





L O N D R E S

Cinq Mondes s'installe avec Carita et OPI au So Spa de Sofitel, au cœur d'un immeuble classe, ancien siège de la banque Cox's & King's. Moulures originales, colonnes corinthiennes, murs de marbre rose et cinq cabines design, toutes dotées de tables de massage MyBed, (God save la fameuse literie de l'hôtel)... 263 m² sur trois étages, qui mêlent classicisme britannique et élégance contemporaine. Les majordomes Spa accueillent au Tea Bar et évaluent les désirs de chacun, le temps d'une dégustation de macarons. Variations inédites, les soins Martini et Manucure et Pint et Pédicure (30 minutes, 45 £), ou l'on se retrouve entre amis autour d'un cocktail ou d'une bière anglaise. J. L.

**So Spa by Sofitel, Sofitel London
St James, 6 Waterloo Place, London
SW1Y 4AN, + 44 (0) 20 7 747 2 204**

CAROLE PAUFIQUE

Plus glam que les tisanes, des massages inédits à découvrir dans des lieux qui viennent d'ouvrir. Pour se remettre à neuf, de la tête aux pieds.

BIEN-ÊTRE Première bonne résolution de l'année : se faire du bien. Pour se dépolluer des toxines mentales et physiques, pas besoin de se fustiger en s'imposant une énième cure détox. Il existe des moyens plus délicieux et plus réjouissants de s'occuper de soi. Par exemple, s'accorder une petite pause plaisir dans l'un des spas qui ont ouvert leurs portes en ville. Pour dopper ses endorphines, rien de tel que de se laisser reconforter par des mains bienveillantes en s'abandonnant au plaisir d'un soin voluptueux : visage, corps ou cheveux, à chacun sa préférence.

« LA TÊTE DANS LES NUAGES »

Les adeptes de la perfection japonaise se réjouiront d'apprendre que le U Spa de l'hôtel Fouquet's Barrière accueille désormais les rituels Sensai Kanebo (1).

L'occasion d'expérimenter l'emblématique soin visage Shirabe (80 min, 180 €), 30 minutes de massage non-stop, aussi ressourçant qu'une journée de hammam. Les textures fondantes et le gommage à la poudre de soie accroissent encore la sensorialité du protocole. 46, avenue George-V, 75008 Paris. Tél. : 01 40 69 60 40.

Autre adresse incontournable, le célèbre salon **Bleu** comme Bleu. Récemment rénovée, l'institution parisienne en a profité pour enrichir sa carte des soins très pointus Keraskin Esthetics. Le Rituel Immersion (100 €), qui se charge de regonfler le grain de peau et le moral, mène de surprise en surprise : la crème de massage se transforme en huile au contact de l'épiderme, le gommage pétille et la main de l'esthéticien-

ne lisse, glisse et virevolte du front au décolleté. 47 bis, avenue Hoche, 75008 Paris. Tél. : 01 53 81 85 53.

La province n'est pas en reste. À Nice, le très design Hi Hôtel accueille la première cabine de soin REN, label 100 % naturel, et son surprenant soin Visage personnalisé (60 min, 95 €) (2). Un moment d'anthologie. Sa force ? Le plaisir d'un vrai toucher shiatsu zen qui stimule le flux d'endorphines et, ponctuant le soin comme un refrain, la pose de serviettes chaudes parfumées à la rose du Maroc. Étonnamment, tout le corps s'en trouve relaxé. 3, avenue des Fleurs, 06000 Nice. Tél. : 04 89 01 67 73.

À Lyon, c'est La Cour des Loges, dans un hôtel au charme romantique, que le dernier-né des espaces Pure Altitude invite à une parenthèse enchantée (4).

Véranda lumineuse, piscine intérieure, l'atmosphère de quiétude se poursuit avec le soin Rose d'Himalaya (80 min, 135 €) : après un gommage aux flocons de céréales aussi savoureux qu'un muesli s'ensuit un long drainage manuel d'une douceur incroyable. Il n'y a plus qu'à se laisser bercer par les mouvements en vague et à lâcher prise. Aucun stress ne résiste à ce rythme enjôleur. 6, rue du Bœuf, 69005 Lyon.

Tél. : 04 72 77 44 44.

« LE CORPS SENS DESSUS DESSOUS »

Se faire du bien, c'est aussi savoir se ménager un break salutaire pour se remettre des fêtes. À deux pas des grands magasins, Le Private Spa Nuxe de l'hôtel Le Mathurin, luxueux cocon arty, répond à la demande avec son bien nommé massage Sérénité (1 h 15, 120 €), succession de mouvements enveloppants et de pressions shiatsu (3). Point d'orgue de ce moment de détente inédit, l'application de boules chaudes qui glissent le long du corps et chassent les dernières crispations.

43, rue des Mathurins, 75008 Paris. Tél. : 01 44 94 20 94.

En plein cœur du quartier Montorgueil, à Paris, l'Espace Aquathermes est un endroit lumineux, épuré, propice à expérimenter le très sensuel massage Confort Extrême à la noix de karité et à la fleur de mauve (1 h, 140 €) (5). De l'onction au massage à l'huile tiède, on ne sait plus très bien si ce sont les textures soyeuses ou les doigts de la praticienne qui laissent cette impression de volupté. Difficile de retrouver ses esprits quand vient le moment de partir. 11, rue Tiquetonne, 75002 Paris.

Tél. : 01 42 33 07 08.

Heureusement, il n'est pas nécessaire de vivre dans la jungle parisienne pour goûter à de tels plaisirs. Au cœur du Perche, où le Spa by Clarins a élu domicile dans la nouvelle résidence hôtelière de Pascal Bataille, Côté Parc, le massage Confort et Bien-Être à l'huile Relax (1 h 15, 115 €) n'usurpe pas son nom. On s'abandonne en oubliant où l'on est. 11, place du Général-de-Gaulle, 61110 Remalard. Tél. : 02 33 83 02 51.

« Un toucher relaxant et dynamisant »

SPÉCIALISTE du massage asiatique, le créateur de soins Eric Coiho Bah est en première ligne pour observer l'évolution des demandes. Contre toute attente, ce n'est pas du côté des enseignants que se trouvent les prescripteurs, mais bien du côté des clients. « Aujourd'hui, les gens voyagent davantage et souhaitent retrouver les massages exotiques qu'ils ont découverts à l'étranger. Ils font pression sur les marques pour qu'elles les inscrivent à leur carte », rapporte le spécialiste. Qu'on ne s'y trompe pas, cette revendication ne traduit pas un simple désir d'évasion. « C'est avant tout la qualité du toucher qui les séduit dans ces pratiques. En France, les esthéticiennes sont très focalisées sur les produits, leur massage reste superficiel. Ailleurs, il s'agit de mouvements profonds, de points de pression appuyés, et les praticiens mettent tout le poids de



À la tête de l'institut Maxam et du cabinet de consulting Wellness Experience, Eric Coiho Bah conçoit des protocoles de massage pour les marques. DR

leur corps dans leurs gestes. Une fois qu'ils ont découvert ce nouveau toucher, neutre et bienfaisant, les Français veulent en renouveler l'expérience. »

Ces traditions venues d'Inde et d'Asie séduisent la clientèle des spas, convaincue par leurs bienfaits. « Ces soins ont un réel effet relaxant et dynamisant. Au point qu'aujourd'hui, le souci d'évacuer le stress semble primer sur le bénéfice beauté qui sera de toute façon forcément visible dans la mesure où un visage détendu semble rajeuni », poursuit Eric Coiho Bah. « D'où le succès des protocoles ayurvédiques et thaï, très apaisants, et du shiatsu japonais, pour relancer la circulation de l'énergie. »

Loin d'un épiphénomène, la tendance semble vouée à s'inscrire dans le temps et à entrer dans les mœurs. « Finalement, on ne fait que renouer avec des pratiques millénaires, analyse l'expert. Ainsi en Inde, on ne se limite jamais à un seul massage car seule une pratique régulière permet d'optimiser les bienfaits de ces techniques. » ■

C. P.

Finalement, on ne fait que renouer avec des pratiques millénaires

« CHEVEUX HEUREUX »

Pour commencer l'année l'esprit léger, rien de tel qu'un détour par des lieux intimistes qui dispensent des soins capillaires à se damner. À deux pas de l'Opéra Garnier, L'Instant 2moss fait partie de ces endroits hors du monde où il fait bon s'arrêter (6). Cabine privée, ambiance feutrée, produits bio impeccables, cet institut dédié à la beauté du cheveu s'avère l'un des nec plus ultra en la matière. Summum de volupté, l'Instant Optimum (35 min, 50 €) est une expérience à vivre une fois dans sa vie. Massage des épaules, de la nuque et du cuir chevelu, effleurements, chaque geste est un enchantement. La praticienne a des mains en or. On en ressort rayonnante, la tête légère, aussi relaxée qu'après un profond massage du corps.

5, square de l'Opéra-Louis-Jouvet,
75009 Paris. Tél. : 01 44 56 03 66.

Autre adresse confidentielle, autre moment délicieux : les initiées viennent à l'atelier de beauté Thiedesarts (7), à deux pas du parc Monceau, pour le rituel Deep Ceremony Prime Plenish Shu Uemura Art of Hair (1h, 80 €) : long massage du cuir chevelu, pressions shiatsu sur le haut du corps, sensualité de l'huile essentielle de jasmin, une heure de pleine félicité. 9, rue Thann, 75017 Paris. Tél. : 01 43 80 21 54. ■

Les clés du paradis

POUSSER la porte du 19, rue de Bièvre, nouvelle adresse parisienne confidentielle, c'est un peu entrer dans un jardin d'éden. Dans cet écrin botanique, imaginé par la pétillante Seri Kimura - créatrice de la marque bio Mon Soins du Visage -, le soin Renaissance de la tête, du visage et du décolleté est une véritable expérience (2h30, 400 €) (8) Les modelages et massages shiatsu, effectués par une Japonaise virtuose avec des essences aux parfums délicats (rose, yuzu, camélia, thé vert), sont dignes d'une séance d'acupuncture. On sort proche du nirvana. Une vraie résurrection pour la peau. et l'âme (19, rue de Bièvre, 75005 Paris Tél. 01 46 33 33 20).