

# DANS MA BULLE

Déjà stressée, fatiguée ? Besoin d'une pause bien-être pour se relaxer et évacuer toutes ces mauvaises ondes ? Voici quelques techniques pour récupérer et déconnecter illico.

**P**our les hyper-actives qui n'ont pas jamais de temps à s'accorder, ici vous n'avez même pas besoin de vous déshabiller ! Tentez l'hydromassage à sec avec le WellSystem. C'est une technique de flotter-masser où vous êtes allongé sur un matelas d'eau chauffée. Une musique planante en fond sonore, de l'air purifié aux huiles essentielles à humer, une bouillotte chaude sur le ventre, vous voilà parti pour un ballet aquatique sous votre corps. Des buses envoient des jets et des pressions d'eau allant jusqu'à 4 bars. Idéal pour combattre la fatigue, mais aussi les lourdeurs au niveau des jambes et le mal de dos. Top pour les femmes enceintes. Ça relance la circulation sanguine, draine et stimule les fonctions d'élimination de l'organisme en agissant sur les tissus gras et la cellulite.

Adoptez aussi le régime "espagnol", non pas les tapas mais plutôt la sieste quotidienne entre 14h et 16h. Pour qu'elle soit efficace, elle ne doit pas durer plus de 20 minutes. Les bienfaits sont nombreux, comme améliorer sa concentration, être plus performant – car elle augmente la productivité d'environ 20 %, gagner une à deux heures de sommeil par nuit. La preuve avec les entreprises chinoises et américaines qui mettent à la disposition de leurs employés des salles de repos pour faire une sieste. Si votre société ne dispose pas de coin calme, mieux vaut aller se détendre les neurones dans la bulle Kenzo, pour buller en paix pendant une demi-heure. **Mise en orbite sur un matelas moelleux, vous débarquez pour une escale enchantée, bercé par une musique douce et des visions d'envol. Un songe réel avec un réveil en murmure pour redescendre sur terre. Petit thé, puis vous atterrissez.**

## HALTE AU STRESS !

Autre option, chouchoutez tous vos sens avec la cabine Cocoon's en 30 minutes (photo ci-dessus). Sans même vous dévêtir, vous êtes allongée sur un fauteuil massant qui scanne votre dos en une poignée de secondes. Ainsi, il analyse et accumule l'information de 62 points du dos pour répondre à vos besoins spécifiques et créer un massage individualisé. Vous partez littéralement ailleurs avec

un casque posé sur les oreilles qui diffuse le ressac de la mer ou le souffle d'un zéphyr. Des lunettes sensorielles électroluminescentes envoient des signaux géométriques et des couleurs qui détendent le cerveau, pendant que vous respirez de l'air pur chargé en ions négatifs pour en prendre plein les poumons. Un temps de récup', et vous repartez du bon pied, débarrassé du stress et des tensions.

En une heure, il est possible de soulager des douleurs musculaires, articulaires, et même des problèmes associés au stress et à l'anxiété. Non, il ne s'agit pas d'un médicament, mais d'une thérapie aquatique sensorielle, le watsu (contraction de water et shiatsu). Dans un bassin chauffé, Laure, watsu-thérapeute, est debout pendant que vous flottez yeux fermés, oreilles immergées. Une fois que vos souffles respectifs sont synchronisés, la valse aquatique peut commencer. Tête et hanches soutenues, Laure vous berce, vous plie, étire les articulations et les muscles. Elle exécute de petits mouvements de stretching et aussi des massages avec des points de digitopuncture sur les pieds, mains, colonne vertébrale, endroits de méridiens... comme dans le shiatsu. Cela favorise la relaxation musculaire et la libération des émotions.

Idéal pour les aquaphobiques. Certaines émotions enfouies rejailissent alors que l'on croyait les avoir évacuées depuis longtemps. D'ailleurs, il n'est pas rare que certaines personnes fondent en larmes ou éclatent de rire...

## ADRESSES

- **Bulle Kenzo** : 1, rue du Pont-Neuf, 1<sup>er</sup>. Sieste sans RV, 30 min, 15 €.
- **Cocoon's** 108, bd Saint-Germain, 6<sup>e</sup>. 30 min, 20 €. Tél. : 01 55 42 52 46.
- **Well System**, chez Ozone 4, rue Galvani, 17<sup>e</sup>. Tél. : 01 55 37 06 13. Un soin, 20 min, 20 €.
- **Journée watsu au Ken Club** : 100, av. du Pt-Kennedy, 16<sup>e</sup>. 190 €, 45 min de watsu, accès à toutes les prestations. Rés. : 01 46 47 41 41.

## ET AUSSI

### À VOIR

Du 4 au 6 octobre, Origins organise des conférences gratuites aux Galeries Lafayette sur le thème de la beauté au naturel. Scientifiques et professionnels vous expliqueront comment le bien-être général du corps est source de beauté, et combien la nature est un modèle d'innovation pour la cosmétologie. RDV le 4 octobre à 10h, pour parler de médecine intégrative avec la directrice de recherche biologique d'Origins. Et à 15h, pour connaître votre profil huiles essentielles avec l'aromathérapie.

*Inscriptions et programme au 01 40 06 89 70*

*et sur le stand Origins des Galeries Lafayette Haussmann.*

### À TESTER

Plonger dans un bain de fleurs et de purée de mangue, grignoter petite douceur et thé à la menthe. Puis gommage des pieds à la tête avec une pâte au café et ylang-ylang aux vertus amincissantes. Ensuite, vous êtes enveloppée dans du yaourt au curcuma qui régénère et assouplit l'épiderme. En patientant, votre visage est exfolié avec de la vanille, puis hydraté avec un masque à la papaye, un régal. S'ensuit un divin massage corporel au miel de litchi ou à la mangue ! Un moment d'évasion qui met vos papilles en éveil.

*Bali Spa, 2h, 185 €. India Spa : 76, rue Charlot, 3<sup>e</sup>. M<sup>o</sup> République.*

