

RÉÉQUILIBRER NOS ÉNERGIES ET RETROUVER UN MORAL D'ACIER POUR L'HIVER



La réflexologie plantaire

DE VALÉRIE COLIN

« Ce que je découvre du bout des doigts, ce sont les maux du corps avant qu'ils ne se dévoilent, dit Valérie Colin. Rien de magique, le pied représente l'inconscient et concentre toute la carte du corps. La réflexologie permet donc de reconnaître, par le toucher, un organe en difficulté, un dysfonctionnement, et de stimuler par pressions chaque zone du corps pour relancer l'immunité et la vitalité des personnes. Nous ne sommes ni des médecins ni des guérisseurs, mais ce massage stimule l'organe en souffrance, dissout les toxines, active le bon fonctionnement de l'organisme et harmonise la circulation énergétique. D'où une détente en profondeur. »

Où ? Le lundi à l'institut Clarins de Neuilly, 4, rue Berteaux-Dumas, 92200 Neuilly-sur-Seine. Tél. : 01 46 41 94 14. 1 heure, 90 €. Et la semaine sur rendez-vous, au 06 50 64 35 90, au D-Spa 96, rue Nationale, 59000 Lille.

Le Coup de Cœur
de
Match

Le massage thaï Nuad Naman

DE PHUKIE

Elle a le geste sûr et ferme pour dénouer les tensions du corps et le recharger en énergie avec la paume de ses mains. Phukie est une perle formée dans son pays natal – six ans de massage thérapeutique et autant d'années comme formatrice à l'école Banyan Tree de Bangkok. Elle donne tout, même

L'ayurvédique abhyanga

DE SANDRINE FERRER

« Après avoir évalué l'état énergétique – physique, psychique et émotionnel – de la personne, ses tensions, ses blocages, j'effectue un massage destiné à apaiser les excès et à rebooster les énergies en défaut, détaille Sandrine Ferrer. Une fois que j'ai relancé la circulation sanguine, lymphatique et énergétique, et favorisé l'élimination des toxines, je passe au volet émotionnel de la séance. En effet, selon la médecine ayurvédique, nos dérèglements sont d'origine émotionnelle. Je ressens à quel malaise est attaché tel ou tel trouble, et j'essaie d'en libérer la personne pour que sa santé reprenne le dessus. Seuls des rendez-vous réguliers donneront de bons résultats. » Malgré un diplôme de thérapeute ayurvédique, Sandrine se forme en continu depuis vingt-deux ans, et ça se voit. On dirait qu'elle lit à livre ouvert dans notre corps.

Où ? Natya Atelier Corps, 335, route du Plan-de-Cassioz, 74120 Praz-sur-Arly. Tél. : 06 60 73 63 12. 55 min., 80 €. Et à domicile, à Paris, Nice, Cannes, Aix et Marseille, 55 min., 120 €.

Le traditionnel chinois

DE LANQI

Lanqi a hérité son art de son arrière-grand-oncle qui allait de village en village soulager les paysans avec ses massages et ses plantes. Des secrets de famille qu'elle transmet aux praticiens de ses salons, tous diplômés de médecine chinoise et issus des hôpitaux de son pays. « Leurs mains agissent comme un scanner qui met le doigt sur les tensions et les dysfonctionnements des organes en suivant le chemin des méridiens. Par des points d'acupression, cette méthode rééquilibre la circulation énergétique dans le corps. Après ce grand ménage, les clients nous disent ressortir avec un corps tout neuf et léger, comme au retour de vacances. » L'autre fierté de Lanqi ? « De plus en plus de kinés et de médecins nous envoient des patients sans énergie pour les remettre en forme. » D'ailleurs, le buzz est tel que Lanqi vient d'ouvrir un deuxième salon à Neuilly alors que deux autres doivent voir encore le jour. Tout cela avec les prix les plus légers de la capitale.

Où ? Lanqi, 18, rue de Beffroy, 92200 Neuilly-sur-Seine. Ouvert de 10 heures à 22 heures, 7 jours sur 7. Tél. : 01 47 38 10 69. 30 min., à partir de 26 € le massage du dos.

si l'on serre un peu les dents, la douleur étant proportionnelle à nos blocages et à notre stress. Son conseil ? « Attention à ne pas tomber entre n'importe quelles mains. Les praticiens qui ne maîtrisent pas le massage énergétique peuvent pomper l'énergie de la personne au lieu de la maîtriser », avertit Phukie. **Carole Paufigue**

Où ? NailsParis, 59, avenue Mozart, 75016 Paris. Tél. : 01 42 24 60 03. 1 heure, 95 €.