



Revue de presse 2021
MONT KAILASH



OCTOBRE

Doctissimo

Beauty Spot : nos adresses coups de coeur



Clémence Floc'h

Cheffe de rubrique beauté / nutrition / forme



Le rituel Norling au Spa Kailash

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

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

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

Rituel Norling

140€ les 85 minutes

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

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

INFLUENCE



bibamagazine  [S'abonner](#) 

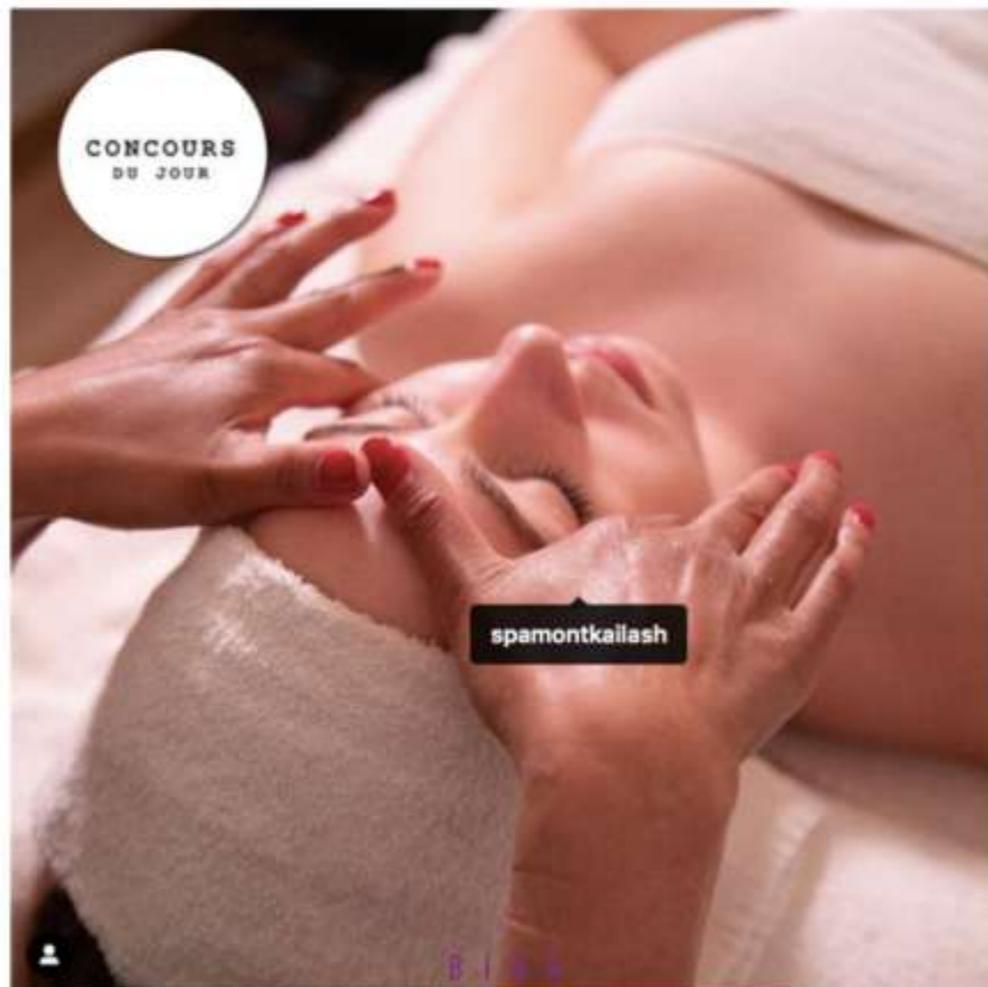
1 323 publications 17,1k abonnés 349 abonnements

Biba Magazine
Média

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

bibamagazine.fr

Abonnés : laurena_vlt, gaelletha, bayayoga et 34 autres



bibamagazine  • [S'abonner](#) 

Spa Mont Kailash / Massage tibétain...



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

Pour participer, c'est très simple :

1. Abonnez-vous aux comptes [@spamontkailash](#) et [@bibamagazine](#).

2. Likez ce post.

3. Identifiez deux ami.e.s en commentaire.

(4. Partagez le concours dans votre story en nous taguant pour doubler vos

INFLUENCE



clemencefloch Contacter   

763 publications 1 060 abonnés 719 abonnements

Clemence Floc'h
*Cheffe des rubriques beauté, forme et nutrition @doctissimo
*Créatrice des boucles d'oreilles @dimanchematinbijoux
*Ateliers DIY @danceandtricot
danceandtricot.wordpress.com

Abonnés | [leblogdelila](#), [max_sul](#), [jeufaroun](#) et 21 autres



NOVEMBRE

SEPM
TOP
ventes

COSMOPOLITAN

NOVEMBRE 2021

SEXE
Popaul, faut qu'on parle!

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

CÉLIB
Trouver l'âme sœur sans Tinder

BEAUTÉ
MON PLANNING
DERMATO
DE L'HIVER

Les nouveautés qui vont nous réveiller

EMMA MACKAY
« Je me suis battue pour y arriver »

33 IDÉES POUR VIBRER

COMMENT SE FAIRE PLAISIR SANS CULPABILISER

MODE
40 accessoires pour twister nos looks

MILLÉSIME
Notre couple aussi se bonifie avec l'âge!

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

www.cosmopolitan.fr

L 13308 - 573 - F: 2,30 € - RD

SPÉCIAL CADEAUX / posée

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

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

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

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

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

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

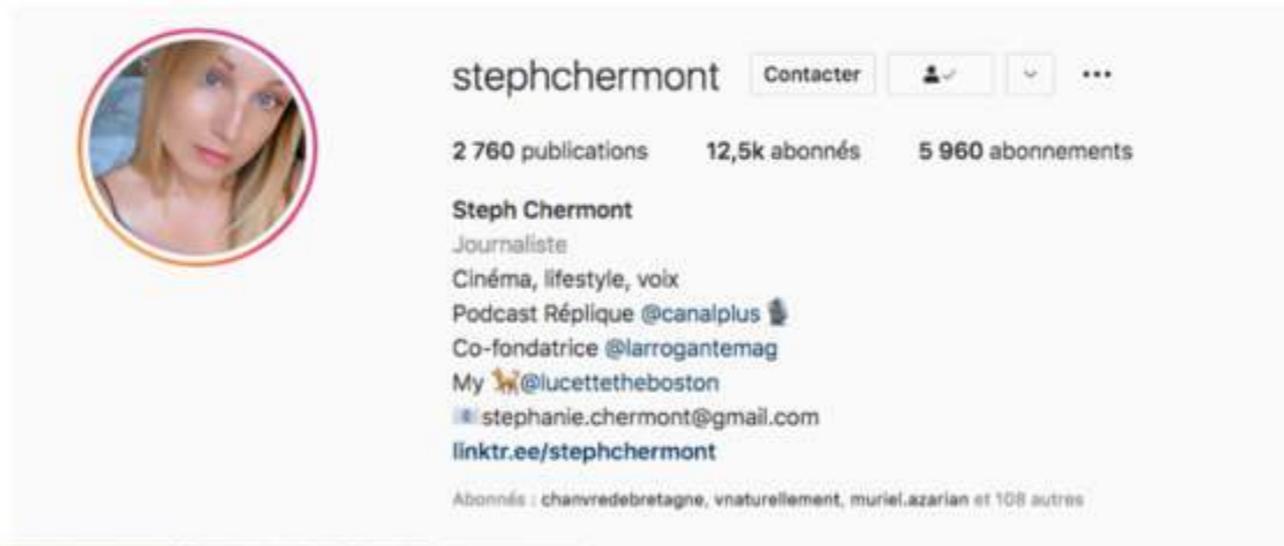
BOTTES en caoutchouc, Superpa, 129 €.

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

LUNCHBOX Bento Nigiri, The Cool Republic, 30 €.

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

INFLUENCE



stephchermont Contacter

2 760 publications 12,5k abonnés 5 960 abonnements

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

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



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

stephchermont Massage tibétain

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

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

Êtes-vous plutôt massage intense ou massage doux ?

Le tibétain, vous connaissez ?

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

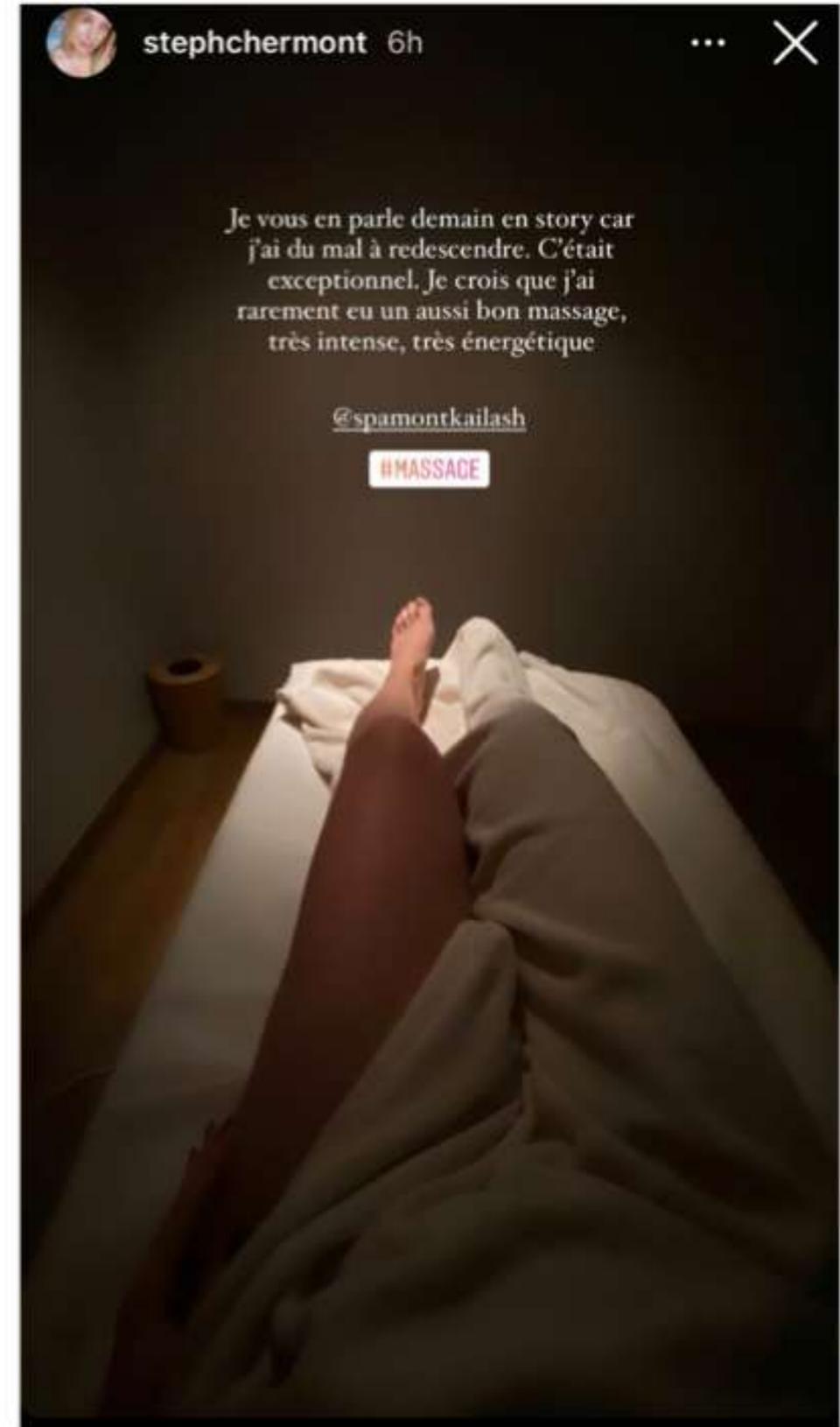
#massage #massagetherapy #massagetibetain #tibet #adresse #soin #bienetre #adresseparis #paris #paris2 #massageparis

4 |

Aimé par chablondelle et 153 autres personnes

IL Y A 4 JOURS

Ajouter un commentaire... Publier

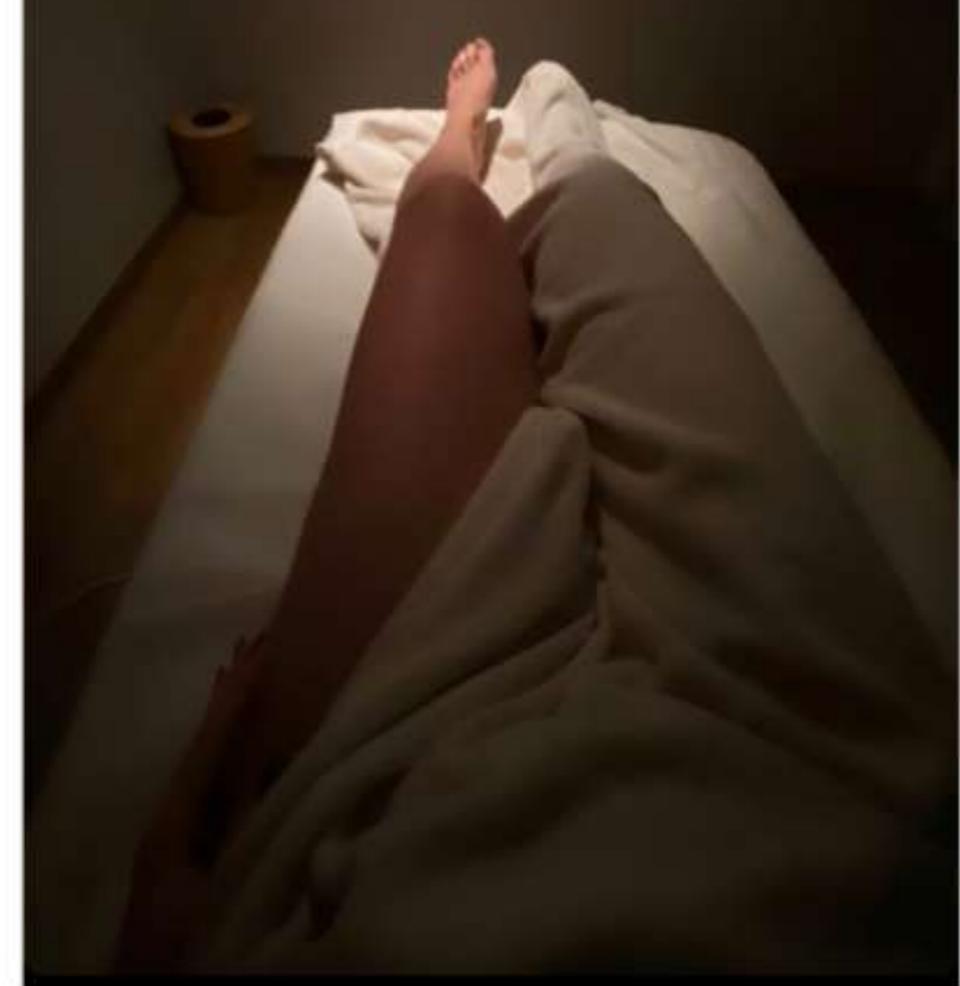


stephchermont 6h

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

@spamontkailash

#MASSAGE



DÉCEMBRE

marie claire

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

FOOD
Une table
de fêtes en
Méditerranée

PHÉNOMÈNE
ON SUCCOMBE
À LA FOLIE TAROT

RETROUVEZ
LE CATALOGUE
PRINTEMPS
EN FIN DE
MAGAZINE

**PRENDRE
LE TEMPS DE
SE FAIRE
PLAISIR**

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

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

ENQUÊTE
QUAND LE YOGA
FAIT VRILLER

REPORTAGE
À KABOUL
POUR LES
AFGHANES,
LA VIE
MALGRÉ TOUT

PARIS ADRESSES

RÉÉQUILIBRANT CHEZ MAISON ALAENA

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

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

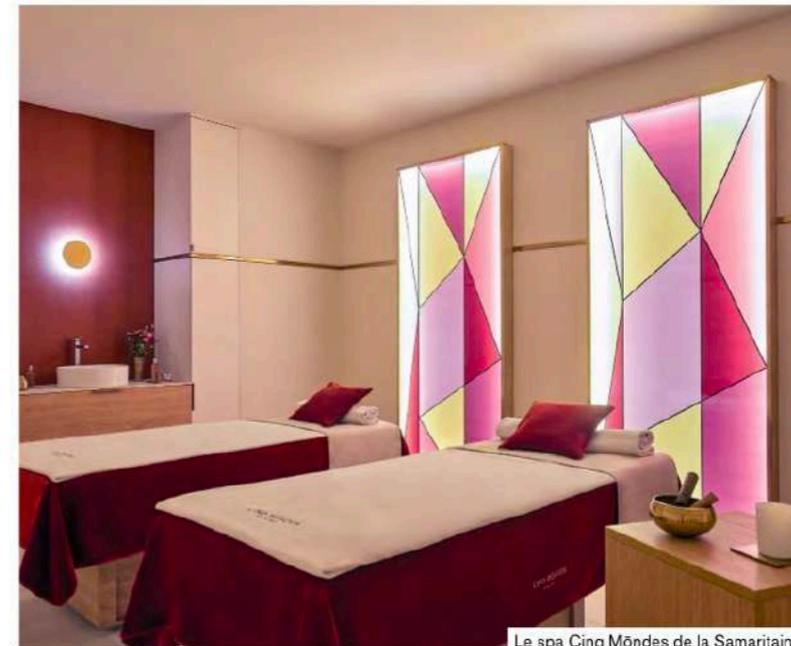
135 € le massage d'1 heure. Maison Alaena, 32, rue de Paradis, 10^e. maison-alaena.com

FCIAL 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 gettô, une plante réputée pour sa capacité à régénérer la peau. D'une durée de 50 min, il fait se succéder massage tonique du dos inspiré des soins Amma traditionnels et massage Kobido. Dermo-pétrissage, réflexologie, acupression, gestes liftants et lisants avec rouleau de jade, application de la fameuse crème Gétô: 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



Le spa Cinq Mômes de la Samaritaine.

AQUATIQUE AU SPA CLÉMÈNS

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

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

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



L 15511 - 832 H - F - 2,50 € - RD



LA COURSE
AUX CADEAUX
NOTRE SÉLECTION
100% PLAISIR

LETITIA
CASTA
Famille, engagement,
cinéma, théâtre
UNE HÉROÏNE MODERNE



Madame Figaro - n°1945

Notebook *Paris bien-être*



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

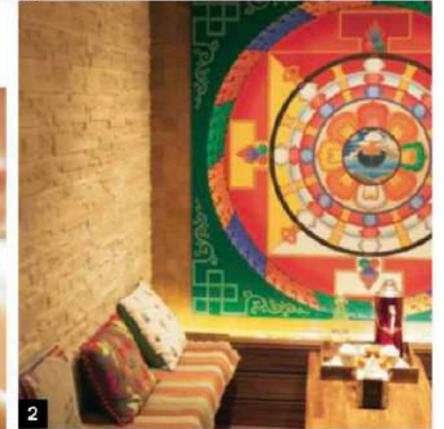
**PLONGER
DANS LE GRAND ZEN
AVEC LE SOIN SEA HOLISTIC
AUX BOLUS DE MER**

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

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

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

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



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

**STIMULER LA RATE
AVEC LE SOIN IMMUNITÉ**

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

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

HOT SPOT

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

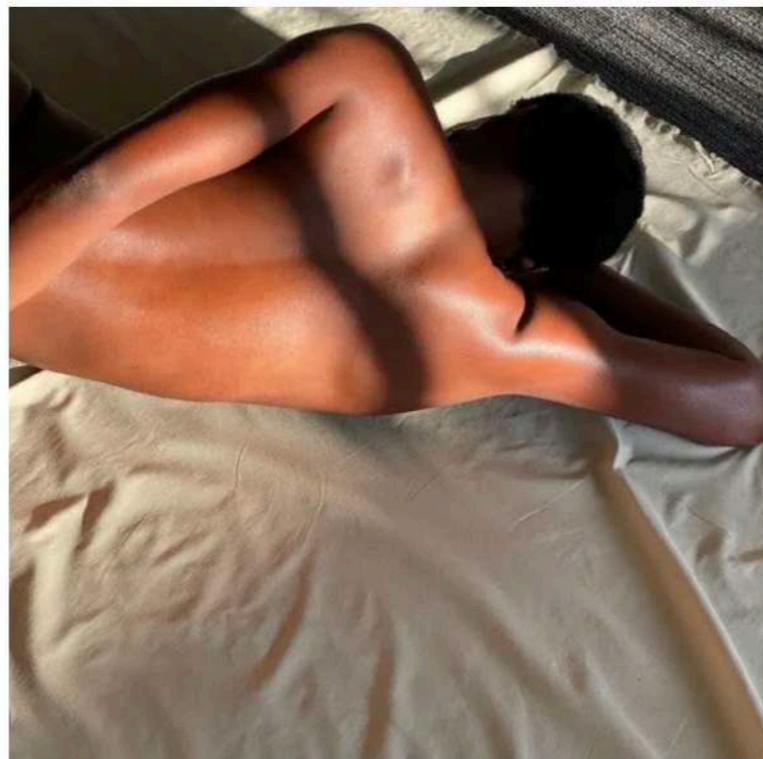
PAR MARION LOUIS

L'OFFICIEL

BE WELL

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

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



Crédit photo instagram- @memu.conteh



Aller simple pour le Tibet au Spa Mont Kailash

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

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

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

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

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

16 rue Saint-Marc 75002 Paris

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

Les trois massages antifatigue de l'hiver

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



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

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

Rééquilibrer les méridiens

Avec le massage tonique Himalaya.

Où ? Au [Spa Mont Kailash \(2\)](#), spécialiste en médecine tibétaine.

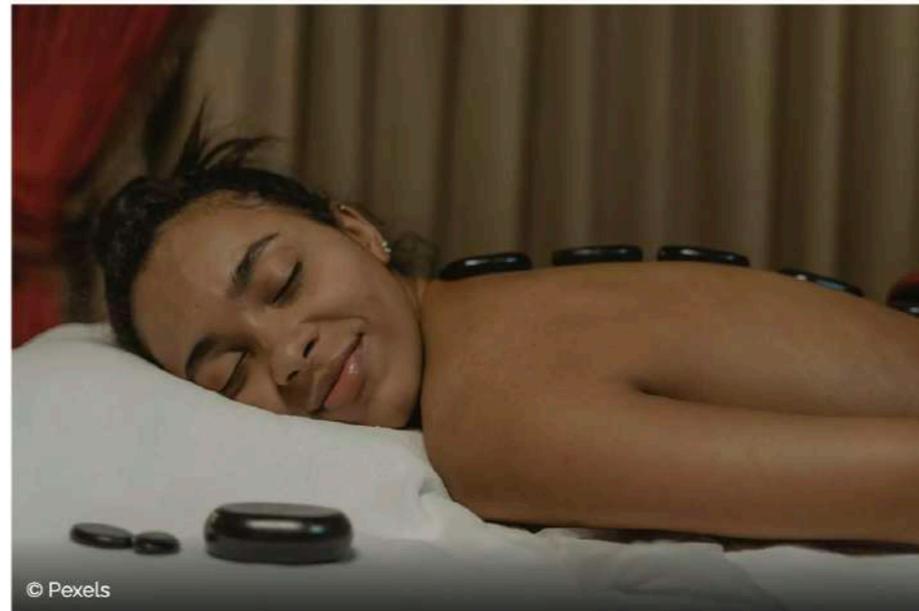
Le menu : en cette saison, la thérapeute travaille essentiellement sur les méridiens du foie et de la rate pour détoxifier, puis sur celui du cœur pour améliorer la respiration et la souplesse des tissus.

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

85 minutes, 150 €. 16, rue Saint-Marc, 75002. Plus d'informations sur montkailash-bien-etre.fr

Les meilleurs massages à tester pour un hiver en douceur

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



© Pexels

Le plus complet : Le soin Tonique Himalaya Mont Kailash

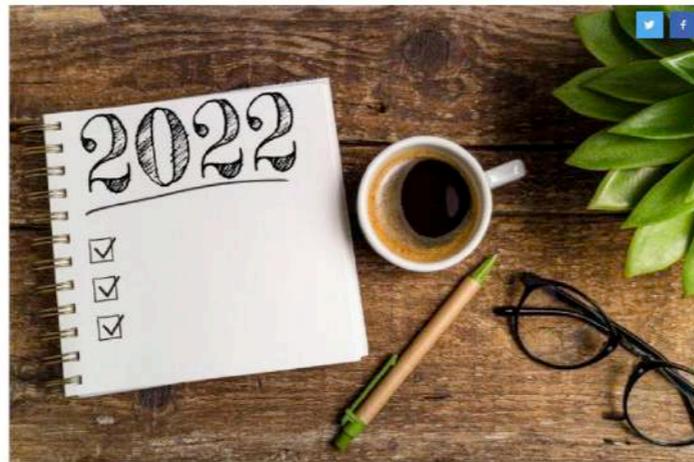
Le spa spécialiste de la médecine tibétaine a mis au point un nouveau massage qui mixe **les arts traditionnels tibétains et les soins signatures de la maison**. Pendant 85 minutes, la masseuse travaille sur plusieurs méridiens du corps (foie, rate, cœur) pour aider l'organisme à éliminer les toxines,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

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

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

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

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



Partager Partager Tweeter Épingler in

Par Graziella L.

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

- Prendre du temps pour soi

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

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

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

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

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

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



Partager Partager Tweeter Épingler in

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

INFORMATIONS PRATIQUES

DATES ET HORAIRES
 À partir du 3 mars 2021

LIEU
 Spa Mont Kailash
 15 Rue Saint-Marc
 75002 Paris 2

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

TARIFS
 Soin Norling (1h) : 105€

SITE OFFICIEL
montkailash-bien-etre.fr



JANVIER 2022

marie france

SEPM TOP ventes

FÉVRIER - MARS 2022

www.mariefrance.fr

marie france

PLUS DE VIE, PLUS D'ENVIES

BODY LANGUAGE
JE MAÎTRISE (ENFIN) MES GESTES

DÉFI LOVE
Pas mon style mais je l'aime!

OBJECTIF 2022
Je mets des paillettes dans mon job

SANTÉ
Rhume, angine, gastro...
Les remèdes maison testés et approuvés

MODE
Sweet home
Cocooner chic, c'est tendance!

FANNY ARDANT
« Je suis d'un naturel obsessionnel »

ACIDE HYALURONIQUE
Pourquoi c'est la star de l'anti-âge

Grand prix du bien-être
56 PRODUITS
QUI NOUS ONT EMBALLÉES

M 05386 - 308 - F: 2,50 € - RD

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, 2590 €), shop.nyriam-kparis.com



100 % naturel

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).

WANTED !

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, 55,50 €).



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 €).



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

Par Agathe Duval
17 janvier 2022

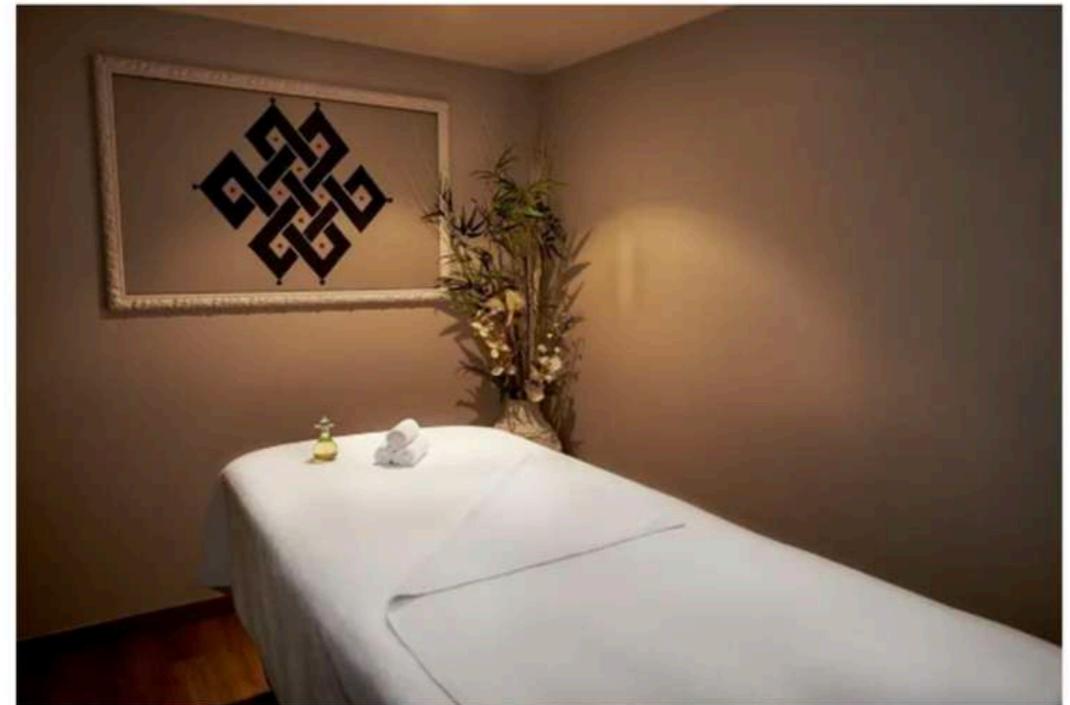
f t p

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)

Berénice 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

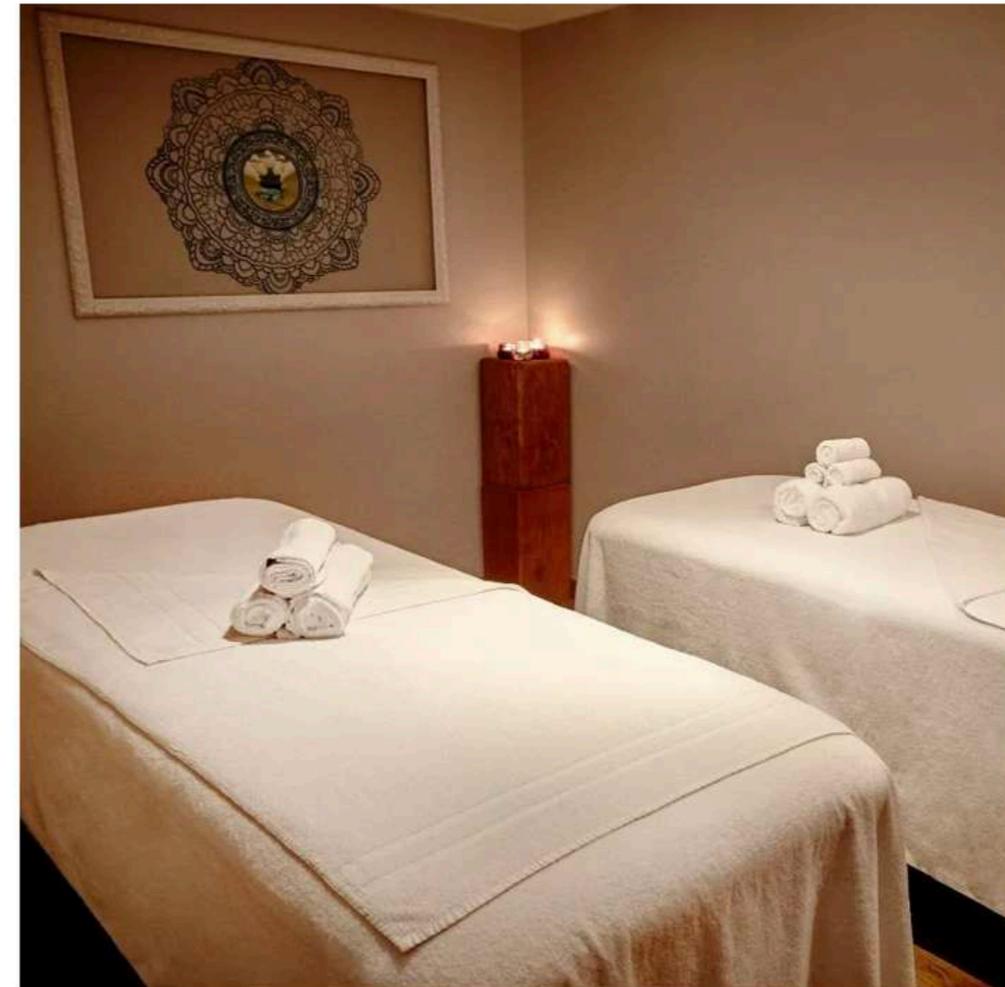
Tous les produits mis en avant dans cet article ont été sélectionnés indépendamment par nos rédacteurs. Les prix mentionnés dans cet article le sont à titre indicatif et susceptibles d'évoluer. Lorsque vous achetez via nos liens de vente, nous pouvons percevoir une commission d'affiliation.



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

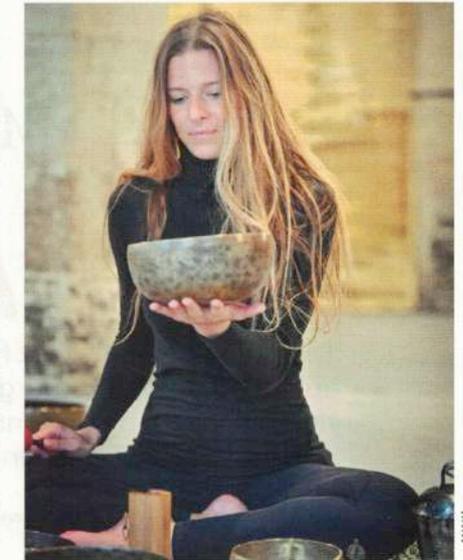


NOUVEAU SOUFFLE

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 débloquer 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 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, Châtelailon-Plage, la-grande-terrasse.com
Relais Thalasso, Sainte-Marie-de-Ré, relaisthalasso.com**

AVRIL

E L E

LIBERTÉ... ÉGALITÉ... VOTEZ!

COMMENT CONVAINCRE UN ABSTENTIONNISTE

CINDY BRUNA
UN MODÈLE DE TOP

SUPER-ALIMENTS
GAGNEZ 10 ANS

SHOES
LE RETOUR DES POINTUES

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€
PRT 3,00€ DOMA 7€ DOMS 5,50€ TCM 2,00€ XPF 10M 75€ XPF CAN 6,99€ CAD CHF 4,80€ CHF MAR 45MAD TLN 10TND



UN MASSAGE POUR FUTURE MAMAN

Pour soulager et renforcer le dos, atténuer les éventuelles douleurs au niveau du bassin et des jambes, le SPA TIBÉTAÏN 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 ostéo, par exemple) et d'un accès au bassin.
À partir de 450 €. 8, avenue de la Porte-Molitor (16^e). molitorparis.com

OBJECTIF BÉBÉ MAMA MIA!

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

PAR SOKHA KEO

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'1h, 28 €, workshop de 2h, 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

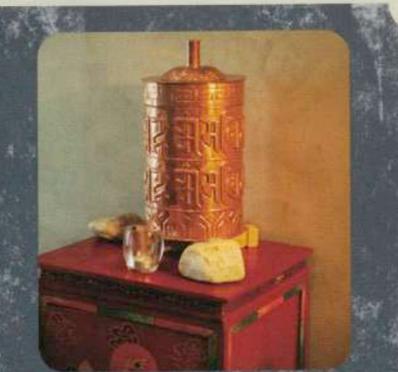
**GAZE DE QUALITÉ
COTON EN NUIT**

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



**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 cut de manière traditionnelle par un maître brûleur au savoir-faire ancestral. Charbon végétal de bambou, boîte de 2 brindilles pour gourde, 16 €, rezo.eu



**COLLECTION CAPSULE
EXIT L'ANXIÉTÉ**

Cette gamme de compléments alimentaires 100 % naturels et biologiques s'inspire de l'ayurveda 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

SEP M
TOP
ventes

N° 981
29 AVRIL

Public

2€

EXCLU
Marc Lavoine & Line Papin
Ils ont bel et bien divorcé



SCOOP

PARIS,
23/04/2022

Camille Combal



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.



Tibet

du monde



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. Soins Power Minceur, 30 minutes sur une zone au choix, 55 € chez La Maison du Tui Na. Liste des salons sur lamaisondutuina.com

L 14150 - 981 - F: 2,00 €

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
FIGARO

Abonnez-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, balinais, ayurvédique... Notre test de 10 soins traditionnels. Getty Images



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 les massages traditionnels venus du monde entier.

JUILLET

magazine **yoga** magazine

7 POSTURES SLOW
délicieusement
relaxantes
pour l'été

Ondes et prana
Entrer en
résonance

Nouveau départ

Faites un *reset* en profondeur

À gagner
2 panoplies
de yoga
Chin Mudra

Savourer
l'argent avec
détachement

← →
**Recettes
estivales**
les pieds
dans l'eau

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

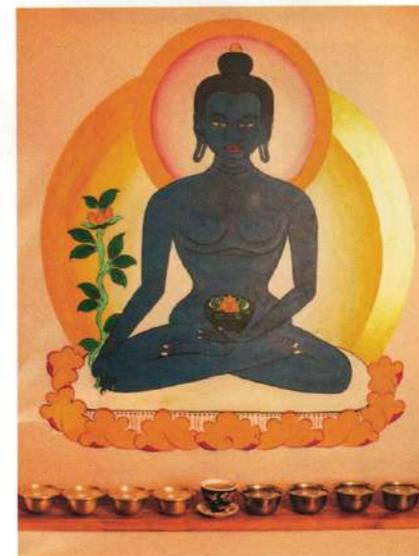
Unies sur la lutte contre la désertification. « Si vous ne faites pas de politique, cela ne se produira pas universellement », a-t-il martelé. Pour en savoir plus : consciousplanet.org
À lire : *Karma, le guide d'un yogi pour façonner sa destinée*, Sadhguru, éditions Robert Laffont, avril 2022

« 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



SEPTEMBRE

HORS-SÉRIE #5

BIBA

Septembre - Octobre 2022

Maman... mais pas que!

MODE
Avoir la classe à la récré

Pas de pression!
LA VÉRITÉ
SUR LE SEXE APRES BÉBÉ

Miam!
LES NOUVEAUX GÔUTERS

Mon gosse s'est fait taper dans la cour... (je lui dis quoi?)

#UNE RENTRÉE SANS STRESS
Conseils, astuces, services

Rester ensemble pour les enfants, UNE BONNE IDÉE?

MÈRES SOLOS warrior
Par ici le partage de SUPER BONS PLANS!

VÉCU ELLES ONT CHOISI UNE PMA À L'ÉTRANGER

M 03629 - 5H - F: 3,90 € - RD

8. Faire une pause. Avec le 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'après-midi, 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, wearcknitters.fr

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. Trinquer (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 € la bouteille, vigneronsubrulhois.com

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

15. 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

100% NATURE



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



316 VILLES PASSÉES AU CRIBLE



LE GRAAL DU BIEN-ÊTRE

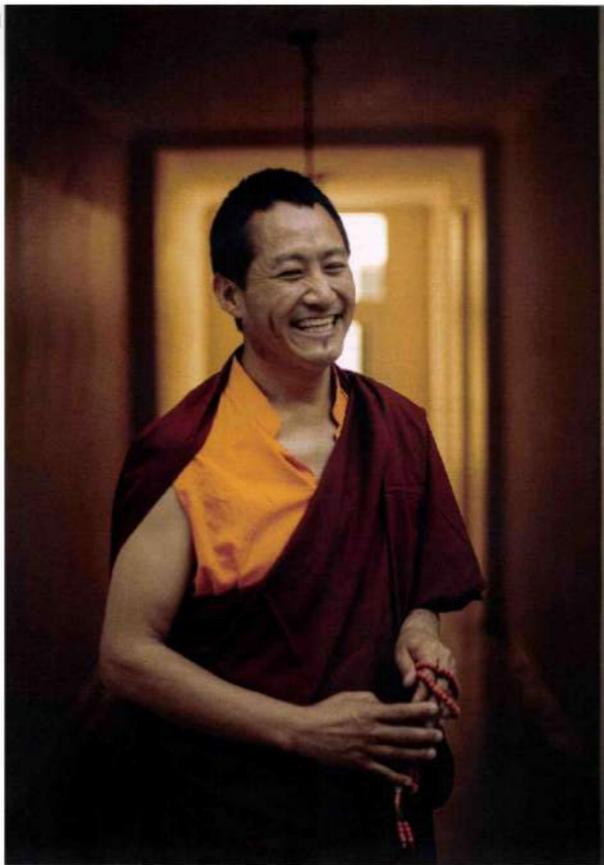
Harcelé quotidiennement d'infos anxiogènes, comment ne pas sombrer dans la panique, le désespoir ou la crème de marrons? Quelques pistes pour retrouver la paix de l'esprit et du corps, et dépenser nos dernières économies en produits "positifs" et en expériences "bonnes ondes". **PAR VANESSA HOUPERT**

MASSAGES TIBÉTAINS activant l'énergie vitale, espaces de détente... Le spa Mont Kailash promet de satisfaire la quête de sérénité des citadins stressés. Spa Mont Kailash, 16, rue Saint-Marc, 75002 Paris. montkailash-bien-etre.fr

respire N°35 BIEN-ÊTRE • PLEINE CONSCIENCE • CRÉATIVITÉ • ÉVASION



Réveille vos sens *Imiter, c'est aimer* Le bleu du ciel *Une cuillère d'amour* 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 Rinpoche est prêt à partager son « Code de la vie ».

C'est une histoire qui débute par une naissance : parce qu'en Occident, c'est comme ça que commencent les récits : par un « Il y avait une fois ». Pourtant, pour Lama Samten Yeshe Rinpoche, le temps est une donnée parmi d'autres. Il esquisse d'un titre une question si basique dans les religions : « Quel âge aviez-vous ? », si bien qu'on se demande pourquoi, finalement, nous avons tant l'habitude de la poser. Il finit à partager qu'il a « à peu près 49 ans » mais expliquera : « L'âge n'est pas pour moi. J'ai ma perception : naissance, âge et mort n'existent pas. À la mort, c'est juste quand on s'absenté ».

La main, étonnamment désincarnée, Avant tout, mourir en paix. Et en précédent, puisqu'il faut vivre, vivre joyeux. « Vive joyeux et mourir en paix » est un souhait, un souhait ? Non, plus que cela, une philosophie qui se transmet de génération en génération et dans la tradition des monastères, depuis des millénaires.

Lama Samten est né au Tibet, « dans la nature, sur une montagne entourée de sapins et de cèdres. Avant, j'y ai vécu trois années. Le premier village était bon ». Il poursuit : « C'est pour moi un souvenir merveilleux dont je me rappelle très bien. On ne sait pas quand j'avais les jambes à marcher, je savais beaucoup d'histoires : des histoires, des légendes, des sagesses, des yaks, des oies... Alors que ses parents sont agriculteurs-éleveurs, il explique, les autres s'accrochant à une queue de bœuf et avoir appris de son père « la philosophie : ne pas être les animaux, ne pas être le karma. Ne se doit pas trouver les sources de l'être, ne peut y avoir de source, des choses comme ça ». Un apprentissage précieux, comme un ancrage, pas forcément contenu à nos habitudes tibétaines, qui se renouvellent et se rejoignent pour certains au moment de leur entrée au monastère, alors lieu d'éducation et d'instruction. « J'ai appris un peu de philosophie bouddhique, le yoga tibétain, des pratiques de méditation. Ensuite, j'ai rencontré et appris avec le maître Tsönpa Shengyi Rinpoche qui est un tigre humain... Il parlait toujours au féminin, comme un maître-élève : d'écouter, de gérer, de laisser aller, de laisser aller... »

Avant le bouddhisme était...
Il découvre alors plus particulièrement la psychologie Bon (prononcer "ben"), « en source », précise-t-il. En effet, le Bon précède l'existence du bouddhisme et s'il, c'est pas daté précisément. Il n'est émergeé il y a environ 18 000 ans. Mais l'âge... ce n'est pas si important. S'il faut en revenir quelque chose, c'est l'identité de son poids spirituel, le Bouddha Tsönpa Shengyi qui distingue donc, pour les initiés, du Bouddha Shakyamuni, qui vécut au VI^e ou V^e siècle av. J.-C.). Tsönpa Shengyi est né à Tazig, à côté du mont Kailash.

Celui du Tibet... pas de Paris. Dans la capitale, le lieu qui emprunte le nom de ce sommet culminant à 6 638 mètres d'altitude, a été créé par Tsen Wang (l'épouse de la faculté de médecine tibétaine traditionnelle de Lhassa, elle fut initiée, enfant, aux techniques de massage thérapeutique. Amené à quitter sa terre natale, elle trouva refuge en France en 1939 où elle exerça et peaufina son métier, avant de lancer le yoga avec Karish, témoignage de la culture tibétaine de soin, entre cours de yoga, ateliers de méditation et massages. Mais qu'elle dispose quelques bougies et la Lama Samten pour lui le récit de son quotidien monastique.

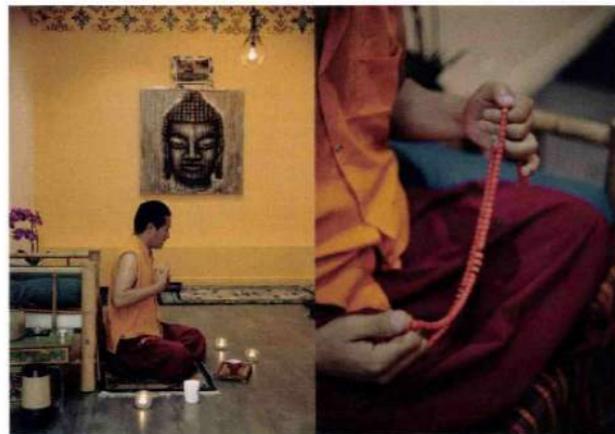
En chemin vers l'Inde
Quand il est né, sont rappelés les enseignements. Puis « il faut prendre une résolution, je ne rentre pas dans les cinq poisons. Le soir avant de dormir, tu rappelles la résolution du matin et tu te demandes : ai-je réussi ? », relate le moine.

Se souvenant de l'enfant un peu agité qu'il était, il répond : « Quand j'ai commencé à prendre des résolutions, je n'y parvenais pas ; et chaque jour tu rentres, tu reprends une résolution et petit à petit, tu changes. C'est ainsi que j'ai appris un peu de philosophie ».

Philosophie pratique et de l'expérience, qui a en son cœur la lutte contre les cinq poisons que sont l'ignorance, l'attachement, l'orgueil, la colère, la jalousie. Tout ceci, Lama Samten l'appréhendait davantage au monastère de Merit : en 1994, c'est le départ du Tibet vers l'Inde, où de nombreux grands maîtres tibétains se sont installés autour de 1960. Un an, à la suite d'une invitation en réponse à l'occupation tibétaine (l'« Soulèvement tibétain de 1959 »), une sécheresse répandue du gouvernement péloisien à l'égard de nombreux habitants à l'exil.

« J'étais profondément intéressé par le bouddhisme, mais aussi, mon maître, d'autres personnes et moi, rejoindra les moines. Sans passer par l'intermédiaire de l'annexion par la Chine, NDLR nous avons traversé l'Himalaya à pied pendant 28 jours pour rejoindre l'Inde », détaille Lama Samten. Arrivés à la frontière népalaise, mauvaise surprise : les chercheurs tombent nez à nez avec le poète : « À ce moment-là, on parle tibétain et tibétain, mais pas népalais, anglais ou hindi ; on ne peut même pas communiquer. Nous sommes mis en prison une semaine. Il y a eu des échanges avec le bureau tibétain de Katmandou, je crois qu'il a peut-être pu être libéré, et finalement nous sommes partis ».

Enfin arrivé à destination, le groupe rencontre le dalaï-lama (le plus haut chef spirituel tibétain) qui encourage Lama Samten dans son choix de poursuivre son apprentissage, du Bon au monastère de Merit. À l'origine, ce dernier se trouvait au Tibet, mais il a été reconstruit en Inde. « Pendant 16 ans, je suis



Trouvailles de Merit (Dzong Rinpoche) et en 2010, je deviens directeur en philosophie tibétaine.

Sagesses et étonnances
Revenant sur les étonnances négatives, il expose : « Il y a eu beaucoup mais elles sont comme les feuilles, les branches d'un arbre. Si on s'attache à la racine, ce sont les cinq poisons qui se rassemblent. Quand je ne me suis pas bien, quand je suis déprimé ou que je suis un blocage, ça vient tout d'un poison : ignorance, jalousie, orgueil, attachement qui amène la peur, la tristesse, le peur de perdre, de ne pas réussir... À ces poisons répondent cinq sagesses : l'amaie, la paix, la joie, la générosité et la liberté intérieure. Dès lors, tous les enseignants s'accrochent pour aller vers une libération, purifier le karma et, ainsi, gagner en sérénité. Le sacra (étude des textes et discours), le tantra (pratique des mantras et techniques de visualisation) et le dzogchen (les techniques avancées d'« être » spirituel), s'apprenent dans cet ordre, vers dans ce sens.

En parlant de ces derniers, Lama Samten a également appris la médecine tibétaine. Il explique : « J'ai été fasciné par la philosophie et j'ai voulu savoir comment ça marche, comment ça fonctionne. J'ai été attiré par le corps, quel organe, la colère par exemple ne peut-elle pas toucher ? ». En tibétain, trois maladies spéciales sont identifiées, naissant des cinq poisons. Le Dharma, lié à l'ignorance, a lié à un système lymphatique et aux impuretés. La bile, associée

à l'attachement, touche le système digestif tandis que le vent, venant de la colère, affecte le système nerveux. Les quatre des déséquilibres existent dans le corps, l'individu n'est pas en pleine santé.

Médecine holistique
La médecine tibétaine considère les cinq éléments (la terre, l'eau, l'air, le feu et l'éther) comme potentiels actifs et les plantes servent ses rôles, en fonction de leur énergie (chaud, froid...). Toutefois, la soie s'accroche en synergie. Lama Samten l'enseigne, ainsi : « Certaines combinaisons de plantes peuvent soigner d'autres maux. Ça semble être la tête de fer. Mais parfois cela-ci ne peut pas se diffuser dans le corps et raison de blocage : la méditation, la respiration et la compréhension sont alors essentielles. Ce sont les deux ensemble qui amènent à la guérison. On soigne le corps et le cœur, physiquement et mentalement. » Pour mettre encore plus de chances de son côté, au point d'être son, son, son, il est possible de pratiquer des dictations, une coutume très ancrée au Tibet et qui se joue avec différents objets : des laques, enroulés... Par un exercice médical, Lama introduit une autre connexion à la nature : « Un yogi tibétain qui jure toujours être bien porteur, en fonction du jour, du mois ou de l'année, ne pas avoir de chance, et ne pas se joindre de lui, donc. Ceci est du registre de l'astrologie, il y a cinq éléments... Au monastère de Merit, il s'y initie, ainsi, qu'à la danse sacrée et à la musique : méditative et spirituelle, jusqu'à devenir guide de



chant notamment auprès de visiteurs venus du bout du monde, curieux de découvrir les pratiques ancestrales du Bon. Il reste 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'abord, puis en France, où il arrive en 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. Convaincu par un ami français, il met ensuite le cap sur Montpellier où il ouvre le centre culturel Tazig (du nom du lieu de naissance de Tsönpa Shengyi... vous avez suivi ?). Il y donne des clés pour travailler ses blocages, enseigne la méditation, des pratiques de respiration ainsi que le yoga tibétain, à distinguer du yoga indien, « plus simple mais très puissant car très ancré sur la respiration », précise-t-il. Venir régulièrement ou plus spontanément, « l'essentiel étant la résolution », ajoute-t-il, 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-delà d'enseignements précieux et d'un style reconnaissable entre tous, grâce au Kesa, robe tibétaine rouge, une occasion de relativiser. Tout est une question de perception... Venu de massifs où les personnes s'appellent en criant par-delà les nuages, le portable n'existant pas encore, « les enseignants n'ont plus ». Tout comme le vélo : « J'en ai vu mais pas tant que ça, voir quelquefois avec un vélo était surprenant. Car sinon, le transport était toujours à dos de yak, de cheval... » Il note aussi le recul que les Européens commencent à prendre sur les éléments de la vie moderne (voiture, portable, contenants plastiques) qui sont arrivés petit à petit sur le toit du monde, où il est retourné

depuis son exil. « Là-bas, les gens en sont contents, ils n'ont pas encore vu les défauts », déplore-t-il déroulant différentes réflexions, notant la valeur d'une communication sans télévision ou portable, ou l'intérêt croissant des Européens pour protéger la nature, se réjouissant de la diversité des expériences qu'il a pu vivre.

Vivre... joyeux. S'il avait quelque chose à ajouter, le maître tibétain le redit : le Bon offre le code de la vie : « C'est comme le Code de la route. Celle-ci, comme notre vie, n'est pas toujours égale. De temps en temps, il y a des ronds-points, des dangers. Si tu te réfères au Code, tu vois la solution. » Pour trouver l'équilibre, il renseigne trois axes : « Écouter, entendre, comprendre, la base de la pratique. Quand la colère monte, quel est son effet sur le corps et le cœur, pour soi et pour autrui ? Ensuite, quand on comprend bien, analyse, rappelle, faire expérience. Enfin, préserver, cultiver sa présence à soi. » Autre boussole : prendre du recul. « Plus on ouvre grand, plus le petit souci se perd dans l'espace. S'il y a un petit travail, par exemple un vase cassé auquel on est attaché, il va occuper tout l'esprit. Mais tout change à chaque seconde, c'est l'impermanence. En pratiquant cette dernière, c'est merveilleux : la vie est toujours fraîche. » Et de conclure, puisqu'il le fait, cet échange entre « voyageurs temporaires » avec ces mots comme un résumé : « multivier nos cinq poisons, communiquer avec nos cinq sagesses, alors la vie devient souple. Cela donne de la lumière. »

Texte : Stéphanie Thiriet
Lama Samten enseigne le dernier dimanche du mois au spa Mont Kailash, 16 rue Saint-Marc, 75002 Paris, mais aussi à Montpellier et en Occitanie. Il organise également des retraites en pleine nature. Retrouvez le programme sur son site : tazig.fr



Le Journal du Dimanche

VERSION

fémina

BEAUTÉ

Oui, se démaquiller peut être un plaisir

TENDANCE

Le style sportif, champion de mode !

BIEN-ÊTRE

Quand la nature apaise le stress...

PARIS & MOI
LE CUBISME DE
FARAH ATASSI AU
MUSÉE PICASSO

ENFANTS
Les surnoms,
mots tendres ou
vrais boulets ?

Florence
FORESTI

« L'AMOUR EST LA SEULE CHOSE
QUI ME FASSE VIBRER »

DU 26 SEPTEMBRE AU 2 OCTOBRE 2022



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, 2^e. 01 42 36 03 30. 140 €.

Le Q.G. des chiens stylés

Les toutous tiennent leur adresse préférée. Sur une place montmartroise, **Barkers & Brothers** propose une sélection aussi belle que pointue : harnais pastel de Maxbone, jouets en feutre Awoo, laisses en cuir Astré, sacs de transport Monsieur Hardi... Avec, en prime, un dog wash (25 €) à l'étage pour un toilettage au poil et un coin coffee shop pour lui offrir son premier puppuccino (3 €), un vrai latte pour chien ! **C.R.**
Ouv. du mer. au dim., 8, rue Androuet, 18^e. barkersandbrothers.com.



Sixsœurs tape dans l'œil de La Redoute

Madeleine Aby 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 ligne.

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 en soi. »



Madeleine porte la combinaison Sixsœurs x La Redoute à 129€



Le vestiaire s'éttoffe 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 façonnés et fabriqués dans un atelier familial du 10^e arrondissement. Son dada ? Les vestes matelassées, dont le tissu est sourcé chez le dernier fabricant 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 €. sixsœurs.fr.

OCTOBRE



Tendances Balades Insolite Sorties Visites Le magazine La boutique

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 ressortirez 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



NOVEMBRE

VOTRE BEAUTÉ

VOTRE BEAUTÉ

UN TEINT SUPERBE !
Les secrets d'une mine radieuse...

NOUVEAU

10

ASTUCES
Spécial peau et cheveux !

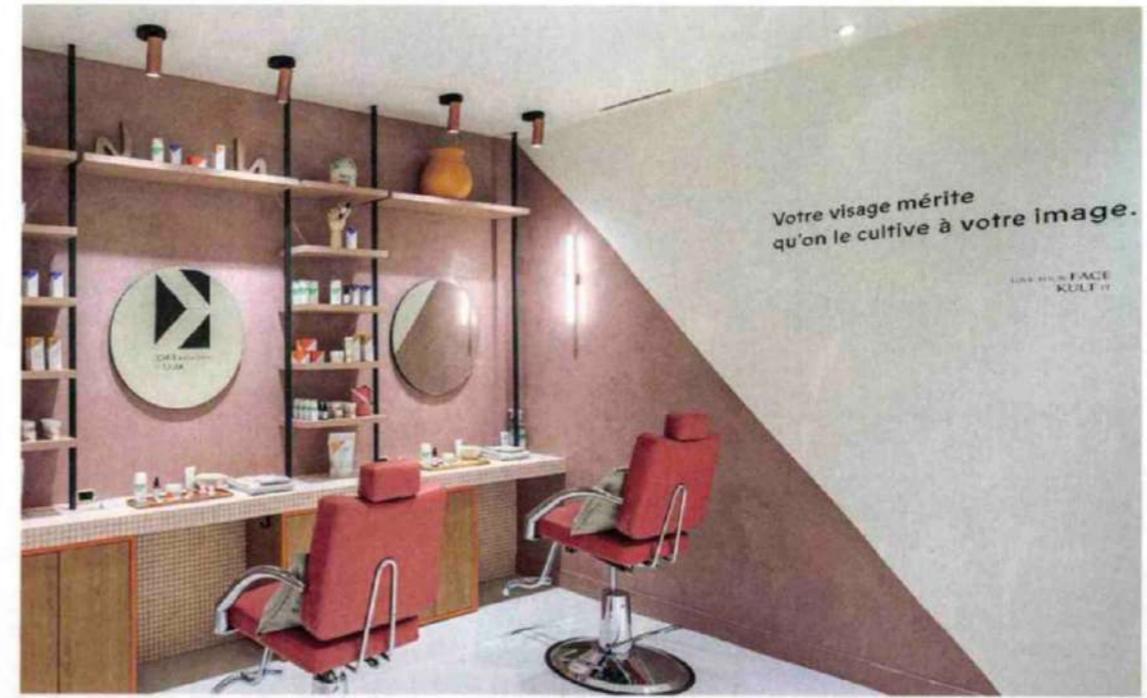
DOSSIER

SOULAGER SES DOULEURS DE RÉGLES
C'est possible !

BOTOX OU ACIDE HYALURONIQUE
FAITES LE BON CHOIX...

"JE PRENDS SOIN DE MOI..."
Lèvres gercées, main sèches les solutions naturelles !

Belle et épanouie, tout simplement...



FaceKult

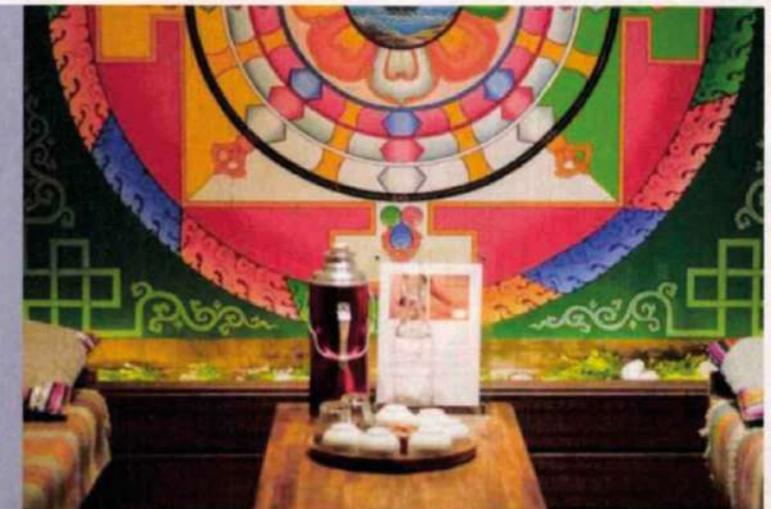
Oubliez les cabines individuelles, c'est dans des fauteuils que FaceKult vous accueille à l'abri des passants. Comme on irait faire sa séance de sport ou de yoga, on s'offre 30 minutes de soin visage mêlant gestes dynamiques et accessoires de massage (rouleau de jade, mushroom, gua sha). Résultat, une peau retendue et un teint éclatant.

À Paris et Aix-en-Provence : www.facekult.com

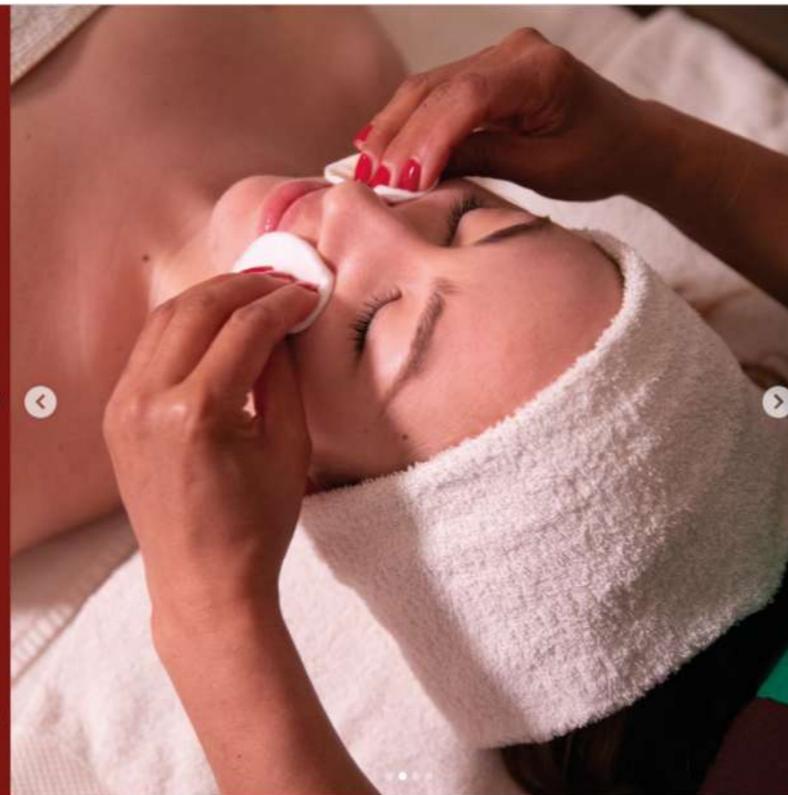
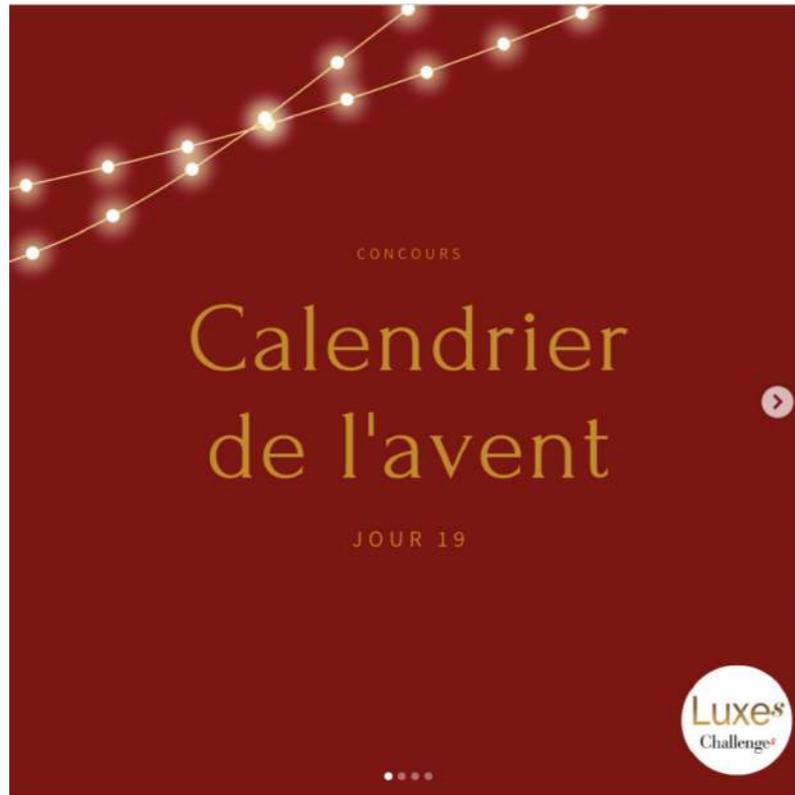
Mont Kailash

Dans la capitale, le spa Mont Kailash est l'adresse à connaître pour profiter d'un excellent massage tibétain. Basé sur les points d'acupuncture et les différents méridiens, celui-ci stimule l'organisme, élimine le stress et réduit les tensions nerveuses. Parfait pour aborder la fin d'année du bon pied !

16 rue Saint-Marc, 75002 Paris



DÉCEMBRE



challenges.luxes • Suivi(e) ...

challenges.luxes [#CONCOURS]
C'est l'heure d'ouvrir notre 19e case du calendrier de l'avent. Aujourd'hui, nous vous offrons un soin au @spamontkailash à Paris.

Au programme, un massage-soin relaxant qui utilise une technique d'application d'huile chaude. Ce soin ayurvédique doux permet d'apaiser la tension nerveuse, idéal pour après les fêtes.

Pour participer et tenter votre chance, il faut :

- Suivre les comptes @challenges.luxes et @spamontkailash
- Liker ce post
- Inviter 3 amis à s'abonner en commentaire
- Liker trois post sur notre compte Instagram

BONUS : partagez ce post en story en identifiant @challenges.luxes et @spamontkailash

Tirage au sort le 22/12, bonne chance à tous ! Le gagnant sera directement contacté par MP.

#concours #giveaway #jeuconcoureinstagram #instagiveaway #giveawayinsta #detente #spamontkailash

❤️ 💬 📌

Aimé par allispolo et 81 autres personnes

IL Y A 1 JOUR

😊 Ajouter un commentaire... **Publier**