MONT KAILASH

REVUE DE PRESSE 2023

JANVIER

WEB

TOP 15 des spas d'hôtels pour se faire chouchouter en hiver

Par Céline de Almeida

Cette année, c'est décidé, on prend la - très - bonne résolution de se chouchouter... Et quoi de plus relaxant que de s'offrir une pause hors du temps, dans l'atmosphère chic et feutrée d'un établissement haut de gamme ? Piscine, sauna, hammam et soins, découvrez les plus beaux spas d'hôtels et plus si affinité - chics, natures, bohèmes ou design - sélectionnés dans toute la France afin de vous octoyer un moment de détente sur mesure.

Zoom sur le massage traditionnel tibétain au Mont-Kailash

Direction le Tibet, plus précisément le deuxième arrondissement de la capitale, pour découvrir le massage traditionnel tibétain, un soin holistique aux huiles essentielles 100% naturelles basé sur le rééquilibrage du corps, mais également de l'esprit.

Crédit Photo : Dire Agency

Ce centre de bien-être de 500 m2, qui tire son nom du centre divin de l'univers boudhiste et lieu sacré de résidence de la déesse Shiva, est particulièrement chaleureux avec sa décoration traditonnnelle, mêlant détails colorés et matériaux bruts, tels que le bois et le béton. En outre, il est doté d'une salle de yoga et de méditation tibétaine orchestrée par maître Gyeshi Tenzin Khidup, pour une immersion totale dans la culture tibétaine.

Le Mont-Kailash

Crédit Photo : Dire Agency

WEB

Do IT IN PARIS

BARS & RESTOS WEEK-END RECETTES MODE BEAUTÉ CULTURE LIFESTYLE & DÉCO SOCIÉTÉ SEXO INSCRIVEZ-VOUS À NOTRE NEWSLETTER

ACCUEIL › NOS CONSEILS ET ASTUCES BEAUTÉ › ADRESSES › LES INSTITUTS DE BEAUTÉ PARISIENS › 5 SOINS COCOONING À BOOKER ABSOLUMENT

5 SOINS COCOONING À BOOKER ABSOLUMENT

24.01.2023

SPA DU MONT KAILASH

Le lieu : Caché dans une cour du 2e, il est un lieu authentique prisé des puristes des massages hautement techniques. Pénétrer dans ce temple dédié aux rituels de l'Himalaya est un voyage en soi. Un long couloir, quelques marches… vous voici dans le saint des saints : un espace feutré baigné de lumière douce avec cabines de massage en enfilade et petit salon décoré de coussins et mandalas où siroter une **infusion médicinale** après la prestation.

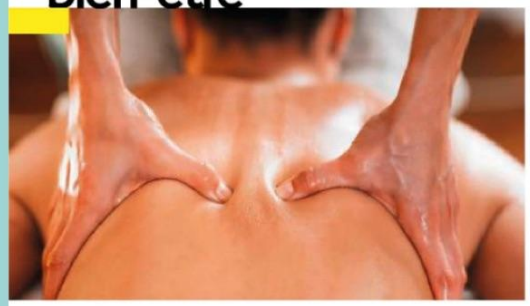
Le soin à booker : La pépite de la carte : L'Expérience du **Mont Kalaish**, un protocole de haute voltige réalisé de main de maître par la **masseuse** d'origine tibétaine **Yangla**. Ce rituel inspiré d'une **technique ancestrale d'acupression** sur les **méridiens cartographie** minutieusement le corps alternant étirements, roulements de la peau, pressions avec le pouce ou la paume… Le tout bercé par l'hypnotique **mantra Om mani padme um** diffusé en boucle. Plus qu'un **massage**, une **cure de jouvence** qui soigne tous les maux.

Expérience du Mont Kailash 1h30 - 140 €

***Mont Kailash**, 16 rue Saint Marc, Paris 2e. 01 42 36 03 30.*

MARS

PRINT



Problème/solution

Comment choisir un massage fait pour moi

Quoi réserver, où aller et comment ne pas payer trop cher. Par ici les adresses et les astuces bons plans !

Je veux du doux. La solution: le Californien, un massage à l'huile tout doux, aux mouvements fluides et enveloppants, pour une profonde relaxation physique et psychique. **Où ça?** Chez Spatiu (spatiu.com), Mary Cohr (marycohr.com)…

Je suis contractée de partout. La solution: l'Abhyanga, un massage ayurvédique énergisant et profond pour relaxer les tissus musculaires, réguler l'énergie du corps et apaiser l'esprit. **Où ça?** Aux Jardins Suspendus (lesjardins-suspendus.com). **Et aussi:** le Suédois, un massage dynamique aux effets tonifiants et relaxants.

J'ai besoin d'un reset global. La solution: le Tui Na, un massage énergétique chinois pour rééquilibrer le Qi. **Où ça?** À La Maison du Tuina (lamaisondutuina.com), au Lanqi Spa (lanqi-spa.com), chez Paris Palms (parispalms.com). **Et aussi:** un massage tibétain, au Spa Mont Kailash (montkailash-bien-etre.fr).

J'ai de la cellulite. La solution: la madérothérapie, un massage intense réalisé avec des accessoires en bois pour casser les amas graisseux, drainer, sculpter… **Où ça?** Chez Madera Paris (madera-paris.fr), Lymféa (lymfea.fr). **Et aussi:** le Drainage Lymphatique Brésilien Renata França, sparenatafranca.com

J'ai le ventre ballonné. La solution: le Chi Nei Tsang, un massage du ventre qui se concentre sur les organes internes, pour permettre à l'énergie de mieux circuler. **Où ça?** Au Lanqi Spa (lanqi-spa.com).

Je suis très pudique… La solution: un massage thaï, qui alterne étirements et pressions profondes et se pratique habillé, allongé sur un futon ou matelas. **Où ça?** Chez Ban Thaï Spa (banthaispa.com).

Et aussi: la réflexologie plantaire (massage des pieds) ou le shiatsu (massage qui travaille sur les points d'énergie et se pratique habillé).

J'ai envie d'un coup de jeune! La solution: le Kobido, un massage japonais qui aide à éliminer les toxines, redessiner le visage… **Où ça?** Pour un disciple certifié: kobido.com. Pour un massage qui s'en inspire: Soin Régénérant Prodige des Océans chez Thalgo (thalgo.fr); Massage Signature l'Étoile chez Deep Nature (deepnature.fr).

Le b.a.-ba du spa

Pour choisir son institut. On se fie au bouche-à-oreille, aux avis en ligne, et on va voir le lieu avant d'y faire son soin.

Pour un bon massage. Il faut compter de 80 € à 100 € de l'heure. Au-dessus, on paye le cadre, mais on a souvent accès à des installations complémentaires (hammam/sauna…). En dessous, la qualité n'est pas forcément là.

Pour économiser. On achète un forfait ou un abonnement, pour obtenir un tarif préférentiel (par exemple, soin Anti-Stress de 30 min à 19,90 € chez Body Minute si l'on est abonnée, bodyminute.com). On réserve sa prestation sur une plateforme (Beauté Privé, Classpass, Treatwell…) ou auprès de l'École internationale du spa à Paris (40 € les 50 min, ecole-spa-international.com). On sollicite son CSE, qui peut négocier des tarifs pour le bien-être des salariés. Et on n'hésite pas à se faire offrir un massage comme cadeau groupé d'anniversaire ou autre!

Pour en profiter. On prévoit du temps avant et après le soin. On communique ses envies, besoins ou éventuels petits bobos, pour se faire conseiller le soin le plus adapté. Pendant le soin, on n'hésite pas à formuler tout inconfort ou besoin (pression plus ou moins appuyée…). Quelques effets sont à prévoir (courbatures pour un massage tonique, légers maux de tête pour un soin détox…). On pense à beaucoup boire après.

MERCI À CAROLINE MAHÉ-LÉA, DIRECTRICE DES EXPLOITATIONS THALGO ET DU THALASSO CONCARNEAU SPA MARIN RESORT****, POUR SON EXPERTISE.

Horloge interne

Vivre en synchronisation avec son rythme circadien (notre horloge biologique interne), c'est ce que promet cette nouvelle montre connectée toute légère (35 g), grâce à ses fonctions avancées de suivi du sommeil, mais aussi de fréquence cardiaque et d'activité physique, qui permettent des conseils ultra-personnalisés.

Polar Ignite 3, 329,90 €, polar.com

SHUTTERSTOCK/MICROGEN, PRESSE

PAR MURIEL AZARIAN

WEB

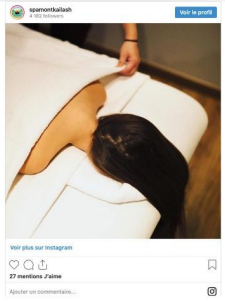
ON A TESTÉ : LE SOIN TONIQUE HIMALAYA CHEZ SPA MONT KAILASH, POUR DÉTOXIFIER SON CORPS AU PRINTEMPS

Alice Legrand | 17 mars 2023

Le **printemps** pointe enfin le bout de son nez ! Les bourgeons vont bientôt éclore, **les rayons du soleil** vont se frayer un chemin parmi les nuages et ce sera le moment de ressortir nos petites vestes légères.

Mais le printemps, ça a aussi une signification forte : **celle du renouveau**. En effet, cette saison est propice aux nouveaux départs, aux nouvelles résolutions, et au grand ménage, aussi bien dans votre maison que dans votre tête. C'est également pour certains l'occasion de **régénérer notre corps**, après tous les excès de l'hiver (plats généreux, alcool pendant les fêtes, le manque d'activité sportive…).

Pour cela, le Spa Mont Kailash, spécialiste de la médecine tibétaine, propose **un soin adapté qui permet d'appuyer sur le bouton 'reset' de son corps**. En bref, tout ce dont on rêve pour commencer la saison du bon pied.



LE SOIN TONIQUE HIMALAYA, L'OCCASION DE PRENDRE SOIN DE SOI

Nous avons testé le **soin Tonique Himalaya**, qui élimine les excès, booste le métabolisme et **rééquilibre le corps et l'esprit**. C'est le parfait mélange entre les arts traditionnels tibétains et les **soins signatures du Spa**. Imaginé par Tseten Wangmo, la fondatrice de l'institut, il procure un sentiment de détente général du début à la fin. On en est ressorties **tout apaisées** !

Les masseurs s'adaptent aux besoins de chacun et travaillent sur plusieurs méridiens afin de stimuler l'ensemble du corps. Tout d'abord, **le méridien du foie et de la rate** : ce sont ceux qui permettent de détoxifier votre corps et de repartir sur de bonnes bases. Ensuite, **le méridien du cœur** permet d'améliorer la respiration et la souplesse de la chair.

Le soin traite le corps **de la tête aux pieds**. Il se termine pas un soin du visage effectué avec une pierre turquoise pour drainer l'épiderme et **lui redonner de l'éclat**. Vous repartez de l'institut **avec un kit semainier**, contenant 7 thés et une huile visage, pour faire perdurer les bienfaits du soin et optimiser votre bien-être au quotidien.

Soin Tonique Himalaya, 85 minutes, 160 euros.

LE SPA ET SES MULTIPLES SOINS

Le Spa Mont Kailash est un lieu **où le bien-être règne**. Avec ses plusieurs salles de massage et **son ambiance zen** sur fond de musiques méditatives, les masseurs sauront répondre à vos besoins.

Que ce soient les massages pour soulager les douleurs, les **soins amincissants**, les **soins pour les futures mamans** ou les soins purifiants, il y en a pour tous les goûts. Venez découvrir **les traditions ancestrales** transmises par Tseten Wangmo, qui a appris la médecine tibétaine grâce à son grand-père, puis lors de différentes formations. Laissez-vous transporter dans un univers qui réveille tous vos sens et **libère votre esprit**.

Les soins sont également disponibles **en forfait**, afin de traiter vos problématiques sur le fond et faire durer votre bien-être.

Enjoy,

Les Éclaireuses

WEB

yoga

Le Shala

la newsletter

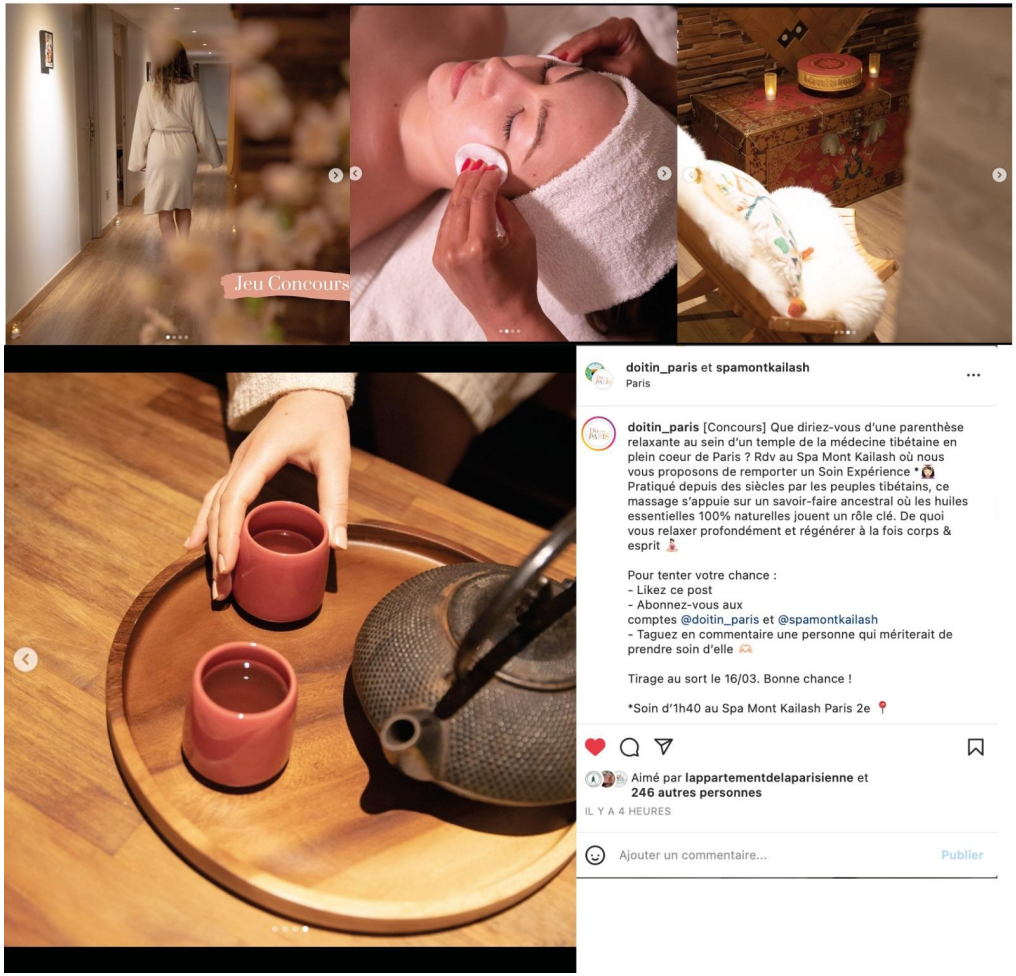
Bonjour les Yogis ! 🙏
Le printemps, qu'il survienne le 20 ou le 21 mars ou même le 19 mars, nous fait vibrer. (Bon, on vous explique pourquoi : la date du printemps change chaque année car elle correspond à l'équinoxe de printemps. Équinoxe : du latin *aequus* et *nox* qui signifient respectivement "égal" et "nuit". En clair, le moment où la durée du jour = la durée de la nuit. 🌓 CQFD.)
Il est la promesse de journées plus lumineuses, de soirées plus longues, d'un re-commencement... du vivant dans la nature et d'un nouveau cycle pour nous.
Voilà pourquoi, pour cette *newsletter* de printemps, on vous a concocté une sélection aux petits oignons pour vous inciter à mettre le nez dehors. L'astre solaire revient en force, alors que vous soyez à pied, à cheval ou en bateau, seul.e, avec vos ami.e.s, avec ou sans kids, nous n'aurons qu'un seul mot : sortez ! 🌞

Belles découvertes et à très vite,

Céline & Méryl

Nettoyage de printemps
Pour préparer le corps à l'arrivée des beaux jours, on a testé le soin *Norling* au Spa Mont Kailash (Paris) : un massage vivifiant qui élimine les toxines et rétablit la circulation de l'énergie dans le corps. Pour un soin ou une séance de méditation, rendez-vous dans **ce bel espace de bien-être** dédié à la médecine tibétaine (🤫 et pour les lecteurs de *Yoga magazine*, une belle bougie parfumée vous attend pour tout rendez-vous pris jusqu'au 30 avril 2023 !)

INFLUENCE


doitin_paris
Suivi(e)
Contacter
3730 publications
134 k followers
1117 suivi(e)s
Do It In Paris
Site web d'actualités
Le média de référence de la Parisienne
Suivez-nous sur Tiktok : doitinparis
Organisez vos événements à @lappartementdelaparisienne
www.doitinparis.com
Suivi(e) par maisiecafe et confitureparisienne
Jeu Concours
doitin_paris et spamontkailash
Paris
doitin_paris [Concours] Que diriez-vous d'une parenthèse relaxante au sein d'un temple de la médecine tibétaine en plein coeur de Paris ? Rdv au Spa Mont Kailash où nous vous proposons de remporter un Soin Expérience * Pratiqué depuis des siècles par les peuples tibétains, ce massage s'appuie sur un savoir-faire ancestral où les huiles essentielles 100% naturelles jouent un rôle clé. De quoi vous relaxer profondément et régénérer à la fois corps & esprit
Pour tenter votre chance :
- Likez ce post
- Abonnez-vous aux comptes @doitin_paris et @spamontkailash
- Taguez en commentaire une personne qui mériterait de prendre soin d'elle
Tirage au sort le 16/03. Bonne chance !
*Soin d'1h40 au Spa Mont Kailash Paris 2e
Aimé par lappartementdelaparisienne et 246 autres personnes
IL Y A 4 HEURES
Ajouter un commentaire...
Publier

INFLUENCE

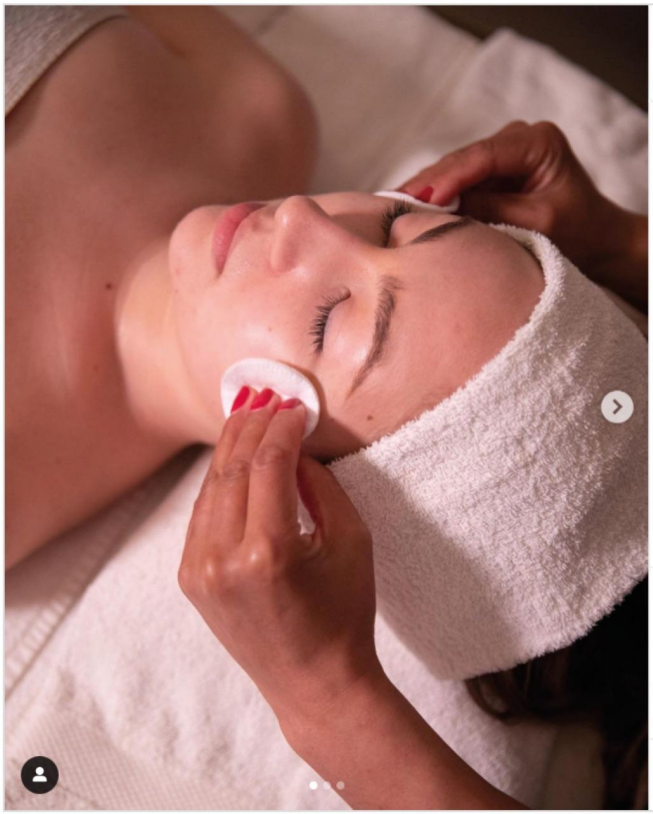
homemagazineofficiel

Suivi(e) | Contacter

1155 publications **68 k** followers **1046** suivi(e)s

Home Magazine
Le magazine de la maison d'aujourd'hui 🌿
Déco slow et durable
Au plus proche de la nature
linktr.ee/homemagazineofficiel

Suivi(e) par **thevanketels**, **maisonaime_conceptstore**, **studiogaia_paris** et 125 autres personnes



homemagazineofficiel et **spamontkailash**

homemagazineofficiel 🙌
CONCOURS 🙌 Home magazine s'associe au Spa Mont Kailash et vous fait gagner un soin Norling d'une valeur de 115€. Ce soin d'origine tibétaine combat la rétention d'eau dans les cellules. Résultat : un corps dégonflé, une cellulite éliminée et une peau régénérée !

Pour tenter votre chance : Suivez les comptes de @spamontkailash et @homemagazineofficiel
Likez le post et invitez deux ami(e)s à participer.
BONUS : publier ce post en story en mentionnant les deux comptes !

Aimé par **mardimatin** et **167 autres personnes**

IL Y A 21 HEURES

Ajouter un commentaire... Publier

AVRIL

PRINT

APRÈS 50 ANS | MOTIVÉE ET RÉFLÉCHIE

ACTU

Le TOP DES SOINS en institut

PAR SOKHA KEO

Pour compléter ses nouvelles habitudes alimentaires et sportives, les instituts s'avèrent une solution idéale pour tester en douceur les dernières innovations.

SPA MONT KAILASH, POUR COMBATTRE LA RÉTENTION D'EAU
La médecine tibétaine reste confidentielle. Elle est pourtant aussi efficace que les médecines chinoise et indienne. Le spa Mont Kailash, à travers le rituel Norling, propose d'affiner le corps. La culture médicinale tibétaine lie la rétention d'eau à un dysfonctionnement de la fonction rénale et des poumons. Ce soin de 60 minutes démarre par une succession de pressions appuyées sur le méridien des reins et des poumons. Objectif ? Faire circuler l'énergie et réduire ainsi le volume d'eau dans le corps. Au-delà de l'effet sur la peau, le bien-être immédiat est total. Pensez à boire une tisane ou un thé après. 105 €.
>> **montkailash-bien-etre.fr**

THALGO, POUR RAFFERMIR LE CORPS
Idéal pour réduire la cellulite et décoller les amas graisseux, le soin Anti-cellulite et fermeté body sculpt est réalisé sur mesure. Pendant 45 minutes, la praticienne enchaîne les gestes techniques. Tout commence par un peeling ultra exfoliant, un double effet chaud/froid et l'utilisation du Body Palp, une méthode de palper-rouler très efficace. Au fil des séances, la silhouette s'affine et le corps devient plus tonique ! 75 €.
>> **thalgo.fr**

ANNE CALI, POUR RÉACTIVER LES CELLULES
Déstocker au maximum pour réactiver les cellules paresseuses. Une ambition souhaitée par Anne Cali, la créatrice du soin GAD (Glisser Appuyer Décoller). Cette kinésithérapeute de formation en a eu l'idée en Martinique où elle vivait à l'époque. Elle observe les résultats sur place et se rapproche d'un médecin en France en 2013, qui lui conseille de réaliser une étude clinique. Les réponses sont éloquentes : les participants affirment avoir perdu, en moyenne, 8 cm de tour de taille et 7 cm de tour de cuisse après 15 séances de 30 minutes Et sans souffrir ! Le fait de mettre les tissus sous pression et de relâcher reprogramme les cellules, les rend plus actives, agit sur le déstockage du gras, et relance les cellules paresseuses. La peau devient plus tonique et plus ferme, surtout chez les femmes ménopausées qui souffrent de problèmes hormonaux et thyroïdiens. De 45 à 60 minutes, à partir de 155 €.
>> **annecali.com**

ESTHECLINIC, POUR LUTTER CONTRE LE RELÂCHEMENT
Chez EstheClinic, tout est une affaire de famille… et de technologies. Manon, la fondatrice des instituts, travaille ainsi avec son père, médecin et fabricant de matériel. Les soins minceur s'effectuent avec des radiofréquences, indolores et efficaces pour raffermir la peau. Le principe ? La chaleur diffusée stimule la production de collagène et agit ainsi sur la tonicité de l'épiderme. Pour augmenter les effets sur le corps, et plus particulièrement sur la cellulite, il est possible de combiner les traitements. Le soin de 60 minutes (30 minutes sur le dos et 30 minutes sur le ventre) démarre par un nettoyage rapide de la zone à traiter avant l'application de glycérine pour faciliter le contact entre l'outil et la peau. Au bout de 15 minutes, la zone rougit sous l'effet du palper-rouler mécanique. S'ensuivent 15 minutes de radiofréquence pour stimuler le collagène et l'élastine. À partir de 130 €.
>> **estheclinic.fr**

SPA CINQ MONDES, POUR ÉLIMINER LES TOXINES
Le soin Massage brésilien ponceur détox dure 50 minutes et combine les gestes du Rituel de Bengalore et du Rituel de Bahia. Après un rapide questionnaire sur vos attentes, le soin commence par un massage de 25 minutes avec une préparation à base de farine de pois chiche et d'huile de cameline sur deux zones du corps, au choix. Pétrissages, frictions et percussions sont toniques. L'effet drainant et raffermissant s'intensifie grâce aux 25 minutes d'enveloppement qui suivent. Les mouvements contribuent à oxygéner et à drainer les tissus pour faciliter l'élimination des toxines. Un échauffement léger se ressent alors. La séance se conclut par une douche et une rehydratation avec une crème minceur à base de café. 124 €.
>> **cinqmondes.com**

LA MAISON DU TUI NA, POUR RÉDUIRE LA CELLULITE
Rééquilibrer les organes pour une meilleure circulation des énergies. Les adeptes de la médecine traditionnelle chinoise connaissent les effets positifs de ces pressions. La Maison du Tui Na adapte ces gestes ancestraux aux problématiques occidentales. Pour lutter contre les amas graisseux et la cellulite, le spa propose à la carte le soin Yi Shou. Ce massage de 55 minutes commence par le dos avec l'application d'une huile de massage. Vient ensuite la pose de ventouses au niveau des reins puis sur les zones ciblées (haut et arrière des cuisses). Les mouvements des ventouses accélèrent la circulation, on sent bien les passages sur les parties du corps les plus enflammées. Une fois sur le dos, la praticienne effectue des mouvements circulaires sur le ventre avant de placer à nouveau les ventouses. Elle poursuit les gestes sur les cuisses. Les bénéfices sont évidents. En revanche, ce soin peut marquer certains endroits sensibles, sans être douloureux. 85 €.
>> **lamaisondutuina.com**

ALGOTHERM, POUR AFFINER LE CORPS
Le soin signature de la maison, Body Origins Silhouette (80 minutes), se déroule de manière manuelle après un diagnostic cutané. Tout commence par une exfoliation avec des gommages doux et d'autres plus toniques sucré-salé. Le cœur du rituel s'effectue en deux temps : une préparation grâce à un massage localisé et des techniques manuelles stimulantes auxquelles s'ajoutent des ventouses minceur en silicone et un enveloppement choisi par la thérapeute, soit sous forme de gel pour éliminer les cellulites molles, soit classique aux algues microsisées (poudre d'algues et de plantes humidifiée avec de l'eau de mer) pour travailler la cellulite plus dure. L'enveloppement repose 15 minutes et le soin finit par l'application de crèmes pour faire perdurer le protocole. 135 €.
>> **algotherm.com**

SOTHYS, POUR REDESSINER LA SILHOUETTE
Très sensoriel, ce Soin signature silhouette allie technicité et bien-être. D'une durée de 50 minutes, il se compose d'un gommage spécifique silhouette. S'ensuit un massage avec un accessoire en porcelaine de Limoges inspiré du gua sha, qui comporte des phases de palper-rouler et de gestes manuels. Selon des études cliniques, ce soin minceur cellulite permet de perdre jusqu'à 2 cm sur une cure de 6 soins. Il est associé à un moment de relaxation grâce à des mouvements sur les trapèzes. La praticienne utilise des huiles essentielles, un cocktail parfait pour favoriser le déstockage des graisses et apporter élasticité et fermeté à la peau. 72 €.
>> **sothys.fr**

FOTOLIA © ANDRESR

TOP SANTÉ 64 HORS-SÉRIE

TOP SANTÉ 65 HORS-SÉRIE

WEB

SPA MONT KAILASH

Par Stylist.fr, le mardi 18 avril 2023

SPA MONT KAILASH

TENTEZ DE GAGNER

2 x 1 massage "Norling" pour le corps au Spa Mont Kailash

Le Mont Kailash est un spa connu et reconnu pour ses massages tibétains uniques, et ses espaces de détente qui vous feront voyager hors de la capitale parisienne.

À travers ses soins, ses massages, et ses rituels, le Mont Kailash vous fait voyager au sein de ses 500m² dédiés à une expérience sensorielle inédite au cœur de Paris. Dans une atmosphère précieuse et élégante, située en plein cœur de la Bourse afin de satisfaire au mieux votre quête du bien-être, et une relaxation optimale.

Ce rituel se décompose en 2 soins, amincissant et régénérant. Résultat ? Un corps dégonflé, une cellulite éliminée et une peau régénérée !

Suivez vite le compte @spamontkailash sur Instagram pour découvrir ce lieu incroyable !

MONT KAILASH : 16 Rue Saint Marc, 75002 Paris | 01 42 36 03 30 | montkailash-bien-etre.fr/

Valorisation : *150€ le soin "Norling"*

INFLUENCE

cosmopolitan_fr Suivre Contacter

6 309 publications **258 k** followers **705** suivi(e)s

Cosmopolitan France
Retrouvez nos derniers articles ✨
empli.fi/cosmopolitanfr

Suivi(e) par **bocage_officiel**, **manonlaime**, **apaches_collections** et 75 autres personnes

cosmopolitan_fr • Suivre

cosmopolitan_fr Offrez-vous une parenthèse de détente au Spa Mont Kailash situé à Paris... Pour tenter de remporter 2x1 soin "Art traditionnel du Tibet", idéal pour retrouver votre énergie, c'est tout simple :
#1 likez ce post
#2 abonnez-vous à @cosmopolitan_fr et @spamontkailash.
#3 invitez 2 amies en commentaire qui pourraient vouloir participer
Attention : le transport vers le lieu du soin n'est pas pris en charge
Tirage au sort le 28/04

1 sem

clara.chaufoureau Merci beaucoup pour ce concours !!!! 🤩🤩 je participe à fond 🌟

518 J'aime
AVRIL 21

Ajouter un commentaire... Publier

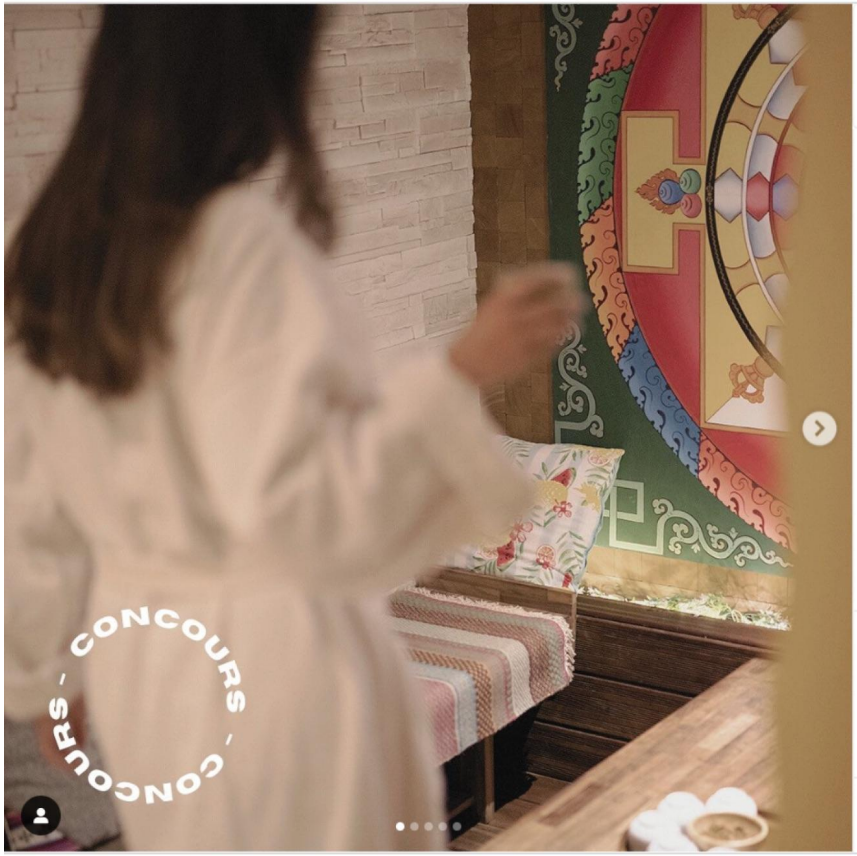
INFLUENCE

lesconfettis_ Suivi(e) Contacter

2 286 publications **26 k** followers **1 300** suivi(e)s

Les Confettis par Perrine
Distributeur de livres et magazines
✨ Modes de vie hauts en couleur
📚 Édition jeunesse : @lesminiconfettis
💬 Agence : @agencelesconfettis
Journal / boutique / abonnement / newsletter 👇
linktr.ee/lesconfettis_

Suivi(e) par **wildyogabyaudrey**, **thevanketels**, **maisonaime_conceptstore** et 128 autres personnes



lesconfettis_ et spamontkailash
Rue Saint Marc - Paris 2ème Arr.

lesconfettis_ #CONCOURS 🎁
A l'occasion de l'arrivée des beaux jours, on vous propose de faire peau neuve dans un lieu qui invite à la déconnexion 🧘

Profitez d'un massage traditionnel tibétain de 70 min d'une valeur de 127€ dans un spa caché dans l'animation du 2eme arrondissement de Paris.

Pratiqué dans les familles tibétaines, ce soin est transmis de génération en génération. Il est basé sur une technique d'acupression qui stimule tous les méridiens des organes et les aide à

Aimé par **sassyfanny** et **188 autres personnes**
IL Y A 3 JOURS

Ajouter un commentaire... Publier

INFLUENCE

clemencefloch | Suivi(e) | Contacter

794 publications **1171** followers **848** suivi(e)s

Clemence Floc'h
*Journaliste freelance presse féminine
*Créatrice des boucles d'oreilles @dimanchematinbijoux
*Ateliers DIY @danceandtricot
www.dimanchematinbijoux.com

Suivi(e) par **muriel.azarian**, **holistik_rp**, **eclobeauty** et 23 autres personnes

MAI

WEB

View this email in your browser

yoga

Le Shala

la newsletter

« Essaie d'être un arc-en-ciel dans le nuage d'autrui. »

MAYA ANGELOU

FÊTE DES MÈRES

Immatériel

Plutôt que d'ajouter un objet sur les étagères déjà bien remplies de votre maman, si vous lui exprimiez votre amour à travers le partage d'émotions ou d'une expérience ? Voici quelques idées pour le 4 juin prochain...

Un **poème** écrit par vos soins (oui oui, comme quand vous étiez à l'école), ou une lettre de remerciement pour une belle chose que votre maman a faite pour vous.

Un **bouquet de fleurs** glanées lors de votre promenade, ou mieux encore, une balade avec vous dans un bel endroit.

Une **séance de yoga doux** dans un studio de son quartier ou une pratique en ligne, à faire ensemble à la maison avec **Oly be**.

Une **séance de gong** et diapasons avec la joyeuse **Marion Sebih**.

Un incroyable **soin du visage tibétain** *Beauté de l'Himalaya* au spa **Mont Kailash**.

À compléter avec vos idées...

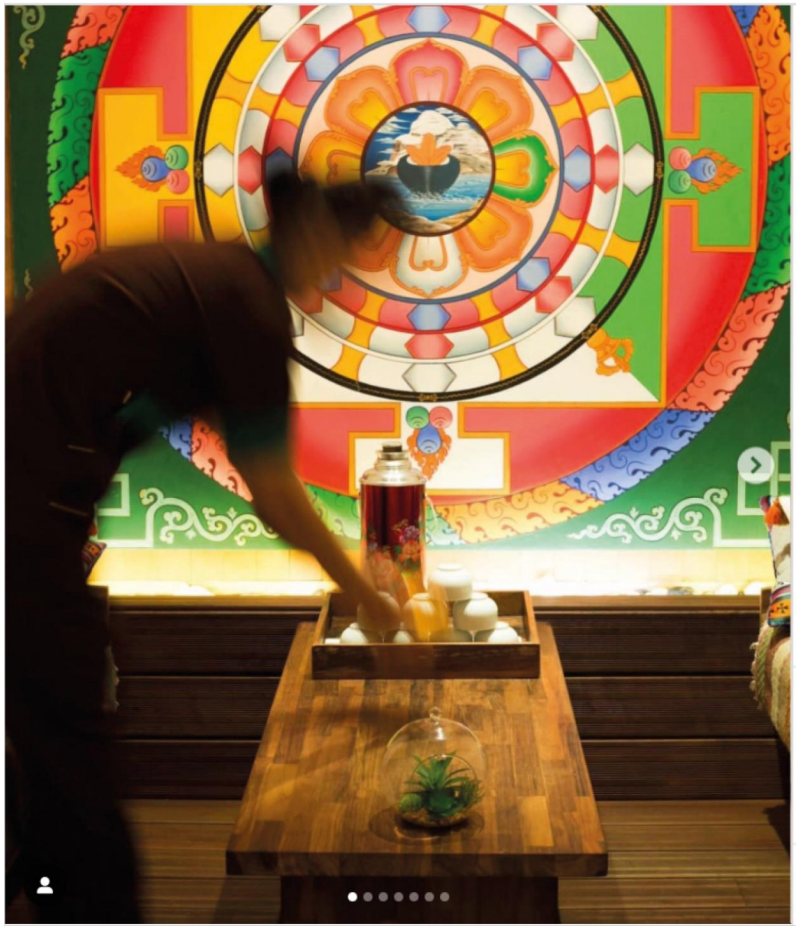
INFLUENCE

thenewwell_magazine Suivi(e) Contacter

747 publications **30 k** followers **1523** suivi(e)s

THE NEW WELL par TIFFANY BUATHIER
Magazine
Founder @tiffanybuathier
Agency @thenewwell_agency | Conciergerie| Event
~ Sharing, Creating & Curating The Futur of BEAUTY,WELLNESS,FOOD & TRAVEL ~

Suivi(e) par **eclobeauty**, **eclore.maternite**, **stones.club** et 77 autres personnes



thenewwell_magazine • Suivi(e)
Spa Mont Kailash / Massage tibétai...

thenewwell_magazine [ONA TESTÉ] @spamontkailash Paris | 02 On a déniché pour vous une pépite avec de vrais soins Holistiques & ancestraux Tibétains ! Salles de soin & salle de méditation/yoga, on entre dans un vrai temple du bien-être dès la porte d'entrée pour retrouver son énergie vitale🙏

On a testé le soin HOr Me pratique thérapeutique traditionnelle basée sur la moxibustion, une technique de stimulation de points d'acupuncture par la chaleur. De petits sachets contenant un mélange de poudre de plantes, sont immergés dans une huile

Aimé par **tiffanybuathier** et **autres personnes**
IL Y A 5 JOURS

Ajouter un commentaire... Publier

JUIN

PRINT

TROIS HAMACS

OVER THE MOON
Pour un repos aérien
Ce hamac allie petitesse dans le sac à dos et robustesse une fois dans les airs.
The Lightest, Ticket to the Moon, *fr.ticketothemoon.com*

VIE D'EXTÉRIEUR
En toile de parachute
Spacieux et coloré, ce hamac nous parachute dans un instant de détente avant de repartir à l'aventure.
Hamac de voyage Bee Lazy
hamac.fr

BLEU DES CIEUX
Dormir dans les nuages
Flotter dans les airs n'a jamais été aussi vrai grâce à sa légèreté alliée à un bleu ciel.
Hamac de voyage ultraléger bleu, *natureetdecouvertes.com*

COMMENT...

LES LEÇONS DES... MAUVAISES HERBES

COMMENT FAIRE DURER MES FLEURS COUPÉES PLUS LONGTEMPS ?
Tout d'abord en les conservant dans de l'eau fraiche et propre : changez-la tous les deux jours. Cela signifie également qu'aucun pétale ou feuille ne doit se trouver sous la ligne d'eau, mais il n'est pas nécessaire de la remplir jusqu'en haut. Une hauteur d'environ 15 cm est suffisante.
Couper (et recouper régulièrement) la tige en diagonale. Éloignez la plante du soleil et de la chaleur. Arrachez les fleurs dès qu'elles commencent à tourner : de même, éloignez-les des coupes de fruits, car l'éthylène qu'ils dégagent réduit la durée de vie en vase des fleurs coupées. Enfin, créez votre propre nourriture pour fleurs en combinant du sucre (pour l'alimentation) avec du vinaigre distillé ou du jus de citron (ils bénéficient d'une eau légèrement acide) et ajoutez-les à l'eau pour tirer le meilleur parti de vos fleurs, le plus longtemps possible.

LE COMBAT D'UNE GÉNÉRATION

CHEMIN PERSONNEL ET COLLECTIF

La route vers un monde plus durable est un chemin que l'on commence en soi et qui s'étend aux autres. Dans la série documentaire Pourquoi on se bat sur TV5 Monde, Camille part avec ses amis à la découverte des enjeux à surmonter pour parvenir au monde de demain. La campagne d'impact propose aux téléspectateurs de s'engager dans les causes des différents épisodes.
Pourquoi on se bat, pourquoionsebat.com

FORMULES D'AILLEURS

Belles plantes, belle peau

Le spa Mont Kailash, fondé par Tseten Wangmo à la suite d'études de médecine tibétaine à Lhassa, propose une gamme de cosmétiques alliant traditions tibétaines et expertise des plantes médicinales. Les crèmes ciblent différents types de peau. *Mont Kailash, montkailash-bien-etre.fr/*

HUILES ESSENTIELLES

AROMATHÉRAPIE

La marque Ofa Karri a imaginé des formules naturelles à base d'huiles essentielles pour accompagner le quotidien et convertir à l'aromathérapie. Des désinfectants pour mains aux odeurs thérapeutiques au remède pour soulager les douleurs de règles et dérèglements hormonaux en passant par l'huile de massage pour les tensions musculaires, la gamme variée répond aux besoins du quotidien.
Ofa Karri, ofakarri.com

NEWS

PAR CHLOÉ PANIER

Quoi de neuf...

UNE CURE AYURVÉDIQUE EN NORMANDIE

On file au centre Tapovan de Normandie pour six jours de cure bien-être Ojaskar. Au programme : des soins selon les principes indiens de l'ayurvéda. D'abord, les praticiens vont travailler et nettoyer chaque partie du corps suivant le principe des quatre parkings où se logent en priorité les tensions. Ensuite, ils aborderont les grands massages englobants de l'ayurvéda qui rétablissent la circulation des énergies dans le corps. On aime particulièrement le pichauli, un massage à l'huile chaude, ou encore celui aux pochons de riz au lait. Les repas ayurvédiques végétariens et indiens sont confectionnés avec des produits en grande partie bio et avec des légumes cultivés sur place. Une semaine de renaissance ! À partir de 1 865 € la cure de six jours en juillet, repas et hébergement compris.

> Tapovan Normandie. 65, route d'Anneville, Sassetot-le-Mauconduit (76). Tél. : 02 35 29 20 21. tapovan.com

DU MATCHA À CUISINER

On craque pour le thé vert matcha de Terre Exotique pour twister nos petits plats maison à la mode japonaise ! Récoltées à Kyoto (Japon), les feuilles de thé sont d'abord passées quelques secondes à la cuisson vapeur pour empêcher l'oxydation et conserver la belle couleur verte. Ensuite, on sépare le cœur de la feuille des nervures afin de ne garder que la partie tendre appelée « tencha ». Une fois ces tenchas finement moulues à l'aide de deux meules en pierre, on obtient la fameuse poudre verte. Selon les recettes, une à quatre cuillères à café suffisent à parfumer un gâteau au yaourt, une panna cotta, ou un moelleux au chocolat. On adore aussi ce matcha thé vert dans une soupe, sur des crevettes ou un poisson. 13,05 € les 40 g.

> terreexotique.fr

EXPO ARTY APAISANTE

Pour la première fois en France, une exposition – *Médecines d'Asie, l'art de l'équilibre* – est consacrée aux trois grandes traditions médicales asiatiques : indienne, chinoise et tibétaine. Grâce à une scénographie incroyable, on est transporté dans un univers où se côtoient pratiques médicinales millénaires et œuvres d'art exceptionnelles évoquant la méditation et le chamanisme, l'équilibre des énergies et la pharmacopée, le massage et l'acupuncture, l'astrologie et l'exorcisme. On n'hésite pas à faire une pause dans la salle dédiée au repos et à l'introspection spirituelle pour se livrer à un exercice de méditation face aux œuvres empreintes d'une grande sérénité. Arty zen !

> Jusqu'au 18 septembre. Musée Guimet. 6, place d'Iéna, Paris (16e). guimet.fr

RENAISSANCE DES CHAMPS DE THÉ VERT À UJI

Et si le thé vert indigène datant d'il y a 800 ans n'avait pas complètement disparu d'Uji (Kyoto) ? C'est en tout cas la belle découverte que semble avoir faite Matsubayashi Toshiyuki, dirigeant d'Asahiyaki, le seul atelier de céramique d'Uji, en marchant aux abords du temple Kôshô-ji. Des études sont en cours mais s'il s'avère qu'il s'agit bien d'un buisson de thé ancestral, des résidents locaux ambitionnent de faire revivre Asahi-en, l'une des sept plantations d'Uji. À suivre !

DES SOINS VISAGE TIBÉTAINS

Ayant grandi au Tibet, Tseten Wangmo, la fondatrice du spa Mont Kailash, décline désormais la médecine tibétaine dans une gamme de quatre produits naturels pour le visage : le Soin Équilibre (59,50 € les 50 ml), le Sérum Sérénité (76,80 € les 50 ml), la Crème Santé (58,50 € les 50 ml) et la Crème Éternelle (68,90 € les 50 ml). Notre crush ? Le sérum à base d'eau florale d'hamamélis bio, d'hydrolat de lavande bio ou encore d'huile de rhododendron. Idéal pour booster le teint et raffermir l'épiderme.

> montkailash-bien-etre.fr

ACTU

TOP SANTÉ 6 HORS-SÉRIE

PRINT

TOP Santé HORS-SÉRIE
30 RACINES, ÉPICES ET PLANTES BONNES POUR LA SANTÉ ?
AYURVEDA
L'ART DE DÉTOXIFIER SON CORPS ET SON ESPRIT
SE LIBÉRER DES TENSIONS GRÂCE AUX MASSAGES
UNIVERSELLES, EFFICACES, DOUCES ET NATURELLES
Ces médecines DU MONDE QUI NOUS GUÉRISSENT
+ CAHIER DE 8 EXERCICES PRATIQUES POUR GAGNER ÉNERGIE
DANS L'ASSIETTE
VIVE LES SUPER POUVOIRS DES ALIMENTS !

MÉDECINE TIBÉTAINE
AU TIBET, le corps est roi

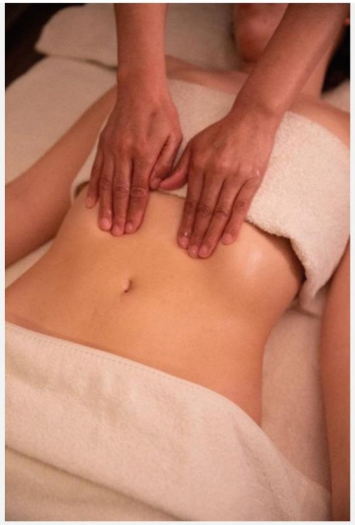
MÉDECINES DU MONDE | PRINCIPES TIBÉTAINS
UN BON ÉQUILIBRE ENTRE LES ORGANES
DES RÉMÈDES SIMPLES
« La médecine tibétaine s'apparente à de la prévention, elle cherche ce qui lie corps et mental... »
TSETEN WANGMO
MÉDECIN ET FONDATRICE DU SPA MONT KAILASH

MÉDECINES DU MONDE | PRINCIPES TIBÉTAINS
S'APPUYER SUR DES OUTILS ANCESTRAUX
À NOTER
LE DOUBLE JEU DES SAVEURS
LE PRINCIPE DES TROIS HUMEURS

WEB

10 adresses où pratiquer un soin minceur d'exception

Info



© DR, Spa Mont Kailash

7/10

Au spa Mont Kailash, à Paris

Spécialiste de la médecine tibétaine, le spa Mont Kailash à Paris prodigue un soin authentique qui s'attaque de plein fouet à la retention d'eau via un massage sur le méridien des reins et des poumons. Le but ? Rétablir l'énergie dans ces deux zones et aider le corps à dégonfler en eliminant les toxines accumulées au fil du temps. Une experience qui, en prime, fait voyager sans quitter la capitale. *Spa Mont Kailash - 16 rue Saint Marc - 75002 Paris - Soin minceur Norling : 115€ la séance (6 séances recommandées).*

Justine Fiordelli, Webedia

Partager

JUILLET

WEB

le_bonbon Suivre Contacter

7 856 publications **273 k** followers **116** suivi(e)s

Le Bonbon
Précurseur de tendances
@le_bonbon_nuit
@le_bonbon_travel
@le_bonbon_green
linkin.bio/le_bonbon

Suivi(e) par **kenzachoukroun**, **artanerparis**, **lesgensdanslemetro_** et 10 autres personnes

le_bonbon • Suivre

le_bonbon Vous méritez une pause détente avant les vacances, alors laissez-nous vous faire plaisir avec le spa tibétain @spamontkailash !

On vous offre 1 soin signature, c'est-à-dire un massage complet, personnalisé aux maux de chacun, pour que corps et esprit se relâchent et que vous ayez un regain d'énergie juste avant de profiter de vos vacances. Pour participer, rien de plus simple :

- Like la publication
- Tag un.e pote en commentaires
- Follow @le_bonbon et @spamontkailash

Tirage au sort prochainement,

530 J'aime
JUILLET 8

Ajouter un commentaire... Publier

AOÛT

ON A TESTÉ

7 massages du ventre

… pour soulager les douleurs, se relaxer en profondeur et retrouver sa bonne humeur. Car 95 % de la sérotonine de notre corps serait produite par notre ventre !

L'Udarabhyanga, chez Cinq Mondes

C'est quoi ? Un massage tonique et profond inspiré de l'ayurvéda pour détendre profondément les muscles et libérer les toxines. **Son plus ?** Les exercices de respiration abdominale profonde et l'enveloppement du ventre à base de farine de pois chiche, de kaolin et de gingembre. **À partir de 90 €, cinqmondes.com**

Le Détox Tui Na, à la Maison du Tui Na

C'est quoi ? Un soin drainant (et tonique !) pour relâcher les tensions corporelles et stimuler les méridiens jouant un rôle dans la digestion (estomac, gros intestin, vésicule biliaire, foie, rate et intestin grêle). **Son plus ?** Efficace contre les ballonnements, ce massage agit aussi sur la rétention d'eau et les jambes lourdes. **À partir de 85 € les 55 min, lamaisondutuina.com**

L'Émotion, chez Deep Nature

C'est quoi ? Un modelage à la bougie qu'on débute en position assise (respiration abdominale profonde), puis couchée sur le côté (pour un travail de toute la zone lombaire) avant de se poursuivre allongée sur le dos (massage du ventre puis du haut du corps). **Son plus ?** Ses manœuvres profondes, inspirées du drainage, qui travaillent tous les organes du ventre. **À partir de 50 €, durée de 20, 45, 60 ou 75 min, deepnature.fr**

Le Lungsang, au Spa Mont Kailash

C'est quoi ? Un massage-soin qui travaille sur les méridiens, les points d'acupuncture et les canaux d'énergie. La praticienne commence sur les nœuds du dos et de la nuque avec des pochons chauds contenant noix de muscade, fenouil, gingembre et farine d'orge car, selon la médecine tibétaine, ce sont ces tensions qui se répercutent sur le ventre et les ballonnements. Une fois le « rééquilibrage » fait, on passe sur le dos pour le massage du ventre et des bras. **Son plus ?** On en ressort allégée, apaisée. **130 € les 70 min, montkailash-bien-etre.fr**

Le Focus Ventre et Taille LPG

C'est quoi ? Un soin d'endermologie (Cellu M6 Alliance®) qui agit sur les amas graisseux de la ceinture abdominale, mais aussi sur le relâchement cutané (après une grossesse, un régime yoyo, une perte de poids rapide, etc.) et même le transit. **Son plus ?** Le diagnostic permet de régler au mieux la machine pour stimuler au maximum les cellules sans les traumatiser. Indolore donc, et même relaxant ! **À partir de 60 € les 30 min, liste des centres sur endermologie.com**

Le sur-mesure, d'Algotherm

C'est quoi ? Un soin totalement personnalisé en fonction des zones que l'on souhaite travailler (ventre, mais aussi jambes, dos, etc.), de nos attentes (drainage ? détente ? etc.), du temps dont l'on dispose, de la pression souhaitée. **Son plus ?** Du vrai sur-mesure ! **À partir de 85 € les 25 min, Au Dermo Ocean Spa Algotherm, à Lyon, algotherm.com**

Le Chi Nei Tsang, au Lanqi Spa

C'est quoi ? Un massage énergétique qui se concentre sur les organes internes, pour libérer les émotions bloquées et permettre à l'énergie de mieux circuler. **Son plus ?** Les bras, cuisses, jambes et pied sont aussi travaillés. **90 € les 60 min, liste des centres sur lanqi-spa.com**

Masque 2 en 1
Pour désstresser son mental en même temps que les traits du visage, on pose ce masque hydratant et repulpant durant 30 minutes, tout en écoutant le coaching de sophrologie associé. Radical !
Sophro-masque Beauté Calme, 80 € le masque + 1 recharge, ressourcecm.com

PAR MURIEL AZARIAN