

Paulette

MÔDE LINGERIE DÉCRYPTAGE LE HYGGE MUSIQUE LAURA MARLING CINÉMA CÉLINE SALLETTE
BEAUTÉ BIEN-ÊTRE VOYAGE COPENHAGUE CUISINE COCOONING

NOUVELLE
FORMULE

REVUE FEMME

32

MARS-AVRIL
2017



Envie d'un massage? Oui, mais lequel choisir? Parce qu'on peut vite être perdu entre les différentes techniques et méthodes, on vous aide à trouver le massage parfait.

À BRAS LE CORPS

PAR JUSTINE PINAUD

Vous avez reçu un bon cadeau pour un massage mais ne savez pas lequel choisir? Vous avez besoin de vous détendre mais ne savez pas comment? Par peur de se tromper, on jette souvent notre dévolu sur un soin traditionnel dont on sort, au mieux, moyennement satisfaite, et au pire, complètement déçue. Quel massage choisir en fonction de nos maux et nos envies? On fait le point!

Déjà il faut savoir que le massage est soumis à une réglementation particulière. Le Code de la santé publique le définit comme « *toute manœuvre externe réalisée sur les tissus dans un but thérapeutique ou non, de façon manuelle ou par l'intermédiaire d'appareils autres que les appareils d'électrothérapie avec ou sans l'aide de produits qui comporte une stimulation méthodique mécanique ou réflexe de ces tissus* ». En théorie, seuls les masseurs-kinésithérapeutes sont habilités à exercer les massages mais dans les faits, beaucoup de praticiens s'y adonnent. On parle alors de « modelage »

Il est essentiel de bien différencier les protocoles. Les massages thérapeutiques, prescrits par un médecin, ont vocation à rétablir la motricité perdue en raison d'une lésion et contribuent à optimiser la guérison des patients. Ne comportant aucune indication thérapeutique, les massages esthétiques visent quant à eux le bien-être. Ces massages sont exclusivement dédiés à la détente et à la relaxation. Ils sont la solution la plus rapide pour soulager les courbatures et évacuer le stress ainsi que les tensions musculaires. Les plus connus sont les massages californien et suédois. Issus

principalement des savoir-faire asiatiques, les massages dits énergétiques impactent pour leur part nos flux énergétiques et apportent un rééquilibrage du corps et du mental. Parmi eux, les massages Shiatsu, thaïlandais et ayurvédique. Enfin, la réflexologie est une technique précise de digito-pression qui combat l'anxiété et le stress. Elle se fonde sur la théorie selon laquelle un point précis des mains ou des pieds, par exemple, serait relié à des organes ou une fonction physiologique bien définis du corps humain. Un appui précis sur ces points restitue l'équilibre du corps.

Dernière étape avant de réserver : savoir discerner les multiples techniques. Lors d'un massage, on peut en effet réaliser des frictions (la peau et les tissus sont déplacés par les mains du masseur), des percussions (qui « frappent » le corps avec le tranchant de la main), des pétrissages (plus ou moins profonds, pratiqués avec les doigts), ou encore des étirements et des acupressions. N'hésitez pas à demander quelle technique est effectuée lors de votre soin afin d'éviter les mauvaises surprises! Tout le monde n'apprécie pas forcément de se faire palper, rouler le capiton ou marteler le dos.

Maintenant que la théorie a été pensée, place à la pratique ! Voici quelques suggestions de soins pour vous donner des idées et vous orienter en fonction de vos envies et besoins

UN MASSAGE DEEP TISSUE POUR NE PLUS AVOIR MAL AU DOS

A Paris niche au cœur de l'hôtel Monsieur Cadet le Spa by Le Tigre est une adresse que l'on aimerait garder jalousement pour soi. Le masseur du lieu Emmanuel excelle dans l'art du massage signature le Deep Tissue un massage profond d'une grande lenteur qui relâche les tensions et diminue les douleurs et inflammations. Pendant une heure préparez-vous à somnoler et à tout oublier ! Les résultats sont immédiats : les douleurs de dos ont disparu et le corps est relâché. Idéal pour toutes celles qui souffrent de maux liés à une mauvaise position au travail (coucou l'ordi) ou qui rentrent d'un long voyage éprouvant (coucou le jet lag).

Massage Signature 105 € les 55 minutes
Hôtel Monsieur Cadet, Spa by Le Tigre,
4 rue Cadet, 75009 Paris

UN MODELAGE AUX GRAINES CHAUDES POUR S'ÉVADER

En Afrique les experts en Cosmétique Végétale® d'Yves Rocher ont déniché les graines d'Entada considérées comme des porte-bonheur qui auraient également le pouvoir de procurer la longévité. Grandes lisses et plates elles sont l'atout charme du modelage signature de la marque. Placées au creux des mains de l'esthéticienne les graines chaudes – chauffées dans un petit four – servent d'outil de massage et sont roulées sur toutes les parties de votre corps huilé. Aucune crainte d'être « brûlée » les graines sont certes chaudes mais il s'agit d'une chaleur agréable. Passe l'étonnement de cette sensation nouvelle le corps se détend et se détend sous l'effet de ces « galets » utilisés à plat ou sur le tranchant en mouvements lents. Idéal en période de grand froid quand on veut se réchauffer le corps ou le cœur !

Modelage aux graines Entada :
62 € les 60 minutes
Concept Store Yves Rocher,
43 boulevard Haussmann, 75009 Paris

Liste de tous les instituts Yves Rocher
sur yves-rocher.fr

UN SOIN DU VISAGE POUR SUBLIMER SA PEAU

En hiver la peau tiraille est déshydratée souffre et a besoin de toute notre attention. Pour ce faire direction la nouvelle boutique SPA Caudalie à Montmartre pour bénéficier d'un soin au raisin frais spécialement conçu pour que les peaux sèches retrouvent confort éclat et douceur. Dans une cabine raffinée qui rappelle l'atmosphère des Sources de Caudalie (un havre de paix à quelques kilomètres de Bordeaux idéal pour un week-end détente) on se laisse dorloter entre les mains expertes de la vinothérapeute. Grâce à un modelage au raisin frais et à un masque crème hydratant la peau est nourrie et régénérée. L'occasion aussi et surtout de lâcher prise pendant 45 minutes et de se laisser happer par les bras de Morphée. Le retour à la réalité est difficile prévoyez le moins d'activités possible en sortant et courez finir votre sieste sous la couette !

Soin du visage Vinosource
80 € les 45 minutes Boutique SPA Caudalie,
30 rue des Abbesses, 75018 Paris

Liste de tous les Spa Caudalie
sur caudalie.com

UN MASSAGE RELAXANT POUR LÂCHER-PRISE

Stressée ? Rendez-vous au tout nouveau Spa Nuxe du Terrass Hôtel La dans une cabine à la lumière tamisée et aux boiseries chaudes lâchez prise et abandonnez-vous complètement entre les mains expertes d'une praticienne qui détermine avec vous la pression (douce ou intense) de votre massage aux effluves de l'Huile Prodigeuse. Rythme lent manœuvres douces sur le dos et les épaules les tensions s'apaisent et le corps se détend totalement grâce à ce massage détente. Notre moment préféré ? Les cinq dernières minutes lors du modelage du cuir chevelu l'extase ! Après votre soin pour que la magie finisse d'opérer n'hésitez pas à monter au dernier étage de cet établissement qui offre l'une des plus belles vues sur Paris.

Massage détente • 80 € les 45 minutes
Terrass' Hôtel, Spa Nuxe, 12-14 rue Joseph
de Maistre, 75018 Paris

UN TUI NA POUR RÉÉQUILIBRER LE YING ET LE YANG

Expert du massage chinois la famille Lanqi se transmet une méthode ancestrale depuis trois générations. La spécialité de la maison ? Le Tui Na. Pratique depuis plus de deux mille ans et pilier de la médecine chinoise le Tui Na permet de soulager les tensions musculaires les fatigues et le stress et de rééquilibrer la circulation de l'énergie interne. Pendant près d'une heure préparez-vous à recevoir pressions frictions roulements frottements vibrations et tapotements sur tout votre corps. On compte en tout plus de trois cents manipulations différentes exécutées avec les doigts la paume le poignet le bras et le coude. Si il sera clairement impossible de vous endormir étant donné qu'ils agissent d'un massage (très) dynamique cela dénouera néanmoins tous les nœuds de votre corps. Plus de blocage ni de douleur ! Attention, le lieu est prisé et l'attente peut parfois être longue. Pour vous faire patienter Lanqi a pensé à tout et vous offrira le thé ! *Xixie* !

Massage du corps Tui Na, réserve sur
treatwell.fr 62 € les 60 minutes.
Lanqi, 48 avenue de Saxe, 75007 Paris

Offre spéciale Paulette 15 % de réduction
sur treatwell.fr pour toutes les nouvelles
clientèles avec le code LOVEPAULETTE
(valable jusqu'au 2 mai 2017)