



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.

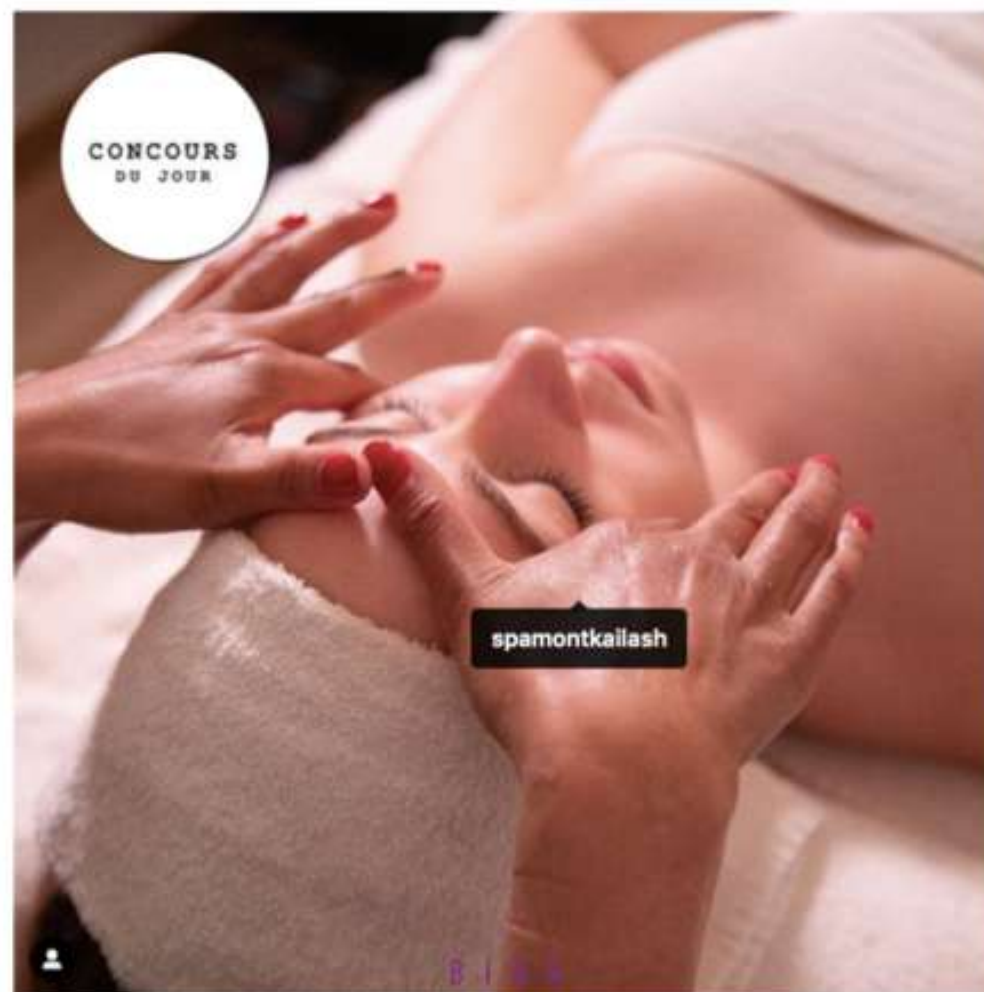
Rituel Norling

140€ les 85 minutes

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

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

INFLUENCE



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



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

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

BEAUTÉ
MON PLANNING DERMATO DE L'HIVER
Les nouveautés qui vont nous réveiller

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, &Kloovering, 16 €.

TAPIS de bain en éponge, L. 50 x H. 80 cm, Bouchara, 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, Superga, 129 €.

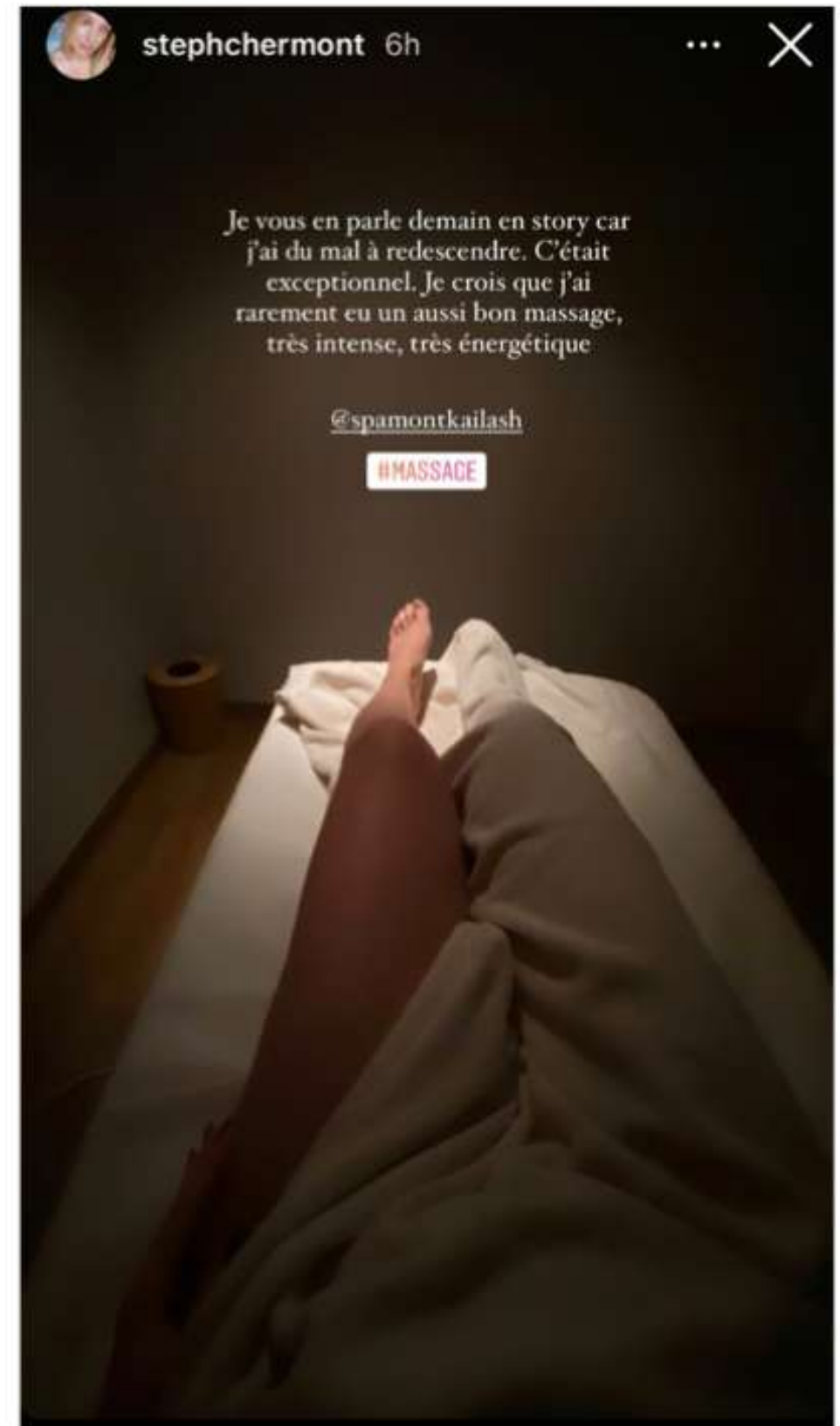
MASSAGE Tonique Himalaya, au spa Mont Kailash, 16, rue Saint-Marc, Paris 2^e, 150 €.

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

LUNCHBOX Bento Nigiri, The Cool Republic, 30 €.

134 | COSMO | NOVEMBRE 2021

INFLUENCE



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

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

**PRENDRE
LE TEMPS DE
SE FAIRE
PLAISIR**

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



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'édén, 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^e. maison-alaena.com

FACIAL ET DORSAL AU SPA CINQ MÔNDES

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

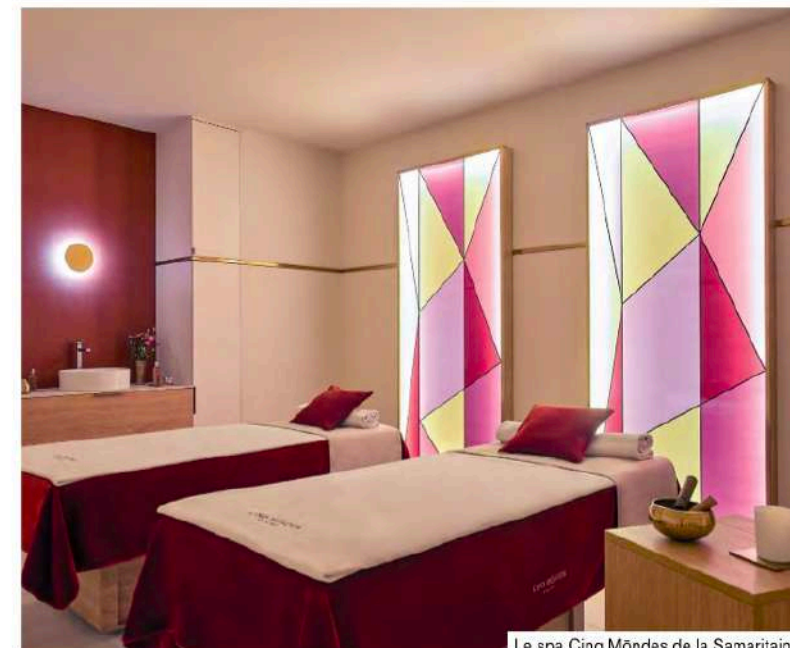
le soin signature de la maison, le Grand Rituel d'Okinawa. Le massage est inspiré de ceux pratiqués sur l'île japonaise éponyme, dont les nombreuses centaines sont connues pour appliquer sur leur visage une infusion de gettō, une plante réputée pour sa capacité à régénérer la peau. D'une durée de 50 min, il fait se succéder massage tonique du dos inspiré des soins Amma traditionnels et massage Kobido. Dérmapétrissage, 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^{er} (au premier sous-sol). cinqmondes.com/fr/spa-cinq-mondes-samaritaine.html

AQUATIQUE AU SPA CLÈMÈNS

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 voûtées.

130 € le massage de 60 min. Clémens, 14, rue des Saint-Pères, 7^e. 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^e. 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^e. welovebloom.co

lefigaro.fr/madame

madame

FIGARO

LA COURSE AUX CADEAUX
NOTRE SÉLECTION
100 % PLAISIR



C LÆTITIA CASTA

Famille, engagement,
cinéma, théâtre
UNE HÉROÏNE MODERNE

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

40

41

42

43

44

45

46

47

48

49

50

51

52

53

54

55

56

57

58

59

60

61

62

63

64

65

66

67

68

69

70

71

72

73

74

75

76

77

78

79

80

81

82

83

84

85

86

87

88

89

90

91

92

93

94

95

96

97

98

99

100

101

102

103

104

105

106

107

108

109

110

111

112

113

114

115

116

117

118

119

120

121

122

123

124

125

126

127

128

129

130

131

132

133

134

135

136

137

138

139

140

141

142

143

144

145

146

147

148

149

150

151

152

153

154

155

156

157

158

159

160

161

162

163

164

165

166

167

168

169

170

171

172

173

174

175

176

177

178

179

180

181

182

183

184

185

186

187

188

189

190

191

192

193

194

195

196

197

198

199

200

201

202

203

204

205

206

207

208

209

210

211

212

213

214

215

216

217

218

219

220

221

222

223

224

225

226

227

228

229

230

231

232

233

234

235

236

237

238

239

240

241

242

243

244

245

246

247

248

249

250

251

252

253

254

255

256

257

258

259

260

261

262

263

264

265

266

267

268

269

270

271

272

273

274

275

276

277

278

279

280

281

282

283

284

285

286

287

288

289

290

291

292

293

294

295

296

297

298

299

300

301

302

303

304

305

306

307

308

309

310

311

312

313

314

315

316

317

318

319

320

321

322

323

324

325

326

327

328

329

330

331

332

333

334

335

336

337

338

339

340

341

342

343

344

345

346

347

348

349

350

351

352

353

354

355

356

357

358

359

360

361

362

363

364

365

366

367

368

369

370

371

372

373

374

375

376

377

378

379

380

381

382

383

384

385

386

387

388

389

390

391

392

393

394

395

396

397

398

399

400

401

402

403

404

405

406

407

408

409

410

411

412

413

414

415

416

417

418

419

420

421

422

423

424

425

426

427

428

429

430

431

432

433

434

435

436

437

438

439

440

441

442

443

444

445

446

447

448

449

450

451

452

453

454

455

456

457

458

459

460

461

462

463

464

465

466

467

468

469

470

471

472

473

474

475

476

477

478

479

480

481

482

483

484

485

486

487

488

489

490

491

492

493

494

495

496

497

498

499

500

501

502

503

504

505

506

507

508

509

510

511

512

513

514

515

516

517

518

519

520

521

522

523

524

525

526

527

528

529

530

531

532

533

534

535

536

537

538

539

540

541

542

543

544

545

546

547

548

549

550

551

552

553

554

555

556

557

558

559

560

561

562

563

564

565

566

567

568

569

570

571

572

573

574

575

576

577

578

579

580

581

582

583

584

585

586

587

588

589

590

591

592

593

594

595

596

597

598

599

600

601

602

603

604

605

606

607

608

609

610

611

612

613

614

615

616

617

618

619

620

621

622

623

624

625

626

627

628

629

630

631

632

633

634

635

636

637

638

639

640

641

642

643

644

645

646

647

648

649

650

651

652

653

654

655

656

657

658

659

660

661

662

663

664

665

666

667

668

669

670

671

672

673

674

675

676

677

678

679

680

681

682

683

684

685

686

687

688

689

690

691

692

693

694

695

696

697

698

699

700

701

702

703

704

705

706

707

708

709

710

711

712

713

714

715

716

717

718

719

720

721

722

723

724

725

726

727

728

729

730

731

732

733

734

735

736

737

738

739

740

741

742

743

744

745

746

747

748

749

750

751

752

753

754

755

756

757

758

759

760

761

762

763

764

765

766

767

768

769

770

771

772

773

774

775

776

777

778

779

780

781

782

783

784

785

786

787

788

789

790

791

792

793

794

795

796

797

798

799

800

801

802

803

804

805

806

807

808

809

810

811

812

813

814

815

816

817

818

819

820

821

822

823

824

825

826

827

828

829

830

831

832

833

834

835

836

837

838

839

840

841

842

843

844

845

846

847

848

849

850

851

852

853

854

855

856

857

858

859

860

861

862

863

864

865

866

867

868

869

870

871

872

873

874

875

876

877

878

879

880

881

882

883

884

885

886

887

888

889

890

891

892

893

894

895

896

897

898

899

900

901

902

903

904

905

906

907

908

909

910

911

912

913

914

915

916

917

918

919

920

921

922

923

924

925

926

927

928

929

930

931

932

933

934

935

936

937

938

939

940

941

942

943

944

945

946

947

948

949

950

951

952

953

954

955

956

957

958

959

960

961

962

963

964

965

966

967

968

969

970

971

972

973

974

975

976

977

978

979

980

981

982

983

984

985

986

987

988

989

990

991

992

993

994

995

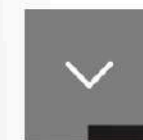
996

997

998

999

1000



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.

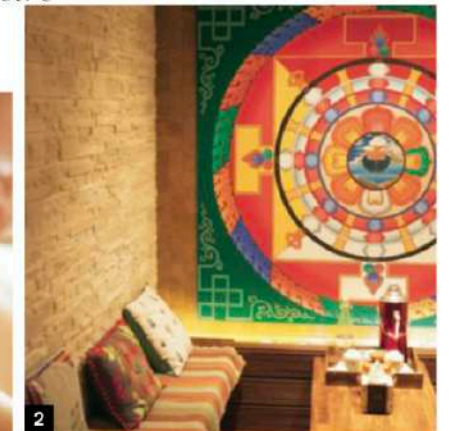
PLONGER DANS LE GRAND ZEN AVEC LE SOIN SEA HOLISTIC AUX BOLUS DE MER

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 fatiguées.
On aime : le masque visage pendant le gommage du corps aux cristaux de sel, et le massage aux bolus de mer, des ballons 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.

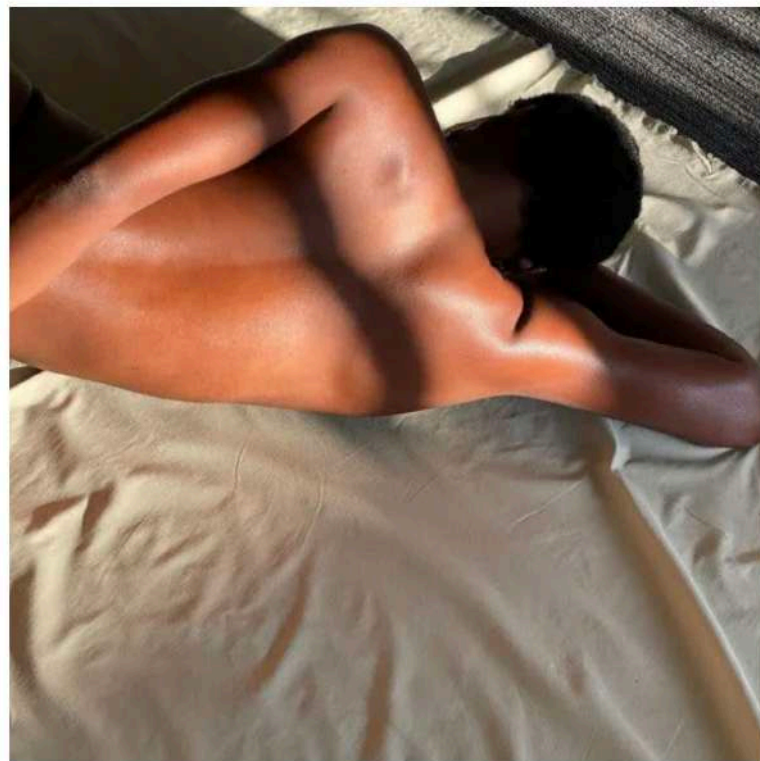
PAR MARION LOUIS

L'OFFICIEL

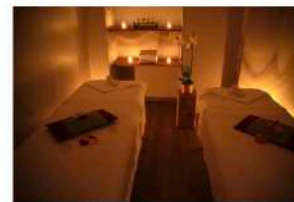
BE WELL

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.

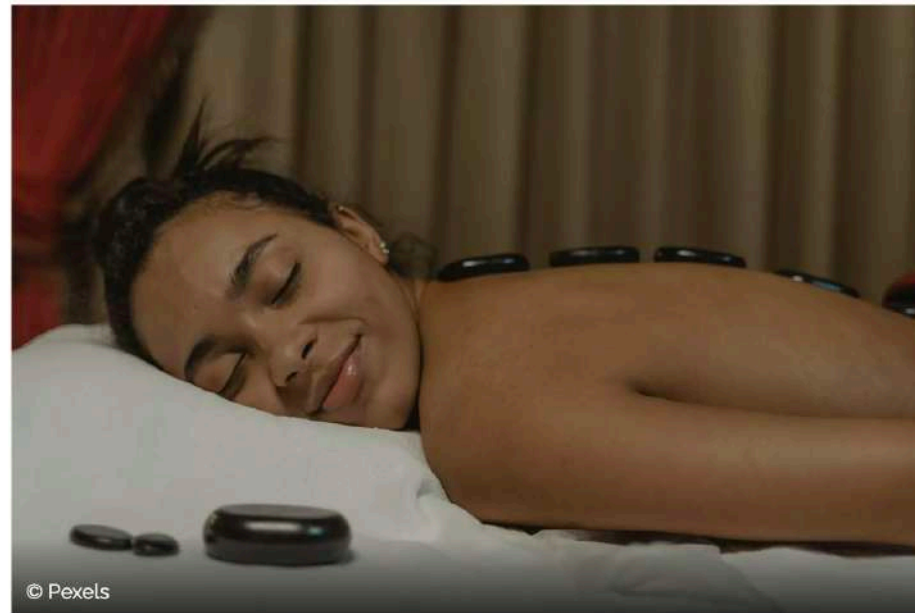
Le menu : en cette saison, la thérapeute travaille essentiellement sur les méridiens du foie et de la rate pour détoxifier, puis sur celui du cœur pour améliorer la respiration et la souplesse des tissus.

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

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.



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.

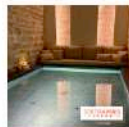
Tous les ans, c'est la même rengaine, on parle de bonnes résolutions : mieux manger, faire plus de sport, arrêter de fumer... sans jamais les tenir ! On vous propose pour bien débuter cette année 2022 des idées de lieux parisiens où mettre vos engagements à exécution.

- Prendre du temps pour soi



Massage à 4 mains sous hypnose : on a testé 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 en 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 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 Rihlaine F. - Publié le 8 mars 2021 à 16h56

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 aura 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 dépayssant composé de matériaux naturels, bien loin de l'agitation parisienne. Cette ambiance sereine nous apporte déjà un certain confort.

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 envoie par son odeur douce et gourmande sans être envivante. On se sait 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
16 Rue Saint-Marc
75002 Paris 2

ACCÈS

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

TARIFS

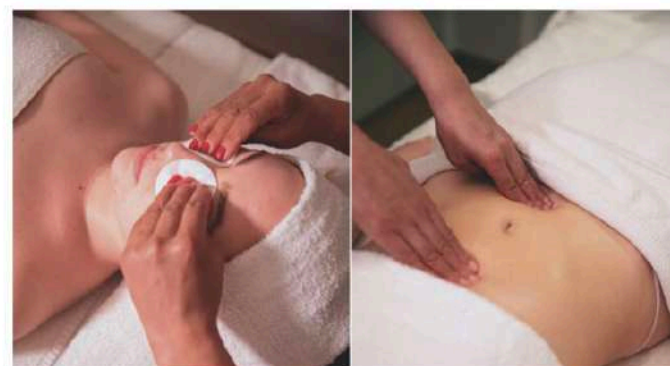
Soin Norling (1h) : 105€

SITE OFFICIEL

[montkailash-bien-etre.fr](#)



JANVIER 2022

PAR YASMINE MEURISSE
ET CÉLINE AUGIER

On atteint des sommets de bien-être avec ce véritable soin tibétain qui s'adapte aux besoins de chacun. En travaillant sur tous les méridiens, la praticienne détecte immédiatement les zones de blocage et rétablit les énergies au niveau de chaque organe. Rien à voir avec des papouilles, ce massage traditionnel élaboré par Tseten Wangmo est un massage long (85 minutes) et profond qui remet tous les curseurs à zéro et vous donne un sacré tonus.

Tonique Himalaya, 150 € les 85 mn, montkailash-bien-etre.fr

Sans ingrédient chimique, ce lavant nettoie à la perfection les cheveux longs, épais, rebelles, bouclés, colorés, lissés tout en les ressourçant.

Tellement hydratant que la chevelure peut se passer de démêlant ensuite. À base de beurre de mangue, d'huile d'avocat et de protéines végétales, il fait briller sans alourdir ! Bravo pour le format économique de 400 ml.

Power Shampoo (Myriam-K, 2590 €), shop.myriam-kparis.com



On reprochait aux parfums naturels de manquer d'imagination, de tenue, d'être moins intenses... Les Parfumeurs du monde prouvent que l'on peut créer de la haute parfumerie sans notes de synthèse. La ligne se compose de 14 parfums conçus comme des récits de voyage vers des terres parfumées lointaines. On respire...
Petite fumée (Les Parfumeurs du monde, 145 € chez Jovay).

On aime ce rouge brillant juste ce qu'il faut pour lisser et ourler les lèvres. Il est proposé dans 12 teintes faciles à porter, à commencer par la référence Rosewood, un bois de rose qui va avec toutes les carnations et toutes les couleurs de vêtement.

Phyto-Rouge Shin (Sisley, 40 50 €, recharge, 33,50 €).



Votre peau a besoin d'un bol d'air pour retrouver son éclat ? Alors faites de la crème oxygénante de Mary Cohr votre alliée. Composée d'extraits de cerisier du Japon, connu pour ses pouvoirs hydratants et adoucissants, et de pro-oxygène, elle va aider les cellules à respirer ! En bonus : le marrube blanc, qui va stimuler les défenses naturelles de la peau, pour l'aider à se détoxifier et se protéger des agressions extérieures.

Crème Hydratante oxygénante (Mary Cohr: 50 ml / 68 €).



Blue Monday : Comment combattre le jour le plus déprimant (ou pas) de l'année ?

Par Agathe Duval
17 janvier 2022

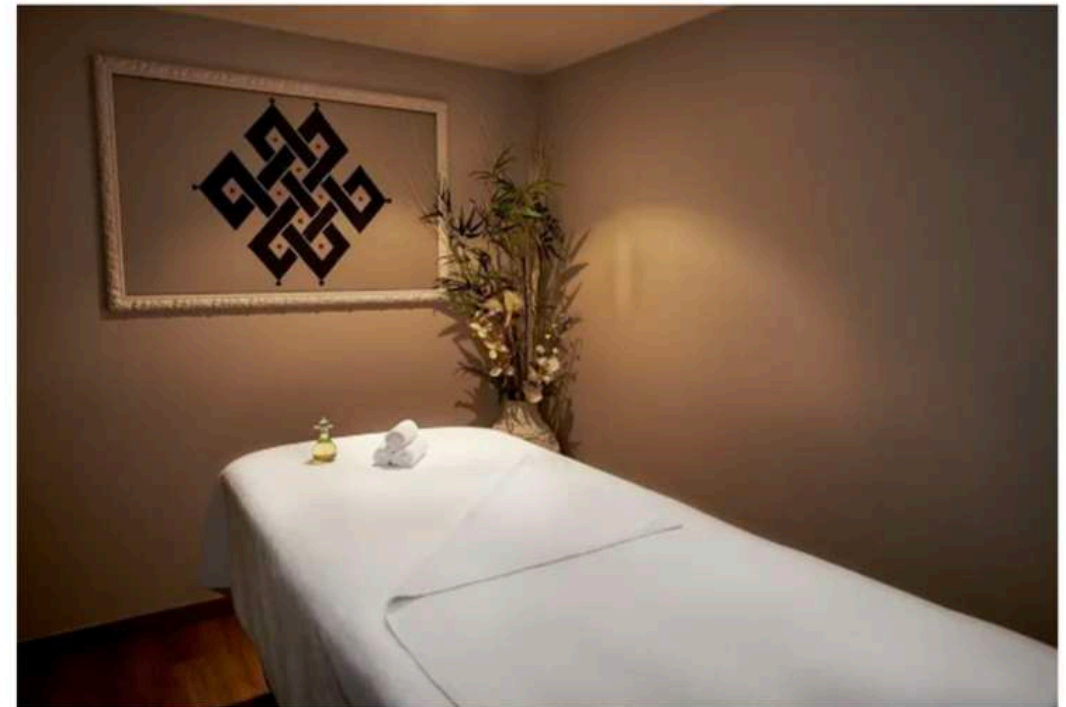


Et si finalement le 3ème lundi de l'année était le jour le plus "faussement" déprimant ? Face au débat, profitez-en pour prendre du temps pour vous et vous initier à quelques rituels qui boostent ...

AFFICHER PLUS ▾

Alors que le Blue Monday est la date que certains appréhendent en vue d'une légère baisse de moral face au 3ème lundi de début d'année, à la rédaction on a décidé de profiter de cette date pour vous lister quelques astuces et éléments cool à s'offrir pour se redonner vite le sourire. Alors face à un petit coup de blues, l'idée est de se créer une [atmosphère favorable au bien-être](#) avec des minis rituels (séance de [yoga](#) suivi d'un bain, réservation d'un créneau chez le barbier pour en ressortir avec une barbe impeccable...) ou encore se dégager du temps pour soi pour une déconnexion totale propice au lâcher-prise. Box de méditation, tenue ultra comfy, [cocktail sans alcool](#)... Tour de piste des petites choses qui font du bien au corps et à l'esprit. Happy Blue Monday !

Voici 20 remèdes infallibles contre les coups de blues



18/20



SE RÉSERVER UN MASSAGE TIBÉTAIN

Au programme ? 90 minutes de pur lâcher-prise avec un massage complet de la tête aux pieds. Dites adieu à toutes les petites tensions accumulées grâce aux points de pression effectués par le masseur pour repartir l'esprit relâché et le corps rempli de vitalité !

Massage Signature du Spa Mont Kailash - Paris
16 Rue Saint-Marc, 75002 Paris

PRIX : 125€

le Bonbon

Les bons plans du week-end (21 janvier- 23 janvier)

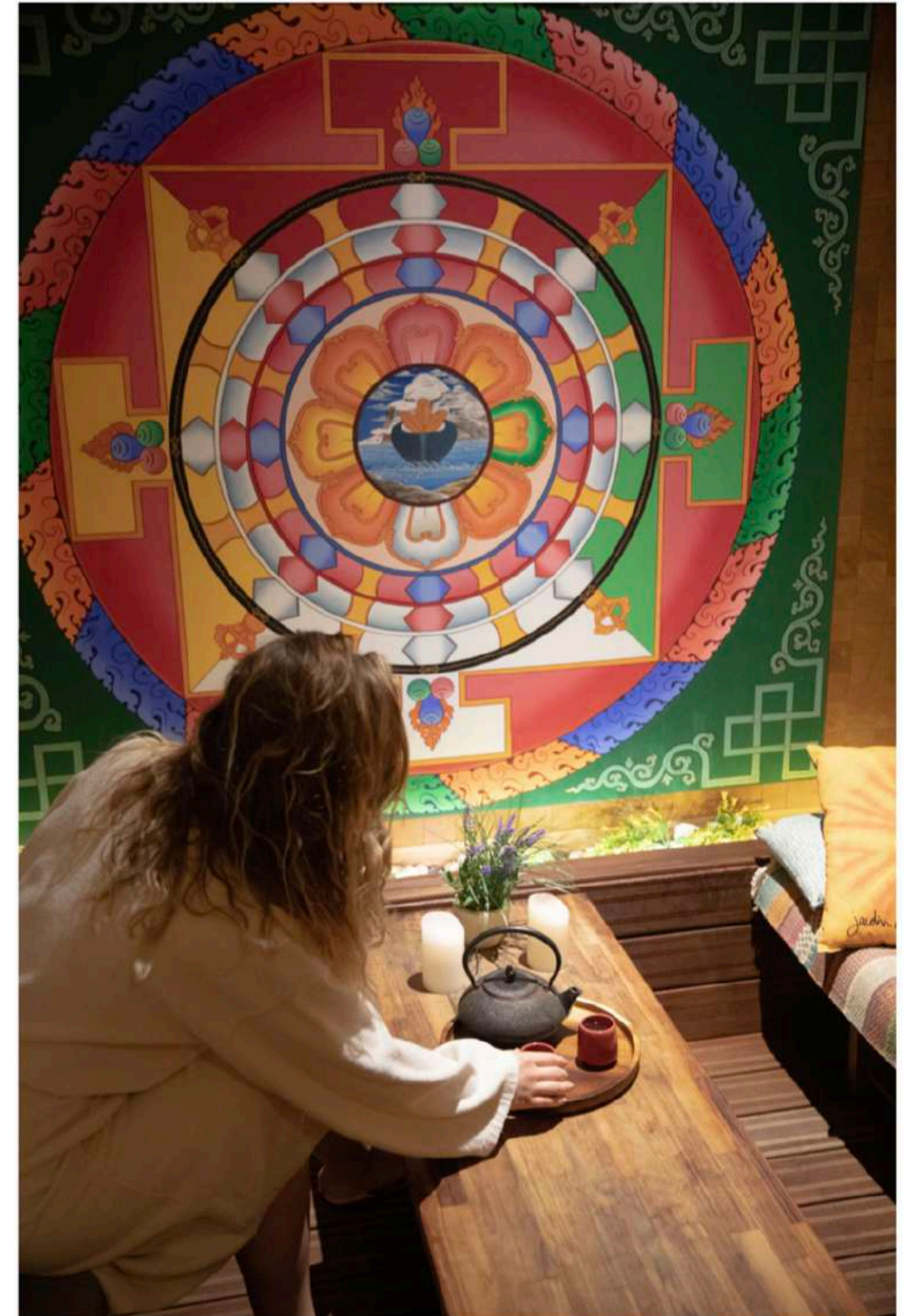
Bérénice H | News | Publié le 21 Janvier 2022 à 14h50



Attention ! Le programme de ce week-end s'annonce chargé: des expos, un méga festival et un énorme brunch.

On se détend au spa Mont Kailash

Niché en plein cœur du trépidant quartier de la Bourse, le Mont Kailash est une véritable bulle de douceur tibétaine de 500 m2. Imaginé par Tseten Wangmo, née au Tibet dans une famille de médecins traditionnels depuis plusieurs générations, ce havre de paix soigne aussi bien le corps que l'esprit ! Si vous souhaitez être pleinement choyé-e de la tête aux pieds, on vous recommande tout particulièrement le soin Tonique Himalaya qui booste le métabolisme, détoxifie et rééquilibre le corps grâce aux stimulations des méridiens. On ressort avec un sentiment de détente absolue, et une seule promesse, celle d'y retourner.



Mont Kailash
16, rue Saint-Marc - 2e
[Plus d'infos](#)

FÉVRIER



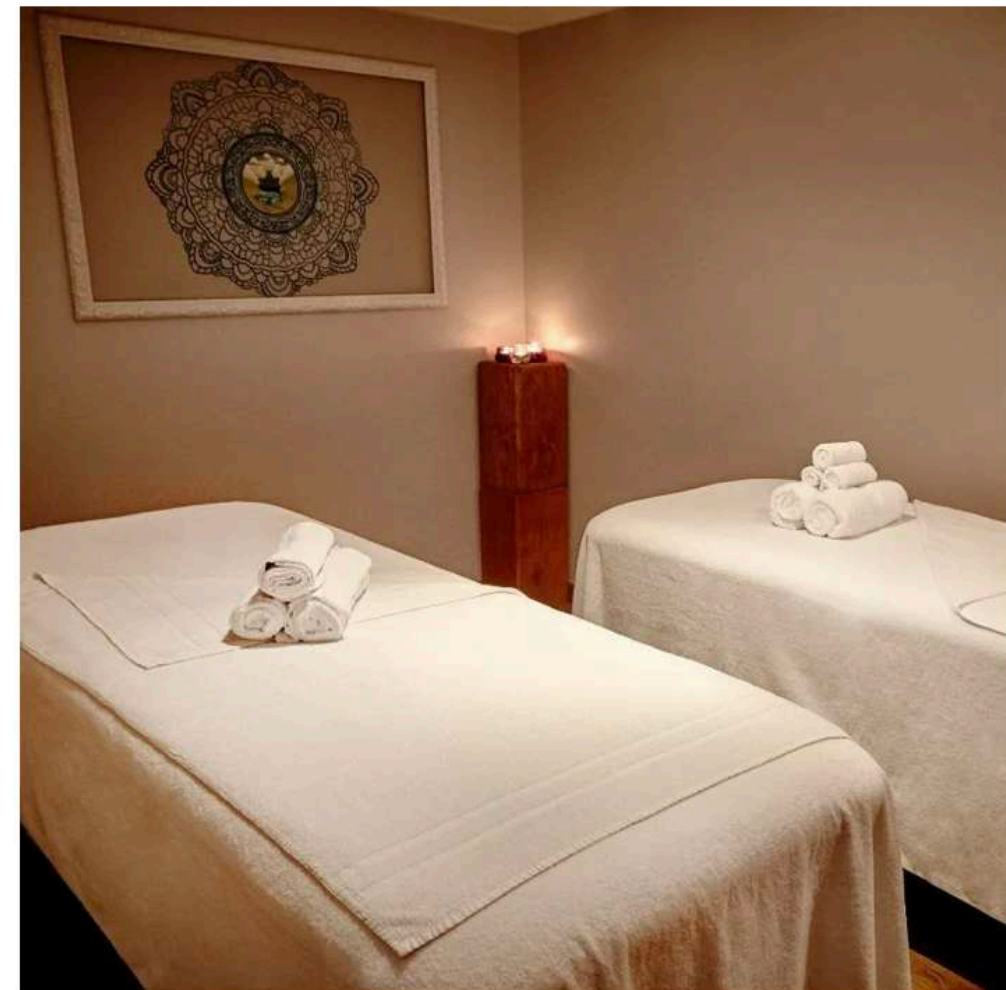
Tous les produits mis en avant dans cet article ont été sélectionnés indépendamment par nos rédacteurs. Les prix mentionnés dans cet article le sont à titre indicatif et susceptibles d'évoluer. Lorsque vous achetez via une liste de vente, nous pouvons percevoir une commission d'affiliation.



Pour les retardataires pas de panique ! On a trouvé le parfait cadeau de Saint-Valentin à faire à deux et à réserver en ligne au dernier moment... Elle est pas belle la vie ?

AFFICHER PLUS ▼

Tic tac tic tac... Lundi prochain sonne le jour J pour fêter la [Saint-Valentin](#) avec sa moitié. Pour s'offrir un moment de complicité pas comme les autres et surtout prendre le temps de s'organiser une parenthèse "[bien-être](#)" en duo, voici nos 5 adresses préférées du moment où prendre soin de soi. De quoi laisser de côté son quotidien le temps d'une escale où le lâcher prise reste maître mot. [Soin du visage](#) sur-mesure, bassin de flottaison, massage relaxant... Tour de piste des lieux les plus stylés où réserver un moment suspendu avec votre bien-aimé(e). Joyeuse Saint-Valentin !



5/5



UN SOIN SIGNATURE DU MONT KAILASH ET UNE SESSION DE RÉFLEXOLOGIE

Pour les amoureux en quête de relâcher la pression et de repartir avec l'esprit léger, direction le Spa Mont Kailash : un centre de bien-être du Tibet à Paris ! En vue du 14 février, ce lieu sous le signe de la bienveillance propose une offre spéciale [Saint-Valentin](#). Au programme ? En duo, on profite du soin signature Mont Kailash qui est un massage complet personnalisé (de la tête aux pieds) pour soulager tous les maux (douleurs, tensions...) suivi d'une réflexologie. Cette technique de soin d'acupression de certains points de la voûte plantaire permet de rétablir l'équilibre du corps et laisser échapper le stress accumulé.

Spécial Saint Valentin - Signature du Mont Kailash et Réflexologie - durée : 2h15 - prix : 300 au lieu de 400 euros

Spa Mont Kailash - 16 rue Saint Marc - 75002 Paris

OFFRIR CE SOIN

MARS

équilibré® Pour en finir avec les allergies

Soins et santé

Le 1^{er} magazine de la santé globale
AVRIL - MAI - JUIN 2022

N°3
132 pages

Pour en finir avec les allergies!

DOSSIER
80 pages

Rhinite, eczéma...
Clés de prévention et programmes de soin

10 règles d'or
Pour assainir sa maison

Aroma, phyto, homéo...
Tour d'horizon des solutions naturelles

Et aussi :
Gemmothérapie, la puissance des bourgeons

5 pratiques anti-stress







L 16797-3. F. 12,90 € - 90

Corps et esprit

Le corps est une porte d'entrée : utilisons-le pour harmoniser nos énergies et apaiser notre mental. Découvrez ici les expériences de la rédaction.

Textes : CÉLINE DUPUY

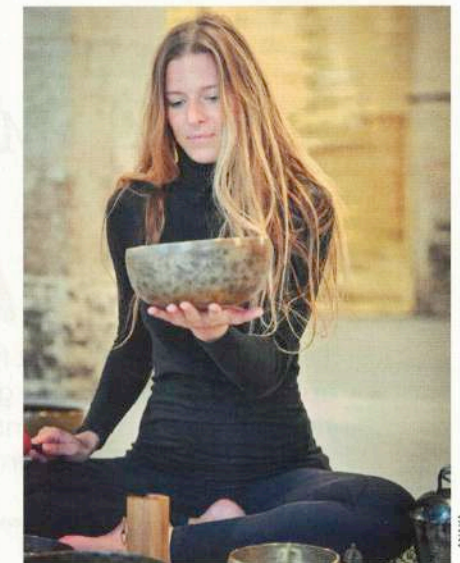


NOUVEAU SOUFFLE

Selon la tradition tibétaine, le corps est constitué de trois humeurs (le vent, la bile et la phlegme) qui doivent être équilibrées pour être en bonne santé. C'est en travaillant sur différents méridiens que les massages tibétains s'y attellent. À la sortie de l'hiver, l'accent est mis sur le méridien du foie et de la rate pour détoxifier le corps et éliminer les dépôts et toxines, ainsi que sur le méridien du cœur pour améliorer la respiration et apporter de la souplesse. Le dernier soin créé par le spa Mont Kailash, Tonique Himalaya, est complété par un drainage du visage réalisé avec une pierre protectrice contre les énergies négatives, la turquoise, redonnant un éclat prodigieux à la peau. Un soin complet de 85 minutes dont vous sortirez complètement détendu, purifié et en beauté.
montkailash-bien-etre.fr

SON RÉGÉNÉRANT

Les yeux fermés, vous entendez les petits cailloux qui roulent sous l'eau du ruisseau dévalant la montagne, à moins que ce ne soit la pluie qui tombe sur les feuilles des arbres secoués par le vent, ou la tempête qui gronde... et maintenant, ne serait-ce pas plutôt le craquement du bois, comme sous l'effet du feu ? À l'aide de sept types d'instruments différents, dont le *strumok* faiseur de pluie et ses bols tibétains, la sonothérapeute et professeure de yoga Marie Milla crée des sons riches et subtils qui vous enveloppent et résonnent dans vos chakras. Connectés aux éléments de la nature, ils sont porteurs d'une énergie qui, en circulant dans tout votre corps, va débloquent les nœuds de tension et effectuer un véritable nettoyage énergétique.
Séances de thérapie sonore, retraites et formations chakras et sonothérapie, mariemilla.com



VERTUS DE MER

Riche en oligoéléments, l'eau de mer est utilisée depuis l'Antiquité pour soigner de nombreux maux. Sa composition proche de celle des liquides de notre corps est connue pour soutenir les processus de régénération. La thalassothérapie (de *thalassa*, "mer" en grec, et *therapeia*, "soin") utilise l'eau de mer chauffée

ainsi que des éléments marins (algues, boue, sel...) pour soulager, entre autres, les douleurs chroniques et les problèmes de circulation. Les soins chauds tels que les massages sous affusion, bains d'algues et enveloppements de boue marine aident le mental à "décrocher". Indiquée aux périodes de transition, au printemps par exemple, la cure de thalasso, même courte, nettoie les toxines, reminéralise et recharge les batteries. Au centre rénové de la Grande Terrasse, à deux pas de La Rochelle, vous pourrez profiter en plus d'une balade sur la magnifique plage de sable fin et, pourquoi pas, faire l'expérience dynamisante du long-côte. En face, au Relais Thalasso de la charmante île de Ré, c'est au sein d'un spa marin entièrement restauré que vous bénéficierez de soins personnalisés.
*La Grande Terrasse, Châtaillon-Plage, la-grande-terrasse.com
Relais Thalasso, Sainte-Marie-de-Ré, relaisthalasso.com*

AVRIL



ELLE
LIBERTÉ... ÉGALITÉ... VOTEZ!
COMMENT CONVAINCRE UN ABSTENTIONNISTE

CINDY BRUNA
UN MODÈLE DE TOP

SHOES
LE RETOUR DES POINTUES

SUPER-ALIMENTS
GAGNEZ 10 ANS

BELLES JAMBES

● **ALLÉGEZ, TONIFIEZ, FUSELEZ**
● **NOTRE PROGRAMME PERSONNALISÉ**

L 14149 - 3981 - F: 2,60 €

HEBDOMADAIRE 7 AVRIL 2022 FRANCE METROPOLITAINE 2,50 € AND 4,20 € D 5,50 € BEL 3 € ESP 4,20 € GR 5,20 € IT 4,20 € JLT 3 € PORT CONT 20 € DOMA 7 € DOMS 5,50 € TCM 2000XPF 10M 750 CAD CHF 4,80 CHF MAR 45 MAD TUN 10 TND



ELLE PARIS

SPA CLARINS

OBJECTIF BEBÉ
MAMA MIA!
COURS DE YOGA PRÉNATAL, MASSAGE CIBLE, INITIATION À L'ALLAITEMENT...
5 IDÉES POUR MIEUX VIVRE SA MATERNITÉ

PAR SOKHA KEO

UN MASSAGE POUR FUTURE MAMAN
Pour soulager et renforcer le dos, atténuer les éventuelles douleurs au niveau du bassin et des jambes, le SPA TIBÉTAIN MONT KAILASH propose le soin Chemin du bonheur. Dès trois mois de grossesse, et jusqu'à huit mois, ce massage cible le bas du corps, chevilles comprises, et agit sur la rétention d'eau. Après 50 minutes de relâchement total, on profite de l'espace cosy pour siroter un thé et grignoter des amandes.
95 € les 50 mn. 16, rue Saint-Marc (2^e).
montkailash-bien-etre.fr

UN PROGRAMME COMPLET
Depuis l'ouverture du SPA CLARINS À MOLITOR, les femmes enceintes bénéficient du soin Neuf mois. Pour compléter cette offre, Séverine Houyvet, la directrice, vient de créer un programme spécifique, court ou long. À la journée ou bien sur le temps d'un week-end, les futures mamans profitent d'un bilan Tanita (analyse de la composition corporelle), d'une séance de coaching ou d'un cours de yoga prénatal, d'un soin corps ou visage, d'un travail drainant sur les jambes, d'une rencontre avec un praticien (nutritionniste ou ostéopathe, par exemple) et d'un accès au bassin.
À partir de 450 €. 8, avenue de la Porte-Molitor (16^e). molitorparis.com

UN WORKSHOP ÉTUDIÉ
LE CENTRE SLOWE WELLNESS HOUSE propose sans cesse de nouvelles disciplines. Depuis le mois de février, les futures mamans peuvent suivre le cours de yoga prénatal mis en place par Marie Vergne. La professeure de Vinyasa se concentre sur la respiration et sur la connexion au bébé. Elle travaille des postures qui agissent sur la digestion et créent de l'espace sous les côtes. Tout s'effectue en douceur. Une fois par mois, Marie organise, avec Perrine, une doula, des ateliers pour préparer à l'accouchement et répondre à toutes les questions que les futures mères se posent.
Cours d'1 h, 28 €, workshop de 2 h, 40 €. 30, rue d'Enghien (10^e). slowe-studio.com

TROUVER UNE DOULA
Pour vous accompagner pendant la grossesse et après l'accouchement, les doulas apportent CONSEILS ET BIENVEILLANCE. On ne s'en prive pas ! L'association DOULAS DE FRANCE donne les coordonnées de praticiennes à Paris.
doulas.info

UNE PRÉPARATION BIENVEILLANTE
Camille et Salomé, les fondatrices de GYNÉCÉE, ont réussi le pari de réunir, en un seul lieu, activités sportives et soins. Dédiée à la femme, cette maison de bien-être offre des ateliers en visio ou sur place pour futurs et/ou jeunes parents (à partir de 20 €). Hélène propose un accompagnement autour de la motricité du bébé, Sandra travaille sur l'importance du sommeil chez les petits de 0 à 3 mois, Julie vous informe sur toutes les étapes de l'allaitement... Pendant deux heures, praticiennes et inscrits échangent et dialoguent sans tabous. À noter, la mise en place d'un nouvel atelier, avec Gilles Vaquier de Labaume. Le fondateur de l'Atelier du futur papa y évoque les couches, le biberon, la sexualité et d'autres sujets liés à la petite enfance (50 €). À découvrir !
62, rue Blanche (9^e). gynecée.paris

UN COURS DE PILATES SUR MESURE
Idéal pour renforcer en profondeur le dos et les muscles, le Pilates se révèle une pratique tout particulièrement adaptée à la femme enceinte. Au club FOREST HILL DE L'AQUABOULEVARD, Karina Filbien concentre les efforts sur les fessiers et la poitrine tout en évitant les abdos. Elle privilégie également les exercices pour renforcer le plancher pelvien afin de protéger les organes génitaux avant l'accouchement. Le plus ? Vous pouvez profiter des piscines de l'Aquaboulevard après l'effort. ●
Formule à partir de 80 € par mois. 4-6, rue Louis-Armand (15^e). forest-hill.fr

RALENTIR | ÊTRE BIEN | S'ÉVADER | PARTAGER | DÉGUSTER

simple things

avril-mai

GAGNEZ 3 LOTS "PRODUITS POUR UNE MAISON CLEAN"

L'âme des maisons
Vivre en harmonie avec son environnement

Sagesse
Quand on veut on peut

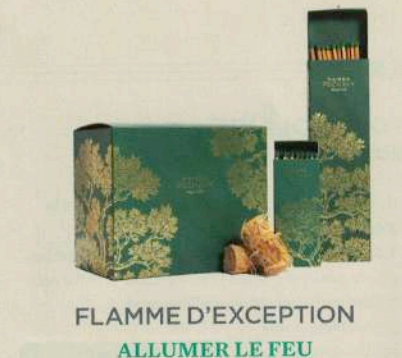
Une terre saine
La clé d'une vie foisonnante

La fleur de sureau
Et ses innombrables bienfaits

SYMBIOSE

Se prélasser à la Maison Acacia •
Préparer une mousse au chocolat végétale •
S'échapper dans le Finistère • Tout savoir sur la laine • Vivre sans croissance...

L 12850 - 50 - F - 6,95 € - RD



FLAMME D'EXCEPTION ALLUMER LE FEU

Avec ces allume-feu et allumettes 100 % naturels et écoresponsables préservant votre intérieur comme l'environnement, vous allez allumer le feu de vos cheminées, poêles ou inserts en toute sérénité. De différents coloris (ici "Joséphine"), chaque coffret comprend 56 allume-feu en laine de bois certifiée FSC, 35 petites allumettes de 9,5 cm et 40 longues allumettes de 19,5 cm, en peuplier non traité. Des produits chics, utiles et écoresponsables qui vont attiser les convoitises. Coffret "Joséphine" de 56 allume-feu, 35 petites et 40 longues allumettes, 29 €, maisonpechavy.fr

GAZE DE QUALITÉ COTON EN NUIT

Ce linge de nuit en double gaze de coton 150 g/m² va vous envelopper de douceur et de qualité. Disponible en quatre parures au ton blanc, blush, céladon ou indigo, il va teinter vos nuits du coloris de votre choix. À partir de 125 € la housse de couette finition boutons en 140 x 200 cm, et 40 € la taie d'oreiller 65 x 65 cm, anne-de-solene.com



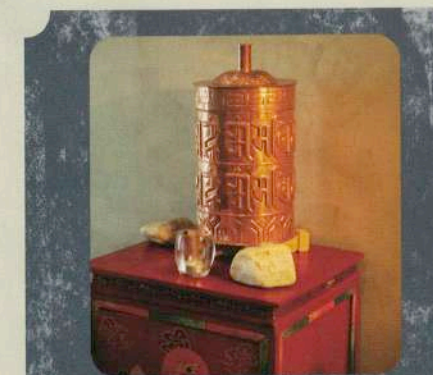
FORMULE MAGIQUE Nouvel hair

Votre cuir chevelu est en berne ? Avec ce soin qui fortifie, répare et protège, il va retrouver sa vigueur. Alliant la noisette à l'action sébo-régulatrice, le calendula aux vertus nourrissantes et l'huile de ricin bio, fortifiant naturel, il va redonner de l'éclat à vos cheveux, de la racine aux pointes. Sérum bio noisette et calendula, 30 € le flacon de 30 ml, beautygarden.com



COLLECTION CAPSULE EXIT L'ANXIÉTÉ

Cette gamme de compléments alimentaires 100 % naturels et biologiques s'inspire de l'ayurvéda pour pallier les déséquilibres du quotidien et combler différents besoins. Ashwagandha holistique promet d'améliorer la résistance de l'organisme au stress, pour contribuer à l'équilibre émotionnel et au bien-être, l'ashwagandha étant une plante adaptogène idéale pour combattre l'anxiété. Flacon de 30 gélules, 15,99 €, pukkaherbs.com



SOIN COMPLET Pause méridiens

Proposé au spa Mont Kailash à Paris, le soin "Tonique Himalaya" promet un moment de pure détente. Il intervient sur divers méridiens pour stimuler tout l'organisme : foie et rate pour détoxifier le corps, cœur pour améliorer la respiration. Bonus : le soin du visage avec pierre de turquoise pour drainer l'épiderme et lui redonner de l'éclat. Soin Tonique Himalaya de 85 minutes, 150 €, montkailash-bien-etre.fr

EAU CHARBON ON TIENT LE BAMBOU

Ce charbon actif va vous permettre de boire en toute sérénité l'eau du robinet où que vous soyez, et a en outre le format idéal pour être glissé dans une gourde. Taillé dans du charbon de bambou japonais, Takesumi, le meilleur qui soit en matière de capacité d'absorption de reminéralisation de l'eau et de durée d'utilisation (six mois par brindille), il est naturel, issu de bambou MOSO bio, et cuit de manière traditionnelle par un maître brûleur au savoir-faire ancestral. Charbon végétal de bambou, boîte de 2 brindilles pour gourde, 16 €, rezo.eu



SEP
TOP
ventes

N° 981
29 AVRIL

Public 2€

EXCLU

Marc Lavoine & Line Papin

Ils ont bel et bien divorcé

PARIS, 23/04/2022

Camille Combal

SCOOOP

Le plus heureux des papas !

L 14150 - 981 - F: 2,00 €



Vanessa Paradis

Insultée par Johnny Depp au tribunal !



TINA BROWN

Les Windsor

Le livre choc qui fait trembler la royauté

THE PALACE PAPERS

LE NORLING AUX POIS CHICHES

Après un enveloppement chauffant à la farine de pois chiche pour chasser l'humidité du corps, place au Norling, un massage traditionnel tibétain datant du VII^e siècle. Selon la médecine tibétaine, l'émotion négative déséquilibre les fonctions des organes : il faut donc agir sur différents méridiens pour relancer l'énergie et ainsi permettre au corps d'éliminer les toxines et de dégonfler.

Rituel Norling, 85 minutes, 140 € chez Mont Kailash, 16, rue Saint-Marc, Paris 2^e.



du monde (Tibet)



Chine

LES VENTOUSES

Positionnées sur des points spécifiques, les ventouses chinoises vont stimuler les méridiens de la vessie, de l'intestin, du foie... en lien avec la prise de poids et la rétention d'eau. Par ailleurs, l'aspiration provoquée permet de lisser les capitons. Enfin, pour encore plus d'efficacité, chez La Maison du Tui Na, elles sont combinées à un palper-rouler manuel, redoutable pour chasser la cellulite incrustée.

Soin Power Minceur, 30 minutes sur une zone au choix, 55 € chez La Maison du Tui Na.

Liste des salons sur lamaisondutuina.com

JUIN

Le massage tibétain au Spa Mont Kailash



Le massage tibétain au Spa Mont Kailash Photo presse

Qu'est-ce que c'est ?

Selon la fondatrice du Spa Mont Kailash, Tseten Wangmo, le massage tibétain traditionnel perçoit les problèmes comme un déséquilibre de l'énergie subtile du Vent, ou rlung, en tibétain. C'est l'une des trois humeurs (avec le mkhris pa et la bad kan) qui régit notre santé. Lorsqu'il est déséquilibré, on s'expose à divers symptômes telles que la labilité émotionnelle, l'anxiété... Le massage compile un système de méthodes pour rééquilibrer les trois humeurs.

En quoi consiste le massage ?

Le soin est basé sur une technique d'acupression. Du cuir chevelu aux pieds, en passant par le dos, les jambes et le ventre, aucune zone du corps n'est oubliée. Pour dénouer les tensions, la masseuse se concentre sur un point spécifique, les cervicales, par exemple, puis part de ce point pour masser toute la zone autour.

Quels bienfaits ?

En travaillant sur les points d'acupression, le soin tibétain offre un massage à la fois doux et énergique, ce qui ne laisse aucune chance aux tensions accumulées. On ressort du soin habité par un sentiment de plénitude, libéré des tensions nerveuses, particulièrement celles du dos. Pour profiter le plus longtemps possible des bienfaits et les prolonger, il est conseillé de rester dans son cocon après le massage.

Quelles contre-indications ?

Le massage est déconseillé aux femmes enceintes.

Informations pratiques

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

Prix : 117€ les 70 minutes (massage «Art traditionnel du Tibet»)

Réservation sur montkailash-bien-etre.fr.



Lire le magazine

F / madame
FIGAROAbonnez-vous
0,99€ le premier mois

Style ▾ Actu mode Beauté & Bien-être ▾ Société & Business ▾ Art de vivre ▾ Cuisine & recettes ▾ Culture ▾ Le Petit Club Vidéos & Podcasts ▾ Astro ▾

Accueil > Bien-être > Forme et détente

Californien, ayurvédique, tibétain... Les 10 massages ancestraux à s'offrir une fois dans sa vie

Par La rédaction

Publié le 20/06/2022 à 18:26, mis à jour le 21/06/2022 à 15:52



Massages californien, balinaï, ayurvédique... Notre test de 10 soins traditionnels. Getty Images

Massage balinaï, hawaïen, Tui Na... À chaque soin ses bienfaits et son voyage. Nous avons testé 10 soins traditionnels pour vous aider à trouver celui qu'il vous faut.

Que diriez-vous d'une escapade sur l'île de Bali ou d'une plongée en Inde, le tout durant 50 à 60 minutes, allongé et en train de vous faire masser par des mains expertes ? Voici l'avant-goût de vacances qu'offrent les massages traditionnels venus du monde entier.



JUILLET

yoga magazine

7 POSTURES SLOW

délicieusement relaxantes pour l'été

Ondes et prana
Entrer en résonance

À gagner
2 panoplies de yoga
Chin Mudra

Savourer
l'argent avec
détachement

Recettes
estivales
les pieds
dans l'eau

Nouveau départ

Faites un reset en profondeur

ACTIVISME ET SPIRITUALITÉ

Le changement sera politique ou ne sera pas : c'est ainsi que le guide spirituel Sadhguru s'est adressé à un panel de dirigeants au sujet du mouvement Save Soil à l'ambassade d'Inde à Paris, au début du printemps. Save Soil ("sauver les sols") est un mouvement civil mondial lancé cette année par Sadhguru, dans le but de lutter contre la dégradation des sols agricoles. Sa mission ? Inspirer une approche consciente de la nature pour sauver nos sols et notre planète. Sa vision ? Que les gouvernements du monde entier adoptent des politiques imposant une teneur de 3 à 6 % de matières organiques dans les sols agricoles de leur pays. Cela permettrait de garantir la sécurité alimentaire et hydrique mondiale et de ralentir l'extinction de nombreuses espèces animales. Le mystique indien effectue actuellement un voyage à moto de 100 jours et 30 000 kilomètres de l'Europe à l'Asie centrale pour partager son message. C'est ainsi qu'il a poursuivi sa tournée en s'adressant aux 195 dirigeants de la Convention des Nations

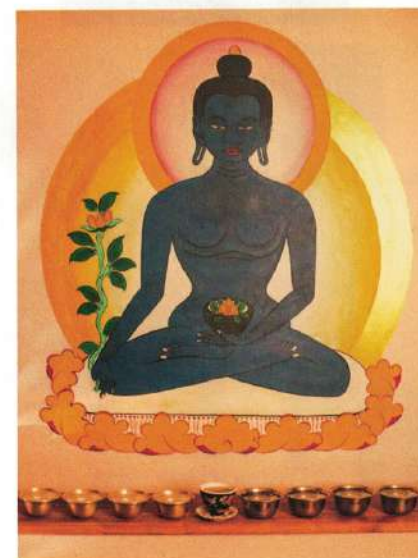


© consciousplanet.org

Unies sur la lutte contre la désertification. « Si vous ne faites pas de politique, cela ne se produira pas universellement », a-t-il martelé. Pour en savoir plus : consciousplanet.org
À lire : Karma, le guide d'un yogi pour façonner sa destinée, Sadhguru, éditions Robert Laffont, avril 2022

« Il n'y a rien de si puissant qu'une idée dont le temps est venu. »

Victor Hugo



Dimanche détente

Tous les derniers dimanches du mois, le spa Mont Kailash, à Paris, propose une journée placée sous le signe de l'exploration de soi. On apprécie ce temple du bien-être pour ses techniques de massage authentiques tout droit venues du Tibet ; et le programme à venir nous réjouit d'avance : Tsa Lung (ou "yoga tibétain") le matin, méditation l'après-midi en compagnie de Lama Samten Yéshé Rinpoché. Le Tsa Lung, c'est cette pratique qui combine des techniques de rétention respiratoire avec des mouvements physiques et des respirations liées aux cinq éléments. Puissant et ultra-dynamisant ! Changer sa respiration, c'est changer ses pensées, et donc sa vie. Chiche ? montkailash-bien-etre.fr