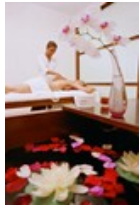




[maville.sfr.fr](http://maville.sfr.fr)

## En 2009, je prends soin de moi

lundi 19 janvier 2009



Avec les fêtes de fin d'année, les kilos se sont accumulés et le moral accuse le coup. En 2009, ce sont donc les bonnes résolutions qui s'enchaînent : cette nouvelle année sera celle de votre bien-être. Voici quelques adresses de la rédaction pour retrouver la forme et tenir vos paris.

Noël, Réveillon, Epiphanie autant de synonymes aux mots gastronomie et œnologie qui font des Fêtes l'ennemi n°1 du régime. Pour retrouver votre silhouette parfaite, laissez-vous tenter par la nourriture saine des bars à soupes et le sevrage en boisson des bars à eaux... en plus c'est tendance ! Pour faire le plein de vitamines, version fruits et légumes, rendez-vous dans le 10ème chez Soupi Frutti. Du côté de Zoé Bouillon, les soupes se déclinent selon les humeurs du temps. Froides ou chaudes, en entrée, en plat ou en dessert, ce paradis des soupes se trouve rue Rébeval. World Wide Water est un bar à eaux qui propose plus de 250 eaux à déguster. Vivez un tour du monde des diverses sources avenue de la Motte Picquet. Dans le magasin hype de la rue Saint-Honoré, le Colette bar à eau propose une gamme variée d'eaux du monde mais également un menu du jour pour faire de la pause-déjeuner un moment sain et branché.

Et si bien commencer 2009 c'était tout d'abord se détendre ?! Les spas, saunas et hammam en tous genres se multiplient aux 4 coins de Paris, pour le plus grand bonheur des Parisiens un poil stressés en ce début d'année. Spécialisés dans les soins spa depuis de nombreuses années mais aussi en adresses glamour (Casablanca, Monaco, Seychelles...), les Spas Cinq Mondes disposent leur savoir-faire en soins et bien-être dans le 9ème arrondissement. 500m<sup>2</sup> de luxe, calme et volupté. Pour un spa "comme à la maison", préférez le spa Cinq Mondes privatif où l'espace soin est une suite luxueuse de 60m<sup>2</sup>. A Boulogne, les Cent Ciels est un

## Évaluation du site

Cette section du portail de l'opérateur téléphonique SFR est un guide des sorties pour la ville de Paris. Il propose des sorties diverses (bars, expos, concerts...) que les visiteurs ont la possibilité d'évaluer.

**Cible**  
Spécialisée

**Dynamisme\* : 3**

\* pages nouvelles en moyenne sur une semaine



véritable hammam oriental où trouver l'accès au paradis...900m<sup>2</sup> répartis entre piscine, salles de gommage, espace massage, plusieurs hammams qui vous font repartir un zest plus zen. Besoin d'air en 2009 ? Défiez le froid et l'hiver rigoureux avec une bouffée d'oxygène non négligeable pour la forme. Le tout nouveau parc Clichy Batignolles-Martin Luther King offre 43000 m<sup>2</sup> de verdure à la périphérie du 17ème arrondissement. Idéal pour un footing détox, une balade digestive ou un moment sport familial avec des aires de ballon, basket ou skate. Le retour aux salles de sports est repoussé pour manque de temps, d'envie ou de motivation ? Cliquez sur le lien dans l'encadré pour trouver la salle la plus proche de chez vous... plus d'excuse, on vous livre du sport clé en main ! Prenez le contre-pied de nos conseils en bouffée d'air et foncez au bar à oxygène Oxybar de Jacques Séguela et sa femme, avenue Hoche. Les shoots d'oxygène se prennent entre les soins du centre de beauté **Bleu** comme **Bleu** .