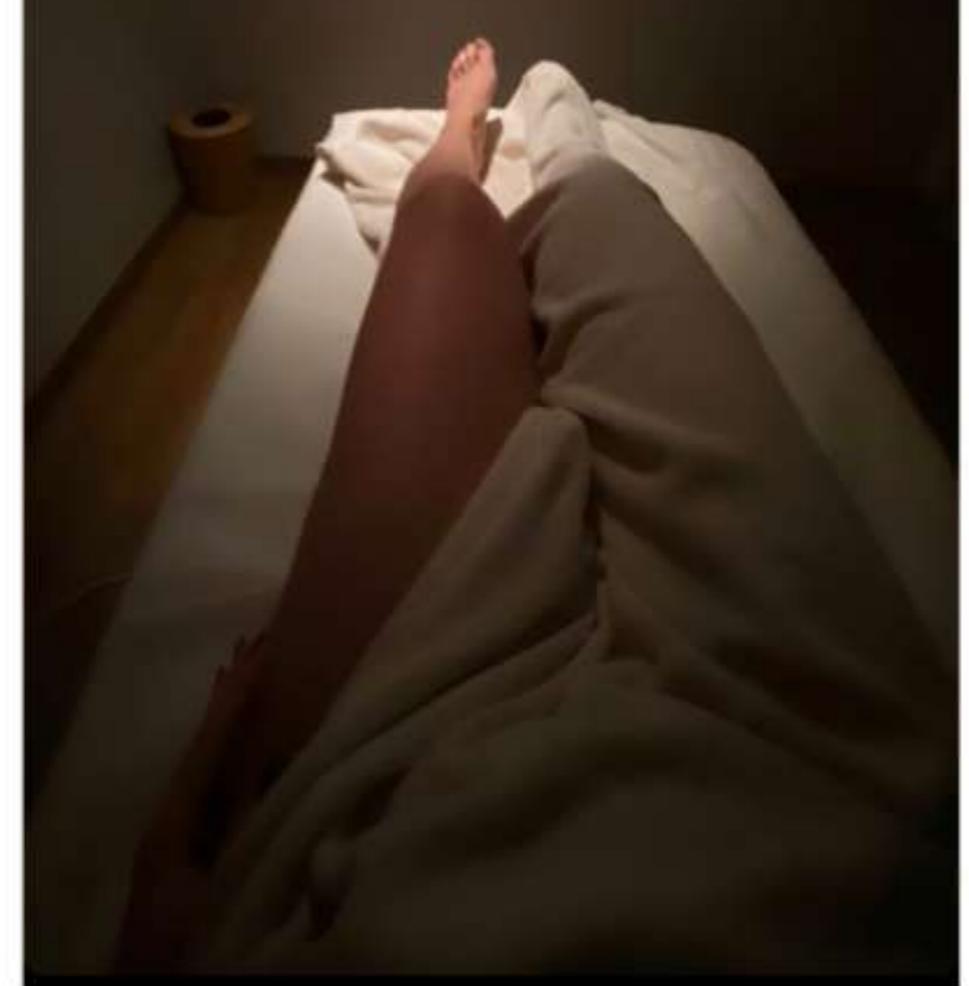


stephchermont 6h

Je vous en parle demain en story car j'ai du mal à redescendre. C'était exceptionnel. Je crois que j'ai rarement eu un aussi bon massage, très intense, très énergétique

@spamontkailash

#MASSAGE



DÉCEMBRE

# marie claire

**MODE**  
Doudounes,  
manteaux,  
gros pulls...  
**LE GRAND  
FROID  
AVEC STYLE**

**FOOD**  
Une table  
de fêtes en  
Méditerranée

**PHÉNOMÈNE**  
ON SUCCOMBE  
À LA FOLIE TAROT

RETROUVEZ  
LE CATALOGUE  
**PRINTEMPS**  
EN FIN DE  
MAGAZINE

**PRENDRE  
LE TEMPS DE  
SE FAIRE  
PLAISIR**

**150 IDÉES CADEAUX  
+ LES NOUVEAUX  
PARFUMS QUI VONT VOUS  
RENVERSER**

**Diane Kruger**  
"J'ai aimé ma vie  
sans enfant"

ENQUÊTE  
QUAND LE YOGA  
FAIT VRILLER

REPORTAGE  
À KABOUL  
POUR LES  
AFGHANES,  
LA VIE  
MALGRÉ TOUT

PARIS ADRESSES

**RÉÉQUILIBRANT CHEZ MAISON ALAENA**

C'est une histoire de famille: la Maison Alaena tire son nom de la contraction des prénoms de trois sœurs originaires du Sud-Ouest, fondatrices d'un premier spa à Biarritz et d'une gamme de cosmétiques naturels. Il y a quelques semaines, la maison s'est dotée d'une antenne parisienne, perchée sur le toit d'un immeuble de la bien nommée rue de Paradis. L'endroit donne en effet un bel aperçu de l'éden, avec sa terrasse qui surplombe la capitale et son café baigné de lumière. Un vrai lieu de vie que l'on peut rejoindre pour un cours de yoga, un brunch, un soin du visage ou un massage. Dans cette dernière

catégorie, le Suprême Alaena Bio, inspiré du Tui Na (l'art thérapeutique de la médecine traditionnelle chinoise), libère le corps de ses tensions en alternant, pendant 60 min, gestes dynamiques et stimulation des points d'acupuncture. Résultat: l'énergie est rééquilibrée, l'organisme, revitalisé. Le plus: tous les massages sont aussi proposés en duo.

135 € le massage d'1 heure. Maison Alaena, 32, rue de Paradis, 10<sup>e</sup>. maison-alaena.com

**Facial et dorsal au spa Cinq Mômes**

Cet hiver, direction le spa Cinq Mômes de la Samaritaine, au niveau inférieur du bâtiment principal, pour découvrir

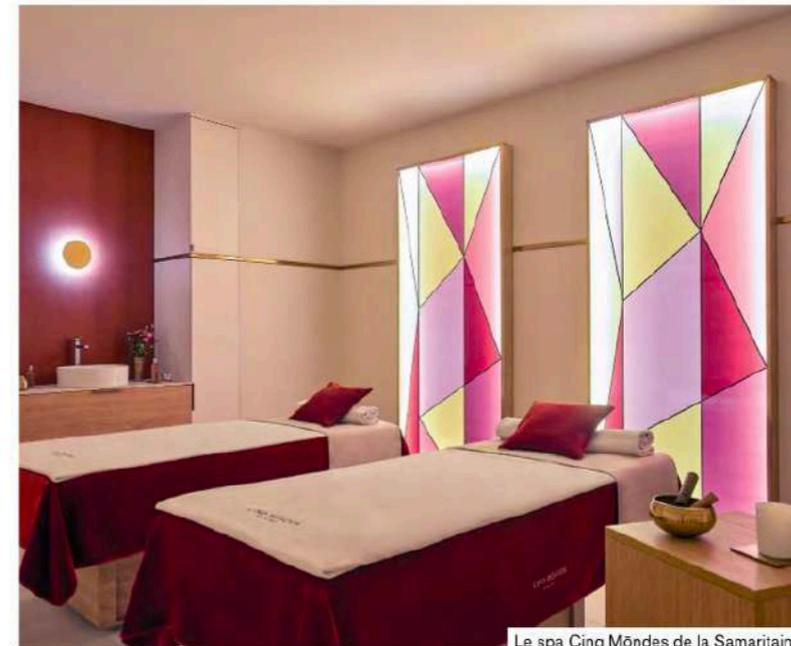
le soin signature de la maison, le Grand Rituel d'Okinawa. Le massage est inspiré de ceux pratiqués sur l'île japonaise éponyme, dont les nombreuses centaines sont connues pour appliquer sur leur visage une infusion de gettō, une plante réputée pour sa capacité à régénérer la peau. D'une durée de 50 min, il fait se succéder massage tonique du dos inspiré des soins Amma traditionnels et massage Kobido. Dermo-pétrissage, réflexologie, acupression, gestes liftants et lisants avec rouleau de jade, application de la fameuse crème Gétō: cinquante manœuvres s'enchaînent pour revitaliser et repulper instantanément la peau du visage. On voudrait cela tous les matins.

124 € le massage de 50 min. Spa Cinq Mômes de la Samaritaine, 77-81, rue de Rivoli, 1<sup>er</sup> (au premier sous-sol). cinqmomes.com/fr/spa-cinq-momes-samaritaine.html

**AQUATIQUE AU SPA CLÉMÈNS**

Celles et ceux qui recherchent une déconnexion totale peuvent réserver les yeux fermés le massage flottant du spa Clémens. C'est d'ailleurs sans les rouvrir qu'ils vivront cette expérience unique: pendant une heure, dans une eau chauffée à 35°C («la température parfaite pour que le corps n'ait besoin ni de se réchauffer ni de se refroidir», explique Pauline, ostéopathe et cofondatrice du lieu), le corps ondoie, guidé par les mouvements d'une praticienne et se relaxe profondément grâce à la fluidité de l'eau. Le flacon est aussi soigné que l'ivresse puisque le spa Clémens, installé dans l'arrière-cour d'un immeuble parisien, offre plusieurs bassins (dont un bassin de flottaison) installés dans de somptueuses caves voutées.

130 € le massage de 60 min. Clémens, 14, rue des Saint-Pères, 7<sup>e</sup>. spaclemens.com



Le spa Cinq Mômes de la Samaritaine.

## Massages divins

Inspirés de rituels séculaires d'Asie, flottant et ultra-déconnectant ou encore express: vous ne trouverez pas en ville de meilleures formules pour dénouer vos tensions, tonifier votre corps ou repulper vos traits que celles proposées dans ces cinq lieux inoubliables.

Par Johanna Seban

## ET AUSSI

**VIVIFIANT** Au spa Mont Kailash, le soin Tonique Himalaya, d'une durée de 85 min, s'inspire des arts traditionnels tibétains pour stimuler l'organisme en travaillant sur les méridiens (foie, rate, cœur...).

150 € le massage de 85 min. Spa Mont Kailash, 16, rue Saint-Marc, 2<sup>e</sup>. montkailash-bien-etre.fr

**EXPRESS** Chez We Love Bloom, pas besoin de poser sa demi-journée pour s'offrir une parenthèse bien-être monde: le studio propose des massages rapides (à partir de 15 min) et des combinaisons massage et cours de méditation.

Massage à partir de 35 € les 15 min, massage et méditation à partir de 51 €. We Love Bloom, 4, rue Étienne-Marcel, 2<sup>e</sup>. welovebloom.co

COURTESY OF CINQ MÔMES.





LA COURSE  
AUX CADEAUX  
NOTRE SÉLECTION  
100% PLAISIR

**L**ETITIA  
**CASTA**  
Famille, engagement,  
cinéma, théâtre  
UNE HÉROÏNE MODERNE



Madame Figaro - n°1945

Notebook *Paris bien-être*



**DES MASSAGES**  
*pour réchauffer l'hiver*  
TROIS ADRESSES COCOON POUR SE FAIRE  
DU BIEN ET BOOSTER SON SYSTÈME  
IMMUNITAIRE AVEC DES MASSAGES EXPERTS.

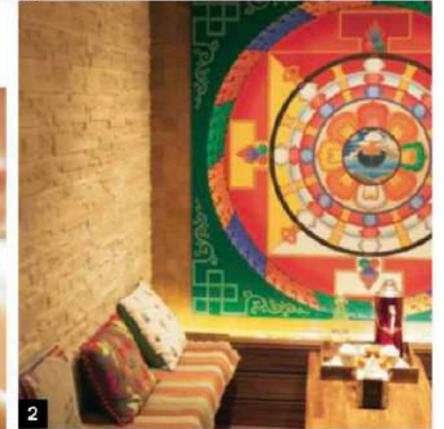
**PLONGER  
DANS LE GRAND ZEN  
AVEC LE SOIN SEA HOLISTIC  
AUX BOLUS DE MER**

Où ? Au Phytomer Spa Étoile (1) et dans tous les spas Phytomer.  
**Le menu** : un soin visage et corps d'inspiration thaï avec effleurages, pressions et étirements qui dénouent toutes les tensions et rechargent les batteries des plus fatigués.  
**On aime** : le masque visage pendant le gommage du corps aux cristaux de sel, et le massage aux bolus de mer, des ballotins tièdes contenant des cristaux de sel marin et des fleurs de lavande. Appliqués sur les points stratégiques, ils soulagent douleurs et stress. Un soin complet.

70 minutes, 110 €. 19, rue de Washington, 75008. spa.etoile@phytomer.com

**RÉÉQUILIBRER  
LES MÉRIDIENS  
AVEC LE MASSAGE  
TONIQUE HIMALAYA**

Où ? Au Spa Mont Kailash (2), spécialiste en médecine tibétaine.  
**Le menu** : en cette saison, la thérapeute travaille essentiellement sur les méridiens du foie et de la rate pour détoxifier, puis sur celui du cœur pour améliorer la respiration et la souplesse des tissus.  
**On aime** : la gestuelle douce et ferme qui relaxe sans ramollir. La séance se termine par un soin du visage avec une pierre de turquoise chaude, qui draine et donne de



l'éclat. Vous repartez avec sept thés et tisanes et une huile de rose pour prolonger l'effet du soin à la maison.  
85 minutes, 150 €. 16, rue Saint-Marc, 75002. montkailash-bien-etre.fr

**STIMULER LA RATE  
AVEC LE SOIN IMMUNITÉ**

Où ? Chez Lanqi, référence des massages chinois.  
**Le menu** : on travaille sur la rate, organe le plus touché par l'humidité. Pour renforcer les défenses en hiver, Lanqi a concocté un protocole avec 45 minutes de massage Tui Na, qui stimule cet organe et relance la circulation énergétique.  
**On aime** : toutes les masseuses sont diplômées en médecine traditionnelle chinoise. Leur conseil de saison : limiter les aliments « humides » (viandes et fromages).

1 heure, 78 €. 48 av. de Saxe, 75007, et 18, rue de Beffroy, 92200 Neuilly-sur-Seine. lanqi-spa.com

**HOT SPOT**

Temple de la beauté holistique, Oh My Cream ! vient d'ouvrir un nouveau flagship. Parmi les nouveautés, le sauna infrarouge : la sudation sèche procure de multiples bienfaits sur la détox, le glow, le stress, l'inflammation et le système immunitaire. Un réconfort à s'offrir une ou deux fois par semaine en hiver.  
78, rue Montmartre, 75002.  
45 € la séance de 30 minutes, 60 € à deux.

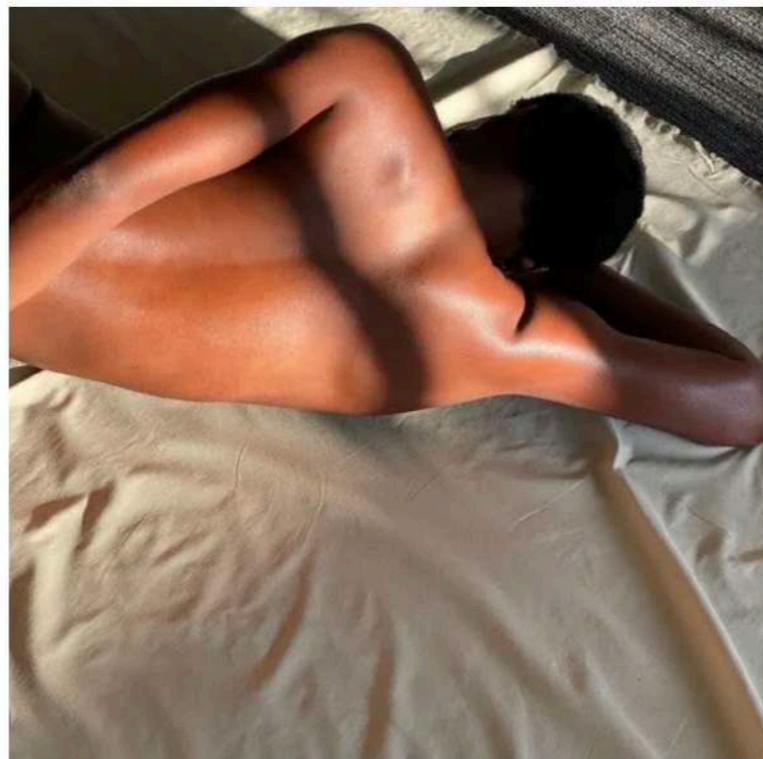
PAR MARION LOUIS

# L'OFFICIEL

BE WELL

## Self care : 4 soins régénérants pour lutter contre le blues hivernal

Expérience aquatique immersive, QG de la méthode Renata Franca, institut Tibétain confidentiel ou palace de l'ouest Parisien: tour d'horizon des quatre adresses où se faire du bien à l'approche des fêtes



Crédit photo instagram- @memu.conteh



## Aller simple pour le Tibet au Spa Mont Kailash

Envie de s'initier aux traditions ancestrales des habitants de l'Himalaya ?

Cap sur le spa Mont Kailash, adresse que les beautistas exigeantes se refilent sous le manteau.

Accros à Instagram, passez votre chemin: baptisé d'après la montagne sacrée Tibétaine qui sert de lieu de pèlerinage aux bouddhistes du monde entier, cet institut sans fioritures fait primer le fond sur la forme.

Ici, pas de murs rose millennial, de miroirs propices au *mirror selfie* ni de citations pseudo inspirantes, et c'est tant mieux: on se rend au Spa Mont Kailash pour la qualité jamais démentie des soins, dispensés par une équipe au savoir-faire incomparable.

A l'approche des repas gargatuesques des fêtes, on opte pour le Tonique Himalaya; un protocole bluffant qui se concentre sur les méridiens du foie et de la rate, pour un reset global du système digestif et une détoxification profonde.

16 rue Saint-Marc 75002 Paris

<https://montkailash-bien-etre.fr/>

## Les trois massages antifatigue de l'hiver

Par **Marion Louis** • Le 05 décembre 2021



Trois adresses cocoon pour se faire du bien et booster son système immunitaire avec des massages experts.  
Getty Images

Trois adresses cocons pour se faire du bien et booster son système immunitaire avec des massages experts.

### Rééquilibrer les méridiens

Avec le massage tonique Himalaya.

**Où ?** Au Spa Mont Kailash (2), spécialiste en médecine tibétaine.

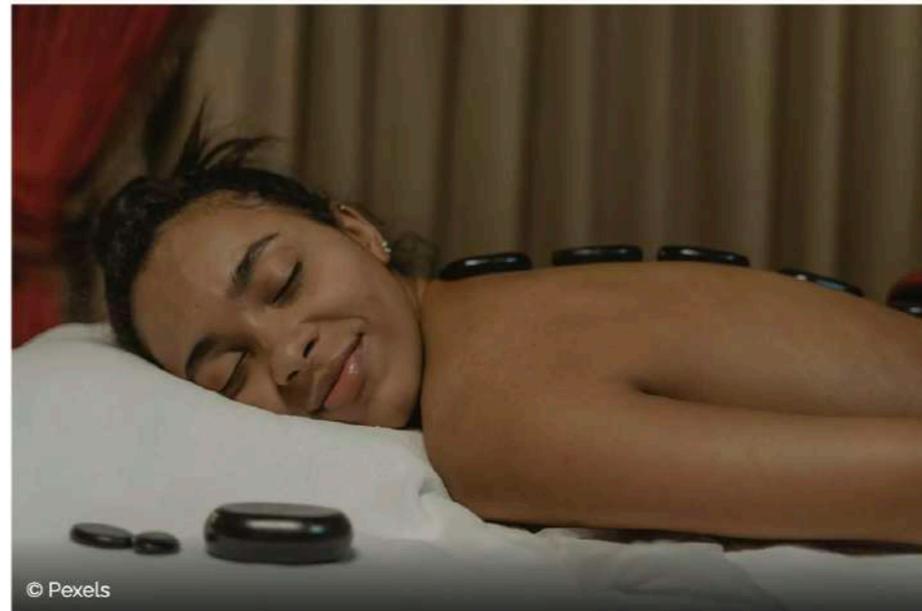
**Le menu :** en cette saison, la thérapeute travaille essentiellement sur les méridiens du foie et de la rate pour détoxifier, puis sur celui du cœur pour améliorer la respiration et la souplesse des tissus.

**On aime :** la gestuelle douce et ferme qui relaxe sans ramollir. La séance se termine par un soin du visage avec une pierre de turquoise chaude, qui draine et donne de l'éclat. Vous repartez avec sept thés et tisanes et une huile de rose pour prolonger l'effet du soin à la maison.

85 minutes, 150 €. 16, rue Saint-Marc, 75002. Plus d'informations sur [montkailash-bien-etre.fr](http://montkailash-bien-etre.fr)

## Les meilleurs massages à tester pour un hiver en douceur

Prendre soin de soi, se faire du bien... Quand les températures baissent et que la lumière se fait rare, on en a besoin plus que jamais. Voici les nouveaux massages qui ont le vent en poupe cet hiver. Nos bonnes adresses.



© Pexels

### **Le plus complet : Le soin Tonique Himalaya Mont Kailash**

Le spa spécialiste de la médecine tibétaine a mis au point un nouveau massage qui mixe **les arts traditionnels tibétains et les soins signatures de la maison**. Pendant 85 minutes, la masseuse travaille sur plusieurs méridiens du corps (foie, rate, cœur) pour aider l'organisme à éliminer les toxines, améliorer la respiration et la souplesse de la peau. Avec des pressions à la fois toniques et relaxantes, elle balaie le corps des pieds à la tête en insistant sur les zones particulièrement contractées : trapèzes, bas du dos, quadriceps... Le travail sur les méridiens, d'abord un peu inconfortable s'avère soulageant. A la fin du massage on se sent léger comme une plume. Cerise sur le gâteau, la séance se termine par un **soin du visage avec une pierre de turquoise** pour drainer l'épiderme et lui redonner de l'éclat.

**Le plus** : l'attention particulière donnée au visage. Je suis repartie avec mon huile pour prolonger les bienfaits à la maison.

**Prix** : 150 euros les 85 minutes. 16 rue Saint-Marc 75002 Paris. [Le site du Mont Kailash](#)

Accueil > News > Actualités > Nouvel An 2022 : nos idées de spots parisiens pour tenir vos bonnes résolutions

## NOUVEL AN 2022 : NOS IDÉES DE SPOTS PARISIENS POUR TENIR VOS BONNES RÉOLUTIONS



Partager Partager Tweeter Épingler in

Par Graziella L.

Tous les ans, c'est la même rengaine, on parle de bonnes résolutions : mieux manger, faire plus de sport, arrêter de fumer... sans jamais les tenir ! On vous propose pour bien débuter cette année 2022 des idées de lieux parisiens où mettre vos engagements à exécution.

- Prendre du temps pour soi

**Massage à 4 mains sous hypnose : on a testé et on vous raconte**  
 On a testé le massage à quatre mains sous hypnose et on est plus que conquis ! Voici le meilleur soin pour ce début d'hiver qui nous cueille ces jours-ci. Rendez-vous dans le 9ème arrondissement de Paris pour se livrer aux mains expertes de Laura Champcommunal et Claire Assaï qui ont imaginé ensemble ce soin à quatre mains. [\[Lire la suite\]](#)

**Insolite : ce spa aquatique propose des soins inédits flottant sur l'eau**  
 Besoin de souffler un peu ? On vous emmène chez Clemens, le premier spa aquatique de Paris. Ce lieu canon dévoile des bassins dans des caves voûtées au cœur du quartier latin et vous invite à tester des massages tout en flottant sur l'eau. Voici l'une des expériences les plus trippantes de la capitale. [\[Lire la suite\]](#)

**Maison Alaena : un temple du bien-être avec spa, yoga et salon de thé perché sur un rooftop à Paris**  
 Maison Alaena, c'est l'adresse bien-être insolite qui a ouvert ses portes en été 2021 à Paris. Perché au dessus des toits de la capitale, ce spot vous dévoile tour à tour un spa, un salon de thé, des cours de yoga et des consultations pour se sentir bien dans sa peau. [\[Lire la suite\]](#)

**Spa Mont Kailash, un spot tibétain dédié au bien-être à Paris**  
 Besoin de vous évader ? On vous a déniché un spa canon pour se détendre à Paris ! Bienvenue au Spa Mont Kailash, le spot bien-être qui vous propose de découvrir les soins tibétains. [\[Lire la suite\]](#)

Accueil > Loisirs > Sport et Bien-être > Spa Mont Kailash, un spot tibétain dédié au bien-être à Paris

## SPA MONT KAILASH, UN SPOT TIBÉTAIN DÉDIÉ AU BIEN-ÊTRE À PARIS



Partager Partager Tweeter Épingler in

Par Rozhaine F. - Publié le 8 mars 2021 à 16h06

**Besoin de vous évader ? On vous a déniché un spa canon pour se détendre à Paris ! Bienvenue au Spa Mont Kailash, le spot bien-être qui vous propose de découvrir les soins tibétains.**

La vie parisienne n'a rien d'un long fleuve tranquille, c'est bien connu. Les journées défilent, les semaines aussi et soudain on se rend compte que dans ce rythme effréné, on a oublié une chose essentielle : prendre du temps pour soi ! Heureusement, Paris regorge aussi de belles adresses dédiées au bien-être, de véritables havres de paix où notre seule obligation est celle de nous détendre. Aujourd'hui, on vous dévoile notre dernier coup de cœur en date : le **Spa Mont Kailash**.

Situé au cœur de Paris, le **Spa Mont Kailash** est une adresse confidentielle qui se niche au 16 de la rue Saint-Marc, dans le 2ème arrondissement. On s'engouffre dans une cour aux allures de chemin de traverse pour se retrouver dans un lieu au cadre dépaysant composé de matériaux naturels, bien loin de l'agitation parisienne. Cette ambiance sereine nous apporte déjà un certain réconfort.

Ici, le **massage** se vit comme une **thérapie**. Et pour cause, **Tseten**, la fondatrice de ce spot a grandi au **Tibet** dans une famille de médecins traditionnels et s'est très vite intéressée aux vertus des massages thérapeutiques. Formée d'abord par son grand-père avant d'être diplômée de la faculté de médecine tibétaine de Lhassa, elle a fondé ce centre de bien-être qui nous propose de découvrir ce savoir-faire au cœur de la capitale.

Pour notre part, nous nous sommes laissés tenter par le **soin Norling**. Idéal à l'approche du printemps, il est destiné à lutter contre la **rétention d'eau** et s'articule comme un rituel. D'abord, on commence par un **gommage Tsampa**, à base d'**huile de sésame** et de **farine d'orge**. Ce soin naturel nous est appliqué sur l'ensemble du corps, par un **massage énergétique** et nous envoûte par son odeur douce et gourmande sans être envivante. On se sent aussitôt entre de bonnes mains et on sent peu à peu notre corps se détendre sous l'effet du massage.

Cette introduction à elle seule pourrait valoir un soin dédié ! On est ensuite enveloppé dans un cocon de serviettes et on laisse agir pendant une dizaine de minutes pendant lesquelles on se laisse aller à une douce rêverie, bercé par le son de **musiques tibétaines traditionnelles**. Après un passage à la douche pour rincer le gommage, la peau est douce comme de la soie, le grain de la peau est ressermé et les bienfaits de ce gommage resteront visibles pendant plusieurs jours.

Vient alors la deuxième partie de ce rituel. Grâce à la méthode du **palper-rouler**, on combat la rétention d'eau sur l'ensemble du corps en insistant sur les chevilles, les mollets, les cuisses et le dos. Les gestes sont minutueux, énergiques, et on se sent au fur et à mesure soulagés de tensions auxquelles nous nous étions habitués. Le soin promet également une action sur la cellulite et dans notre cas on aura constaté un effet visible en ce sens. Le palper-rouler est suivi ensuite d'un **massage circulaire**, plus doux agrémenté de quelques **pressions** sur différents points d'**acupuncture**. Les **douleurs musculaires** se retrouvent soulagées. À la fin, on se voit glider sous une des alcôves où plusieurs petits salons vous attendent pour savourer une tasse de thé dans une ambiance sereine. C'est la dernière escale avant de retourner dans un Paris hyperactif... et cette fois, on est prêt !

À la suite de ce soin, après un week-end rythmé par de nombreuses marches et vadrouilles dans la capitale, les courbatures ne se sont toujours pas fait sentir. C'est ainsi que notre coup de cœur pour le **Spa Mont Kailash** s'est confirmé.

Révérez votre établissement, cliquez ici  
 Communiquez sur votre événement, cliquez ici

### INFORMATIONS PRATIQUES

#### DATES ET HORAIRES

À partir du 3 mars 2021

#### LIEU

Spa Mont Kailash  
 15 Rue Saint-Marc  
 75002 Paris 2

#### ACCÈS

Métro Quatre-Septembre (ligne 3) Bourse (ligne 2) et Grands Boulevards (Lignes 8 et 9)

#### TARIFS

Soin Norling (1h) : 105€

#### SITE OFFICIEL

montkailash-bien-etre.fr

