

Revue de presse 2021 MONT KAILASH







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

1323 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

Abonnés : laurena_vit, gaelletha, bayayoga et 34 autres





bibamagazine . S'abonner Spa Mont Kailash / Massage tibétain...

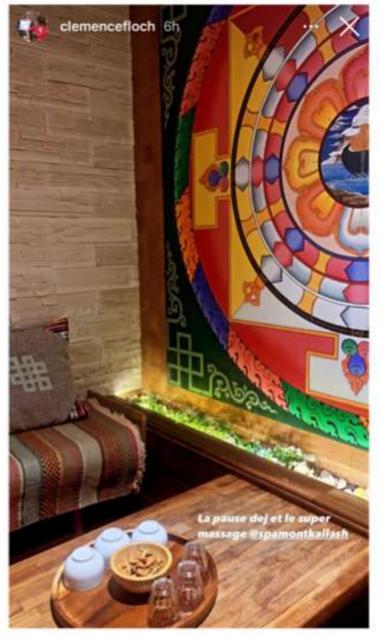
bibamagazine OCONCOURS TERMINÉ • #CONCOURS • Cette semaine, un soin "Douceur Ayurvédique" du @spamontkailash est à gagner sur notre compte Instagram! L'occasion idéale d'affronter ce mois de septembre en douceur grâce à une technique d'application d'huile chaude tibétaine, qui permet d'apaiser la tension 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 stant on nous toquest nous doublaruss

INFLUENCE



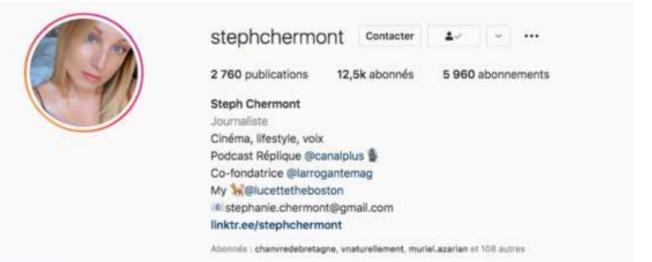








INFLUENCE

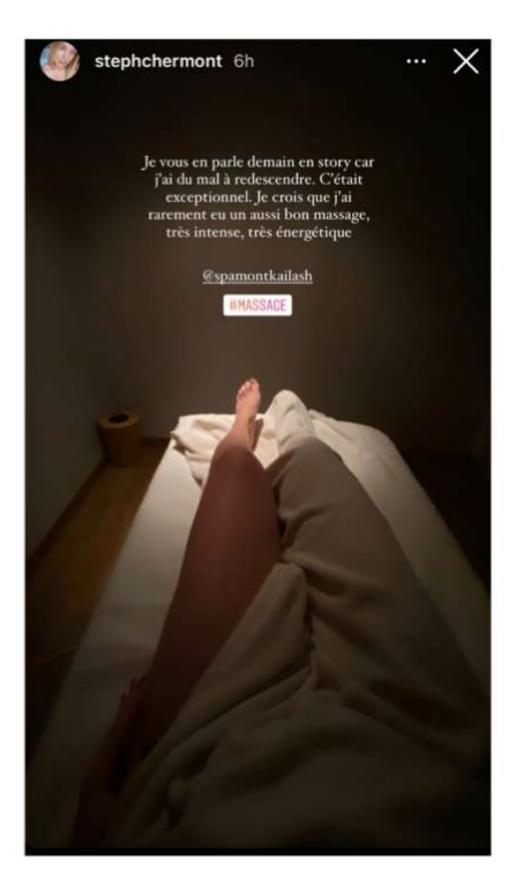






Aimé par chablondelle et 153 autres personnes

Ajouter un commentaire...







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

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°. maison-alaena.com

FACIAL ET DORSAL AU SPA CINQ MÖNDES

Cet hiver, direction le spa Cinq Mondes de la Samaritaine, au niveau inférieur visage ou un massage. Dans cette dernière du bâtiment principal, pour découvrir

Le spa Cinq Mondes de la Samaritaine.

catégorie, le Suprême Alaena Bio, inspiré 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 centenaires sont connues pour appliquer sur leur visage une infusion de getto, 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. Dermopétrissage, réflexologie, acupression, gestes liftants et lissants avec rouleau de jade, application de la fameuse crème Géto: 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 Môndes de la Samaritaine, 77-81, rue de Rivoli, 19 (au premier sous-sol). cinqmondes.com/fr/ spa-cing-mondes-samaritaine.html

AQUATIQUE AU SPA CLĒMĒNS

Celles et ceux qui recherchent une déconnexion totale peuvent réserver les yeux fermés le massage flottant du spa Clēmēns. 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 Clēmēns, 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. Clēmēns, 14, rue des Saint-Pères, 7º. spaclemens.com



Massages divins

Inspirés de rituels séculaires d'Asie, flottant et ultradéconnectant 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

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...).

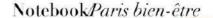
ETAUSSI

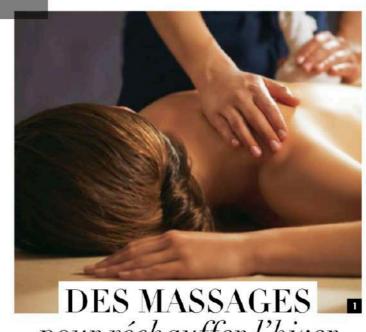
150 € le massage de 85 min. Spa Mont Kailash, 16, rue Saint-Marc, 2°. montkailash-bien-etre.fr

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, 2º. welovebloom.co







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**

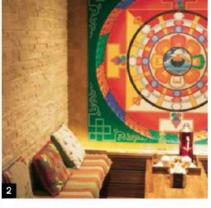
Où ? Au Phytomer Spa Étoile (1) et dans tous les spas Phytomer. Le menu : un soin visage et corps d'inspiration thaï avec effleurages, pressions et étirements qui dénouent toutes les tensions et rechargent les batteries des plus fatiguées. On aime: le masque visage pendant le gommage du corps aux cristaux de sel, et le massage aux bolus de mer, des 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 C. 16, rue Saint - Marc, 75002. montkailash-bien-etre.fr

STIMULER LA RATE **AVEC LE SOIN IMMUNITÉ**

Où? Chez Langi, 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 C. 48 av. de Saxe, 75007, et 18, rue de Beffroy, 92200 Neuilly-sur-Seine. langi-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 alow, 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 IOUIS

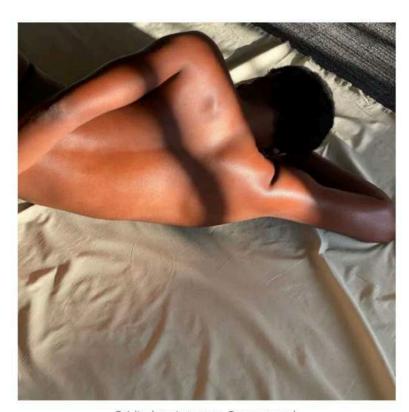
208madameBGARO

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 millenial, 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

















Suivez-nous:





Newsletter

NEWS

FOOD & DRINK

CULTURE

LOISIRS

SOIRÉES & BARS

FAMILLE

BONS PLANS

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 RÉSOLUTIONS



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

· 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 Bème arrondissement de Paris pour se livrer aux mains expertes de Laura Champcommunal et Claire Assail qui ont imaginé ensemble ce soin à quatre mains. (Lire la suite)



elite : ce spa aquatique propose des soins inédits en flottant sur l'eau

escin de souffier un peu ? On vous emmène chez Clemens, le premier spa aquatique de Parls. Ce lieu anon dévoile des bassins dans des caves voûtées au coeur du quartier latin et vous invite à tester des nassages tout en flottant sur l'eau. Voici l'une des expériences les plus trippantes de la capitale. [Lire la



na : un temple du bien-être avec spa, yoga et salon de thé perché sur un rooftop à

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 oga et des consultations pour se sentir bien dans sa peau. [Lire la suite]



sa Mont Kailash, un spot tibétain dédié au bien-être à Paris

soin de vous évader ? On vous a déniché un spa canon pour se détendre à Paris ! Bienvenue au Spa nt Kallash, le spot bien-être qui yous propose de découvrir les soins tibétains. Lire la suite

Accueil > Loisirs > Sport et Bien-être > Spa Mont Kallash, un spot tibétain dedié au bien-être à Paris 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 Kallash, 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 déflient, les semaines aussi et soudain on se rend compte que dans ce rythme effréné, on aura oublé une chose essentielle ; prendre du temps pour soi ! Heureusement, Paris regorge aussi de belles adresses dédiées au bien-être, de véritables havre de paix où notre seule obligation est celle de nous détendre. Autourd'hui, on vous dévoile notre dernier coup de coeur en date ; le Spa Mont Kallash

Situé au coeur 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

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 grandpère 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 coeur 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'huille de sésame et de farine d'orge. Ce soin naturel nous est appliqué sur l'ensemble du corps, par un massage énergique et nous envoûte par son odeur douce et gourmande sans être enivrante. 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 effe seule pourrait valoir un soin dédié 1 On est ensuité enveloppé dans un cocon de serviettes et on Isisse agir pendant une dizaine de minutes pendant lesquelles on se laisse affer à une douce réverile, bercé par le son de musiques tibétaines vraditionnelles. Après un passage à la douche pour rincer le gommage, la peau est douce comme de la soie, le grain de la peau est esseré et les bienfats de ce gommage resteront visibles pendant plusieurs jours.

Vient alors la deuxême partie de ce ntuel. Grâce à la méthode du palper-rouler, on combat la rétention d'eau sur l'ensemble du corps en insistant sur les chevilles, les moliets, les cuisese et le dos. Les gestes sont minuteux, énergiques, et on se sent au fur et à mesure soulagies de tensions auxquels nous nous étions habitués. Le soin promet également une action sur la callulite et dans nother cas on a braid constant in effect visible en ce sens. Le palper rouier est suivi ensuite d'un massage circulaire, just doux agrémenté de qualquis president sur différents points d'a aupuncture. Les douieurs musculaires se retrouvert soulagées. À la fin, on se voit guider sous une des alcohes oil puiseurs petits sointe vous attendent pour securer une tisse de thé dans une ambiance serieire. C'est la demière 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 nt toujours pas fait sentir. C'est ainsi que notre coup de coeur pour le Spa Mont Kailash s'est cont

Référencsz votre établissement, cliquez ici Communiquez sur votre évènement, cliquez ici

INFORMATIONS PRATIQUES DATES ET HORAIRES

Spa Mont Kalash 16 Rue Saint-Marc 75002 Paris 2

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

> Soin Norling (1h): 105€ SITE OFFICIEL



JANVIER 2022



buzz

PAR YASMINE MEURISSE ET CÉLINE AUGIER



Vertigineux

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

Anti-sèche

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, 25.90 €), shop.myriam-kparis.com



WANTED

On aime ce rouge brillant juste ce qu'il faut pour lisser et ourier les levres. 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 ε , recharge, 33.50 ε).



L'incontournable de l'hiver

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 €).



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 Jovoy).



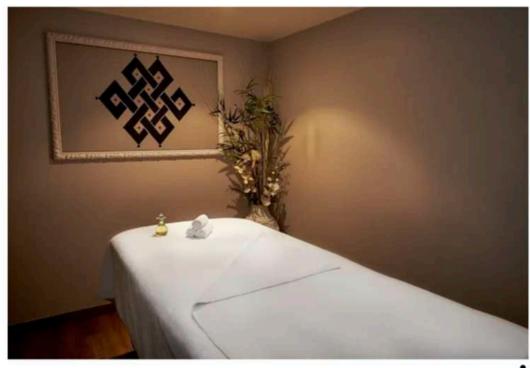


Et si finalement le 3ème lundi de l'année était le jour le plus "faussement" déprimant ? Face au débat, profitez-en pour prendre du temps pour vous et vous initier à quelques rituels qui boostent ...

AFFICHER PLUS V

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 bienêtre avec des minis rituels (séance de <u>yoga</u> 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, <u>cocktail sans alcool</u>... Tour de piste des petites choses qui font du bien au corps et à l'esprit. Happy Blue Monday!

Voici 20 remèdes infaillibles 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 effectuer par le masseur pour repartir l'esprit relâcher 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.



16, rue Saint-Marc - 2e Plus d'infos



GQ

Tous les produits mis en avant dans cet article out été sélectionnés miépendammes par nos rédoctions. Les prix mentionnés dans cet article le sont à titre indicutif et samplibles d'évalues. Lersque vous achites via nes liens de muite, nous pravaus



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 V

Tie tac tie tac... Lundi prochain sonne le jour J pour fêter la <u>Saint-Valentin</u> avec sa moitié. Pour s'offrir un moment de complicité pas comme les autres et surtout prendre le temps de s'organiser une parenthèse "<u>bien-être</u>" 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. <u>Soin du visage</u> 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

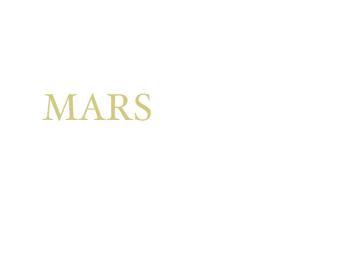
UN SOIN SIGNATURE DU MONT KAILASH ET UNE SESSION DE RÉFLEXOLOGIE

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 <u>Saint-Valentin</u>. 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







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



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 débloquer les nœuds de tension et effectuer un véritable nettoyage énergétique.

Séances de thérapie soore, 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 (alques, 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 longe-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, Châtelaillon-Plage, lagrande-terrasse.com Relais Thalasso, Sainte-Marie-de-Ré, relaisthalasso.com







UN MASSAGE POUR FUTURE MAMAN

Pour soulager et renforcer le dos, atténuer les éventuelles douleurs au niveau du bassin etdes jambes, le SPA TIBĒTAIN MONT KAILASH propose le soin Chemin du bonheur. Dès trois mois de grossesse,

et jusqu'à huit mois, ce mas-

sage 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°). 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 ostéo, par exemple) et d'un accès au bassin.

À partir de 450 €. 8, avenue de la Porte-Molitor (16°), molitorparis.com

MAMA MIA!

COURS DE YOGA PRÊNATAL, MASSAGE CIBLE, INITIATION À L'ALLAITEMENT. 5 IDĒES POUR MIEUX VIVRE SA MATERNITĒ.

PAR SOKHA KEO

UN WORKSHOP ETUDIE

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.

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

Tout s'effectue en douceur. Une fois parmois, 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°). slowe-studio.com

UNE PREPARATION BIENVEILLANTE

Camille et Salomé, les fondatrices de GYNECEE, 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 mais, 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°). gynecee.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, Karing 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°), forest-hill.fr

12 7 AVRIL 2022





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, poèles 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

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



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, boite de 2 brindilles pour gourde, 16 €, rezo.eu



PRINT



JUIN









yle v Actumode Beauté & Bien-être v S

coneil > Rien-etre > Forme et detente

Société & Business V Art de vivre V Cuisine & recettes V

Culture V

Le Petit Club Vidéos & Podcasts V

Astro V

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





Massage balinais, 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 <u>les massages</u> traditionnels venus du monde entier.

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 <u>une technique d'acupression</u>. 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

<u>Spa Mont Kailash</u>, 16 rue Saint Marc, 75002, Paris. Prix : 117€ les 70 minutes (massage «Art traditionnel du Tibet») Réservation sur <u>montkailash-bien-etre.fr</u>.





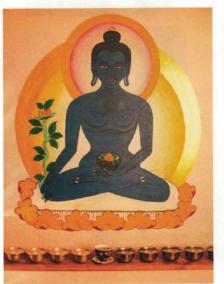
ACTIVISME ET SPIRITUALITÉ

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



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 faconner sa destinée, Sadhguru, éditions Robert Laffont, avril 2022





« Il n'y a rien de si puissant gu'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





Temps Retrouvé, un nouveau mélange de thé noir chinois bio du Yunnan (82 %) et thé vert torréfié bio du Japon (18 %). Faible en théine, il se savoure jusque tard dans l'aprèsmidi, avec un livre, une bonne pâtisserie... Palais des Thés. 15.50 € la boîte métal de 90 g, 12 € les 100 g en vrac, palaisdesthes.com

9. Prolonger les bienfaits des vacances. Et mettre K.O. le grand méchant stress de la rentrée avec le soin Expérience du Mont Kailash, basé sur des techniques ancestrales tibétaines. À base d'étirements. de mouvements longs, de roulements de la peau et de pressions du pouce et de la paume, il régénère le corps et l'esprit et booste les systèmes circulatoires. 140 € les 100 min au Spa Mont Kailash, montkailash-bien-etre.fr

10. Répondre à l'appel de la forêt. Et parcourir ce superbe guide afin de se donner des idées pour se reconnecter à la nature en famille. Châtaignes, champignons, cabanes, jeux... Au sommaire, des activités ludiques, manuelles et sensorielles à réaliser en pleine forêt avec les 6-10 ans. «L'Appel de la forêt», par Assia Rabinowitz, Isabelle Mayor et Anne-Jeanne Etienbled-Darmon, Éditions Ulmer, 24 €.

11. Se (re)mettre au tricot.

Parce que la collection capsule We are knitters by Modes&Travaux donne furieusement envie d'essayer! Plaid Marrakech, pull-poncho Mexico ou sac-clutch Baléares : reste à choisir par quel modèle commencer. À partir de 38 € la box comprenant les pelotes (coton Pima et laines fines de grande qualité), les aiguilles ou le crochet et le patron, weareknitters.fr

8. Faire une pause. Avec le 12. S'offrir un bon goûter. Comme quand on était enfant, avec une barre de chocolat Krokola, bio et équitable, glissée dans du pain frais. On aime tout : le goût, le parti-pris écolo et équitable, le packaging à la fois ludique et éducatif... 3.49 € la tablette, krokola,fr

> 13. Tringuer (avec modération!) au Rosé Grain d'amour, vin rosé signature des Vignerons du Brulhois. Pour la beauté de sa bouteille collector, créée avec Quartier Libre Papier. Et pour retenir l'été... 6,55 €

14. Prendre des bonnes résolutions forme. Et les tenir grâce à la montre connectée Oppo Watch Free. Suivi complet du sommeil (fréquence cardiaque, SpO2, niveau d'oxygène sanguin, nombre de ronflements...), coaching de course à pied, nombreux modes sportifs, notifications... elle fait le maxi pour un prix mini! Coloris noir ou vanille, 99,99 €, oppo.com

Louer un van. Avec Roadsurfer, et embarquer sa tribu le temps d'un week-end ou plus pour un supplément de vacances mémorables. On réserve facilement son emplacement pour la nuit, avec l'appli Roadsurfer Spots. Location d'un van à partir de 65 € la nuit en France, roadsurfer.com



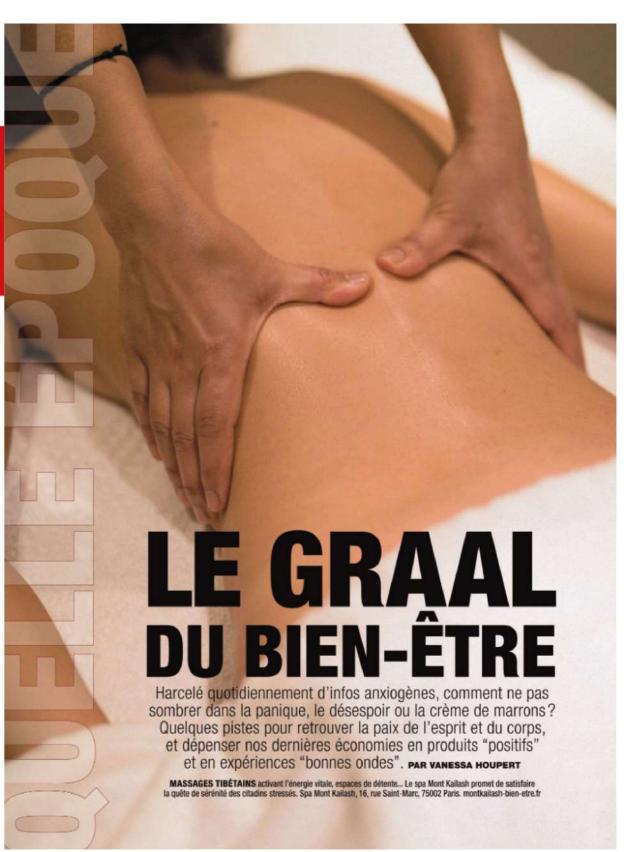
BIBA 9

À partir d'aujourd'hui, vous travaillez pour les actionnaires (ON A CALCULÉ) LE JOUR DU DÉPASSEMENT CAPITALISTE





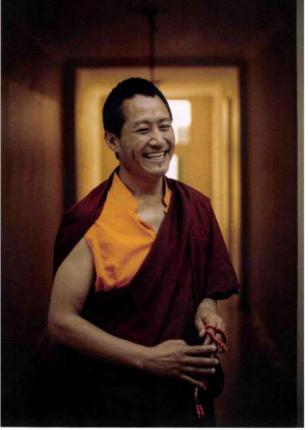
316 VILLES PASSÉES AU CRIBLE



NESS BIEN-ÊTRE • PLEINE CONSCIENCE • CRÉATIVITÉ • ÉVASION



Au cœur du portrait Bulles d'émerveillement La tête dans les nuages Légendes de la mer



Vivre heureux, mourir en paix

Au mont Kailash à Paris, alors que la chaleur fait battre les tempes de l'été, une rencontre suspend le temps. Là, dans une salle feutrée, parsemée de tapis et de zafu de yoga, aux murs égayés de quelques représentations de Bouddha au mur, Lama Samten Yeshe Rir:poché est prêt à partager son « Code de la vie ».

C'est une histoire qui débute par une missance ; parte qu'en Cest une historie qui delbute par une unissanne; parce spirer le control de la control peu près 40 ans « mais expliquera ; » L'âge rébuste nes vour moi. y and provide the secondary of the most relation to the most of the most relation to the most

mout? or puls * : un morte, un manifesto? Sign plus que cela, une publissophic qui se transsent de généracion con généracion cé dans latradition des monaviers, depois des millenaires. Lama Samone est da ur Their, e dende name, que une montagne naturale de septime et de chéose. Action, il ny motis que trois maloure.

Le premier village étalt loin. » Il poursuit : « C'est pour moi un somenir and prince studies can one in potassital (i.e. to plant that southers mappillane due) in our supposite them. One is an if quantifylation to femilies in marine, is ocyally houseoing diaminate surveyer, the history that inputs, dest simplifies the tablets, the yallet, do nour is Nove que use percent south approachastion-discourse, if evolyque is a societ secondisc or time que benger et await apprised a sure pixe is to philosophile; ne puso tuer les animana, respecter le harman. Tu ne deus pas tranfair les couvers de l'em, parce qu'Vy a des maga (force mythique liée à l'eaut, pas coupe io orbre curil y a dereigents, des choses comme pa. « Un apprentiss précuse, comme un anetage, par forcément commun à tous les cubios tibéraios, qui se rencontrent et se rejoignent pour certains au moment de leur entrée au monastère, alors lieu d'éducation et d'instructions « l'y ai apprès un pau de philosophie bouddhique, is your abilitation, des practiques de requirerion, inmostre, jui annocenté et oppris son le routine. Toute de requirerion, inmostre, jui annocenté et oppris son le routine. Toute de routine de l'innoché de l'impostre et les un titue homeratiques, de graciales unaiment au l'innoché une de l'innoché un commont motivaire de descritaire régistrates et gière leurs défautes «, derrule Larras Scienten.

Avant le bouddhisme était...

wars a buddonisme etail., de décourte alors plus particulièrement la pullosophie Son prononcer "benn", » in sauvre », précise-+il. En effet, le lon précède l'existence du bouddhisme et s'il tiest pus daté précisément, il music émergé il y a environ 18 000 ans. Mais l'age... ce n'est pas si important. S'il faut en retenir neast age... ice ince justs important. Si time on reterror quidique chose, c'est l'identité de son guide spliriuel, ce Bouddha Tônga Shennah (à distingue d'enc. jour les inities, du Bouddha Shokyamuni, qui vicut au VI en V sicle asc.).-C.). Tônga Shennah est sel à Tasig, li côté du munic, Karlach.

Celui du Tibet... pas de Paris. Dans la capitale, le lieu qui emprante soin, entre cours de yegs, artilers de méditation et massages. Alors qu'elle dispose quelques houges çà et là, Lama Santen promoit le récit de son queridien monastique.

Ouotidiennement au lever, sont rappelés les enseignements Notes and the territory of the production, for the results of an advantage of the production of the pr

« Quand f'el commencé à prindre des résolutions, je sy parvenuls

* Quana ja commarca persone un representam per el prancesor para ; re chaque finor in retentes, qui representam e reduction es petit di prete, tu changas. C'est aimé que fel aparés un pou de philosophie. = Billosophie pratique en de l'expérience, qui a ces son come la lutte courte es vina poisona que sone l'ignerance, fintanchemen, l'orguel, la celère, la jalouste. Tour cest, Lama Samten. Taggordinalista domintage un monassete de Menti en 1994, Cass le départ du Tiber vers l'inde, coi de numbreux grande maîtres métanns se sont instalés autour de 1960. En effet, à la saite d'une insourrection en répinnes à l'occupation chinosie (du "Soulèvement tibérain de 1998"), une sévère réprimande du gouvernement pékinois amena de nombreux habitants à l'exil.

giuverramment pikkinios amens de nombenos habitarios à l'exil, « l'our apposituli viere aquestitange, mos avois souls, mon multre, d'autres personnes et moi, «yioindre est maires. Sons giusepart journalqueme, de l'aumestim qui la Chline, NDERs enus sonne senone l'ilimatique à gold pendent 125 journe pour répendie l'ilide », détaille l'aume Sonnen. Arrivés à la frantière négalaine, massais un sepriter à les marchennes tombent nes à neu sou la polòcie : « A co moment ili, on partic chinole et ribbeate, mais pui négalable, amplier un Nordi, ou ce puu aime pos communique. le barna ribbeata de l'autressalou, je cuits qu'il a pent-free popé la polòcie; « la moment ilia policie une sonnier. Il y a nel de désagne ouvri la barna ribbeata de Naturessalou, je cuits qu'il a pent-free popé la polòcie; et finalment en son amment sont à ... police, et finalement rocco sammes matie. «

passe, et passinostos tesses simunos sutras. Enfin a arriva de destinacione, le gruipo e necontre le dalai-lama le plas haut chel spiriture) tibritario qui encocarge Larna Samtera dans sore chois de poursuivre son apperentissage du Bêre au monastère de Menri. A l'origine, ce derrier se troscoit au Tibes, matical a été reconstruit en Inde, « Pendant 76 ans, le suis



l'onseignement de Meuri Trizin Rinpoché et en 3010, se deviens

Sagesses et émotions

detaction private alles and control for faults, to be benefit all an after. Show when it do makes, as once he shot positions and do reasonable as the private and the reasonable as the control for the private and the reasonable as the control for the private and the control for the private and force and the control force and the control force and the control force and the private, also as processor rependent for the popular, to force private, also as the private, also as the private and the heacagage mais elles sant comme les feuilles, les branches d'un arbre

en philosophis il fina consultre existe dernides, panse que corps physique et conscience sone liés. Comment la cosps s'abline et comment en le seigne, comment un cherche la maladia? Quelle partie du corps, quel organs. la colère par escraple va-t-elle coucher? ». En tibétain, crois maladres spéciales sont sécricibées. naissant des cinq poissons. Le fegme, lie à l'ignirrance, a trait au système lymphatique et aux muessenses. La bife, associée

à l'attachement, touche le système digestif tendis que le vent, semant de la collère, affecte le système nerseux. Le rique des céséquilibres existent dans le corps, l'indicida n'est pas en

Mécecine halistique

Méciceine holistique.

La médiceine debetaine considére les cinq déments (la terrie, l'air. I suport, e four et l'eaut comme potentiels antidates et les plantes comme neu elles, en founcion de leu diene ple colonie. I l'air. I suport e four et l'eaut comme potentiels antidates et les plantes comme eux elles, en founcion de leu diene ple colonie. I l'air. I l'ai l'armée, ne pus avoir de chance, », et ne pos marquer-de bat, donc.

Ceci est du registre de l'astrologie, life aux einq éléments. Au menasoère de Menn, il sy initie, aims qu'à la danne sacrée et à la masique méditative et splettuelle, jusqu'à devenir gutôn de



chant notamment auprès de visiteurs venus du bout du monde. chart notamment aupres de visiteurs venus du bout du monde, curieux de découvri les pratiques ancestrales du Bio. Il resce en contact avec des Américains, des Polonais et des Français ; puis il répond à leur invitation de venir s'installer en Occident. En Pologne d'abort, quis en França, oil arrivé ni 2020. Premier objectif : apprendre le français | Il finit par quitter Paris : « Il y a beaucoup de Tibétains mais je devais progresser en français... Je suis allé à Nancy ; là-bas, le froid, c'est un peu comme au Tibet », rit-il. Convié par un ami français, il met ensuite le cap sui tri-II. Convié par un ami français, il met ensuite le cap sur Montpellier oil louvre le centre culturel Tazig du nom du lieu de naissance de Tónpa Shenrah... vous aver suivi?, il y donne des clès pour travailler ses blocagos, enseigne la méditation, des pratiques de respiration aims que le yoga tibétain, à distinguer du yoga indien. » plus simple mois très puissant car très ancré sur le respiration », pricèse-e-1, levent régolièrement ou plus sportanément, « l'exemble étant la résolution », ajoute-t-il, exercement dies plus services de la contration », ajoute-t-il, exercement dies plus services de la contration », ajoute-t-il, exercement dies plus services de la contration », ajoute-t-il, exercement dies plus de la contration de la contration ». autrement dit cultiver l'enseignement reçu. Il est également le dernier dimanche de chaque mois ici, au spa Mont Kailash.

Le Tibet en France

Alors, un Tibétain en France, ça donne quoi? Au-delâ d'enseignements préceux et d'un style reconnaissable ent tous, grâce un Kesa, robe tibétaine rouge, une occasion de relativiser. Tout est une question de perception... Venu de nuages, le portable n'existait pas enonte, « les embrassades non paus ». Lout commo se velo : » Je » a vu mus pau taut que (a., voir queiqui un avec un velo était surprenant. Car sinos, le transport c'était roujours à dos de yack, de chruel. » Il note aussi le recul que les Européens commencent à prendre sur les éléments de la vie moderne troiture, portable, contenants plastiques è qui sont arrivés petit à petit sur le toit du monde, cù il est retourné depuis son exil. « L\(\dag{\psi}\)-bas, les gens en sont contents, ils n'on protéger la nature, se réjouissant de la diversité des expériences

Vivre ... joyeux. S'il avait quelque chose à ajouter, le maître tibétain le redit : le Bön offre le code de la vie : « C'est comm tibétain le redit: le Bôn offre le code de la vie; « C'est comme le Cude de la noute. Céle-c', comme notre vie, rès pas toujous-igade. De tempa en temps, il y n des rouis-paints, des dangens. Si tu te néfers au Code, tu vois la solution. » Pour trouver l'équilibre, il renseigne trois axes : « Ecoute, entendre, comprendre, la base de la prusique. Quand la colère monte, quel est son effet sur le corps et le cœur, pour soi et pour autrul ? Ensuite, quand on comprend bien, analyser, rappeler, faire expérience. Enfin, préserver, cultiver sa non, analyses, suppose, jaire experience. Espin, preserver, cutiver sa présence à soi. A sutre boussoles prendre du recel. «Plus on outer grand, plus le petit souci se perd dans l'espece. Sil y su an petit traina, par exemple un vance casie anquel on est attaché, il vas occuper tous l'esprit. Mais tout change à chaque seconde, c'est l'impermanence. En pratiquant exte denrible, c'est mervellieux il u eve tuojours fruitche. » Et de conclure, puisqu'il le faut, cet échange entre. er nas cinq poisons, communiquer avec nos cinq sagesses. alors la vie devient souale. Cela donne de la hanière »

Lama Samten enseigne le dernier dimanche du mois au spa Mont Kalisah, lê rue Saint-Marc, 75002 Paris, mais aussi a Montpellier et en Occitanie. Il organite également des cetralies en pleine nature. Retrouvez le programme sur son site: tazin fr



Styles

Libérer ses tensions

Direction le Spa Mont Kailash pour réactiver son corps et combattre le stress. Mis au point par Tseten Wangmo, fondatrice des lieux, l'Expérience du Mont Kailash, relance les batteries en rééquilibrant les trois principales énergies : vitale, de la bile et du flegme, ce qui va avoir un impact autant sur le physique que le mental (sommeil, digestion, anxiété...). On sort de ce massage complet de 1 h 40 troublé par son corps à la fois détendu, souple et fatigué. Tseten conseille trois séances sur trois semaines : c'est la bonne dose pour retrouver légèreté et apaisement durablement. Grâce aux techniques d'acupression, qui viennent drainer et stimuler les organes, et à un mélange d'huile de sésame désodorisée et de plantes infusées (noix de muscade, fenouil et farine d'orge), ce soin offre un véritable lâcher-prise dont les effets se font ressentir longtemps. E.D. Ouv. du lun. au sam. au 16, rue Saint-Marc, 26. 01 42 36 03 30. 140 €.

Le O.G. des chiens stylés tiennent



Sixsœurs tape dans l'œil de La Redoute

Madeleine Ably prône une mode locale, d'inspiration vintage. Retour sur le parcours de la créatrice qui signe une capsule pour La Redoute.

Tombée dedans toute petite

Du plus lointain qu'elle se souvienne, Madeleine a toujours vécu au milieu des tissus. Sa mère confectionnait elle-même les tenues de ses six filles. « Avec mes parents, c'était l'école de la débrouille. On a toutes appris très tôt à coudre et à recycler. La meilleure école de couture!» Pourtant, Madeleine prend un autre virage professionnel et travaille comme directrice de production pour des documentaires. Mais en parallèle, avec ses sœurs, elle assouvit ses penchants pour le vintage en chinant des objets sur les brocantes et les vide-greniers, dénichant de vieux vêtements en cuir qu'elles transforment en sacs puis vendent en

Une production locale

En 2016, Madeleine franchit le pas en solo: Sixsœurs sera une vraie marque! La première collection présente uniquement des vestes (sa pièce préférée): « Celles, bien

enveloppantes, qui donnent confiance



Le vestiaire s'étoffe ensuite de manteaux, pantalons, combinaisons, jupes... L'aînée de la tribu privilégie une mode locale, des techniques artisanales, de belles matières telles

que le velours côtelé qui se décline en plusieurs couleurs sur la banane iconique (photo). Ses imprimés sont exclusifs, ses vêtements faconnés et fabriqués dans un atelier familial du 10e arrondissement. Son dada? Les vestes matelassées, dont le tissu est sourcé chez le dernier fabriquant français, à Cambrai.

Du circuit court à la grande enseigne

Son succès grandissant, La Redoute, dénicheur de talents, la repère et lui propose de créer une capsule de sept vêtements, mise en ligne le 28 septembre. Soit une veste en patchwork, réalisée avec les chutes de tissus des six autres pièces de la collection, un long manteau, une chemise à gros carreaux, un pantalon rose acidulé et un top vert vif. Cette saison, la créatrice collabore aussi avec le jeune label de maille L'Envers, pour imaginer un gilet en mérinos bien chaud, à se procurer en précommande. L.L.

Banane 75 €, veste en patchwork pour La Redoute 199 €, chemise à carreaux 69 €. sixsoeurs.fr.





Tendances Balades Insolite Sorties Visites

La boutique

Le magazine

QUE FAIRE À PARIS SOUS LA PLUIE ?



Si Paris est un cran en dessous de Londres sur l'échelle pluviométrique, les jours de pluie restent pour autant monnaie courante dans notre capitale. Mais est-ce une raison pour vous lamenter sur votre triste sort en vous répétant que vous seriez mieux dans le Sud et/ou planqué sous votre couette ? La réponse est clairement non ! Alors pour vous aider à sortir de chez vous par tout les temps, voici 12 idées pour profiter de Paris sous la pluie.

S'INITIER À LA MÉDITATION OU S'OFFRIR UN MASSAGE TIBÉTAIN

Réduisez votre stress grâce à la méditation, c'est une vraie thérapie! Ou pour vous remettre d'aplomb, offrez-vous un massage divin au Spa Mont Kailash. L'art tibétain y est maîtrisé à la perfection et vous ressortiez ressourcé pour la semaine. On vous conseille le massage Signature du Spa Mont Kailash de 90 minutes (125€), idéal pour affronter la froide saison et rebooster son corps. Le massage travaille les points précis du corps en accu-pression pour détendre et faire le plein d'énergie. Extra ressourçant.

Spa Mont-Kailash

16, rue Saint Marc – paris 2 01 42 36 03 30

