



POUR LE CORPS

DÉLICES AYURVÉDIQUES AU CŒUR DES ALPES

LE CADRE Une institution depuis 1961, que les Valaisans appellent la Reuma. Dédiée depuis toujours à la réadaptation musculo-squelettique, la Leukerbad Clinic vient de subir un lifting complet. Elle s'ouvre désormais à la médecine préventive et au bien-être. Si la clinique reste réservée aux patients en cure, le nouvel espace wellness de 2000 m² est ouvert à tous 7 jours sur 7. L'accès aux installations (piscines intérieure et extérieure, hammam, saunas, bains à remous...) est offert avec tout soin (dès 120 fr.). Il se monte sinon à 50 fr. pour la journée.

LE SOIN Dans la carte de traitements ultracomplète, on opte pour un massage ayurvédique aux tampons d'herbes (*notre photo*). Le mélange d'épices est très odorant et agit sur les douleurs articulaires. La praticienne insiste sur les zones les plus tendues avec le parfait équilibre entre douceur et fermeté. La chaleur, les arômes et le toucher particulier délassent le corps en profondeur. On en ressort avec une sensation de total bien-être, la peau nourrie et l'esprit allégé.

LE PLUS L'impression d'être au bout du monde dans cette station thermale au charme suranné. La sobriété des lieux qui invitent à la méditation, et le plaisir de se baigner à l'extérieur dans une eau fumante, même en hiver... [VF]

Pratique Massage ayurvédique aux tampons d'herbes, 120 fr. pour 50 min, à l'Alpness Spa, Leukerbad Clinic, Loèche-les-Bains, réservations au 027 472 51 11, carte des soins et infos sur leukerbadclinic.ch

RETOUR AUX SOURCES

LE CADRE Situé sur la rive gauche de la rade de Genève, du côté des Glacis-de-Rive, l'immeuble où a lieu le massage du jour ne paie pas de mine. On pourrait même dire qu'il évoque plus le bureau que la détente. Et pourtant. Une fois arrivée au cinquième étage, j'entre dans un autre monde, totalement dédié au bien-être: Insens. Sur la droite, les espaces dédiés aux soins: drainage, massages balinais, massage tui-na, shiatsu, réflexologie, cours collectifs de yoga, de pilates... entre autres. La palette est large. Sur la gauche, une boutique et un restaurant, L'Insensé, qui sert des plats en accord avec nos chakras rééquilibrés.

LE SOIN Installée sur la table de soins, je vais y recevoir un massage relaxant, spécialement adapté à mes petits bobos. Qui dit relaxant ne dit pas superficiel, bien au contraire: les mains expertes d'Elodie et leurs dix ans d'expérience s'attardent sur les nœuds et les blocages avec dextérité. Ma nuque, mon dos et mes mollets coïncent? Un délicat travail sur les méridiens en viendra à bout. En un peu plus d'une heure, de la tête aux pieds, face A et face B, mes tensions ont disparu.

LE PLUS Je suis totalement détendue, et j'embaupe l'huile de coco, frangipane et bergamote. Un massage sans chichis, simple et efficace, comme un retour aux sources. [FR]

Pratique 150 fr. pour 60 min, chez Insens, Centre de bien-être, rue Ami-Lullin 12, Genève, insens.ch

AU BONHEUR DES ANGEVINES

LE CADRE L'ancre chaleureux de l'institut Attitude Bio, deux cabines nichées sous la boutique du même nom à Carouge, paradis des marques bios les plus désirables. Couleur Caramel, Melvita, Ekia et, surtout, Douces Angevines, ma préférée, des cosmétiques sans eau, avec rien que des huiles végétales, essentielles, macérations dynamisées de plantes, etc., aux odeurs revigorantes d'herboristerie, concoctées avec patience et amour par un groupe de femmes un peu sorcières, de la région d'Angers, donc.

LE SOIN Trois soins corps et deux soins visage sont proposés avec ces produits, le must étant d'allier les deux au cours du rituel baptisé Dana. 1 h 45 de papouilles et d'attention rien que pour soi, avec soin complet du visage (nettoyage, masque, modelage) et massage délassant profond du corps, comprenant travail sur les fascias (cette enveloppe des muscles, os et organes qu'on appelle le deuxième squelette et qui est liée aux émotions). Après ce voyage métaphysique, la détente est complète avec, en bonus, une mine éclatante pour plusieurs jours. Un must, on vous dit.

LE PLUS L'infusion de beauté préparée par la praticienne, qui l'utilise en application sur le visage pendant le soin et en boisson après, pour l'hydratation et les bienfaits des plantes. [VF]

Pratique Soin corps et visage Dana, des Douces Angevines, 175 fr. pour 1 h 45. Boutique et Institut Attitude Bio, rue Ancienne 16, Carouge, attitude-bio-boutique.com