



## Affaires privées tentations

### Les massages

# Corps et biens

*Seul compte le plaisir d'un bien-être sur mesure, qu'il provienne d'un savoir-faire ancestral ou contemporain. Le comble du raffinement est dans les spas des palaces.*

**I**l est suédois, japonais (shiat-su), ayurvédique (Inde), californien, thaïlandais, oriental, russe ou chinois, hawaïen (lomi lomi) ou encore africain (digui). Il se pratique couché ou assis, habillé ou nu, selon les cultures. Ses bienfaits sont connus à travers le monde depuis des millénaires. Ailleurs, il s'agit souvent de médecines.

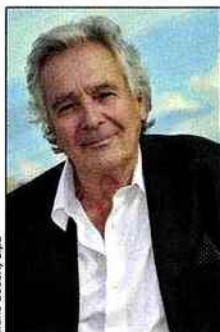
En France, se faire masser est tendance. Vous êtes nerveux, vous dormez mal ? Un massage s'impose ! Vous souffrez de tensions liées au stress, au *jet lag* ou à votre mode de vie d'homme pressé ou de superwoman ? Massage ! Vous avez perdu l'appétit ? Vous avez mal au dos ? Massage, vous dis-je !

Dénouer les tensions de la nuque et du dos, assouplir les muscles, stimuler la circulation sanguine, tonifier le corps, évacuer les toxines et les

graisses, raffermir et adoucir la peau en la purifiant et en l'hydratant, harmoniser les fonctions vitales, le massage fait des miracles. L'éventail des possibilités est d'autant plus large que les techniques se combinent. Comme en cuisine, elles sont métissées et « revisitées », alliant le savoir-faire ancestral à la contemporanéité la plus exigeante. Un massage est réussi lorsqu'il répond aux besoins spécifiques de la personne qui le reçoit. Les instituts

les plus luxueux ont ainsi rompu avec les procédures standard du « prêt-à-masser » et proposent du sur-mesure. Le comble du raffinement se trouve dans les spas des palaces, à l'exemple de celui du Bristol où se pratique un inoubliable massage à la russe. Les installations y sont exceptionnelles, et le personnel, d'un professionnalisme et d'une bienveillance exemplaires. *Mens sana in corpore sano...*

PAR  
RODOLPHE  
FOUANO

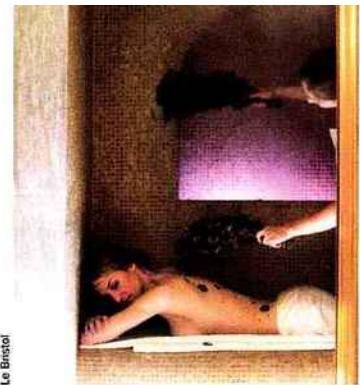


Bruno Bébort/Sipa

## « Les hommes ont compris qu'ils étaient périssables... »

PIERRE ARDITI, COMÉDIEN

Avec le temps, on est forcé de se remettre en forme. Ce n'est plus un souci exclusivement féminin. Les hommes aussi ont compris qu'ils étaient périssables... Je fréquente deux ou trois lieux. La merveilleuse Ferme thermale de Michel Guérard à Eugénie-les-Bains, où les soins sont aussi formidables que la cuisine : le bien-être doublé d'un bonheur gastronomique. Ou les Cures marines de Trouville : la cryothérapie n'est plus réservée aux sportifs, et l'endroit est magique. J'aime trop la vie pour être un ascète. Suractif, je me ménage des pauses qui régénèrent, sur le mode du ressourcement épicurien. »



Le Bristol

### Sensationnel

#### Rituel Baniya au Bristol

Le soin chaud aux *veniks* (branches de chêne d'Estonie) avant une friction de glace pilée est inoubliable. Après une exfoliation au savon naturel et aux écorces de bouleau, on sort délicieusement épuisé d'une douche au seau glacée. Une collation avec caviar et vodka s'impose. Détente assurée.

Tarifs : 450 euros (2 h 40).  
Formule promotionnelle Saint-Valentin 210 euros (1 h 20).

Horaires : 7 jours/7, de 9 à 21 heures.  
Adresse : 112, rue du Faubourg-Saint-Honoré, Paris VIII<sup>e</sup>.  
Tél. : +33 (0) 1-53-43-41-67.  
⊕ Les cabines avec terrasse sur jardin.  
⊖ Le dur retour à la réalité.



David Allan

### Sensuel

#### Soins asiatiques au Cercle Delacre

Tout débute en douceur, le massage se fait ensuite plus stimulant avec des pressions sur des points précis. Il se termine avec l'apposition de pierres chaudes sur les chakras. Initiée dès sa plus tendre enfance, Théary – la masseuse d'origine cambodgienne – a mis au point une technique conjuguant fermeté, sensualité et profondeur.

Tarifs : 215 euros (1 h 25), 140 euros (55 min).

Horaires : 6 jours/7 (sauf dimanche), de 10 à 19 heures.

Adresse : 17, avenue George-V, Paris VIII<sup>e</sup>. Tél. : +33 (0) 1-40-70-99-70.

⊕ L'expérience de la masseuse.  
⊖ L'institut est réservé aux hommes.



## Sensoriel

### Aromathérapie védique Sattva au Peninsula

Les pratiques ayurvédiques traditionnelles sont associées dans ce massage aux techniques modernes du bien-être. L'aromathérapie exclusive de la marque Sattva (l'essence de la pureté dans la philosophie du Samkhya) ménage un subtil voyage des sens au pays du jasmin, du patchouli, du bois de santal et des roses. La thérapie des *marmas* (points d'énergie) et le drainage lymphatique mené par des mains expertes équilibrent le *prana* (force vitale). Un lâcher-prise magique.

Tarifs : 255 euros (1 h 30)

Horaires : 7 jours/7, de 8 à 21 heures.  
Adresse : 19, avenue Kléber, Paris XVI<sup>e</sup>.  
Tél. : +33 (0) 1-58-12-66-82.

- ⊕ Le plafond lumineux du hammam.
- ⊖ Le salon collectif de relaxation.

Peninsula Paris

## Traditionnel

### Rituel thaï jasmin au Ban Thai

Le Nuad bo'ram s'inscrit dans la tradition bouddhiste. La séance débute par une demi-heure de réflexologie plantaire, avec un mélange d'huile, de crème à base de menthe et de camphre. Suit un massage du corps aux huiles aromatiques exercé par des pressions manuelles profondes, mais aussi avec les coudes, les genoux ou les pieds. Ce nouveau et agréable salon offre une initiation aux rituels thaïs par des praticiennes formées au Wat Po de Bangkok.

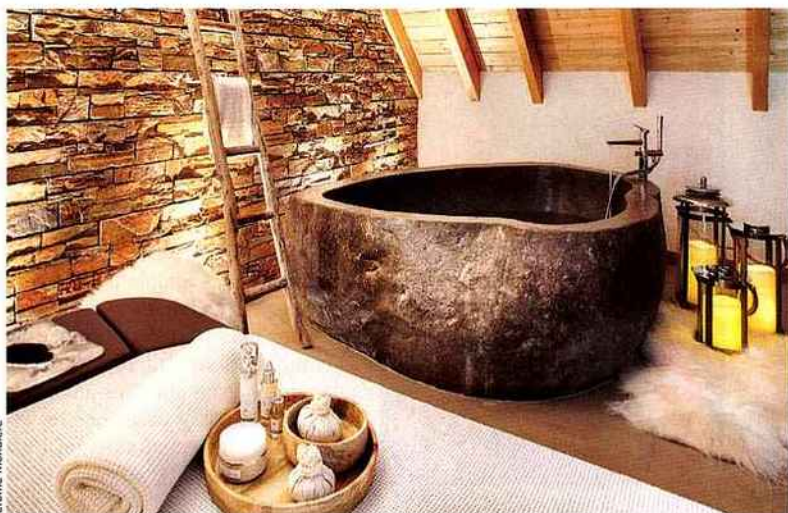
Tarifs : 140 euros (1 h 30).

Horaires : 7 jours/7, de 11 à 21 heures.  
Adresse : 25, avenue Raymond-Poincaré, Paris XVI<sup>e</sup>. Tél. : +33 (0) 1-43-59-39-39.

- ⊕ Un abonnement avantageux.
- ⊖ Les casiers du vestiaire.



Ban Thai



Jérôme Ménédière

## Naturel

### Bonheur au pré à La Cheneaudière

Aux confins de l'Alsace et des Vosges, ce havre de paix est fidèle à l'esprit des Relais & Châteaux qui lui ont décerné leur trophée 2016 du meilleur spa. Mireille François y a conçu des cérémonies d'exception, de préférence à partager en couple. Les plantes, les baies, le miel même sont produits sur place, l'eau est tirée des six sources locales, et le lait biologique, pour le bain, vient de la ferme du village.

Tarifs : 185 euros (solo), 340 euros (duo).

Horaires : 7 jours/7, de 10 à 19 heures.  
Adresse : 3, rue du Vieux-Moulin, 67420 Colroy-la-Roche. Tél. : +33 (0) 3-88-97-61-64.

- ⊕ Locavore.
- ⊖ Un peu excentré.