

# BEAUTÉ

Rush d'énergie

## 3 MASSAGES À IMPULSION

Parce que de savantes manœuvres ont le pouvoir de réactiver les flux organiques et de remonter les curseurs énergétiques, on s'allonge sur la table de massage et on laisse faire les thérapeutes.

### TUI NA REVITALISANT



En médecine chinoise, l'énergie qui nous habite dépend logiquement de sa bonne circulation. D'où l'objectif du Tui Na : pulvériser chaque

tension, lever chaque blocage à l'aide de pressions (du doigt, du coude, de l'avant-bras), d'étirements, de pétrissages, pour retrouver une certaine fluidité interne. On en sort presque courbatue tellement les tissus ont été malaxés, mais complètement déliée. Verdict du thérapeute chinois, après la séance : il nous situe à 3, sur une échelle énergétique de 1 à 7, pas terrible, selon lui. Il faudra revenir...

*La Maison du Tui Na, 13 rue Saint-Gilles, 75003 Paris. Tél. 01 42 77 70 38.*

### PROTOCOLE DE RÉACTIVATION



Une fois notre état de fatigue (physique et psychique) analysé et décortiqué, Elsa va piocher dans l'une des 300 manœuvres qu'elle maîtrise pour remettre le corps d'aplomb. Après nous avoir appris quelques

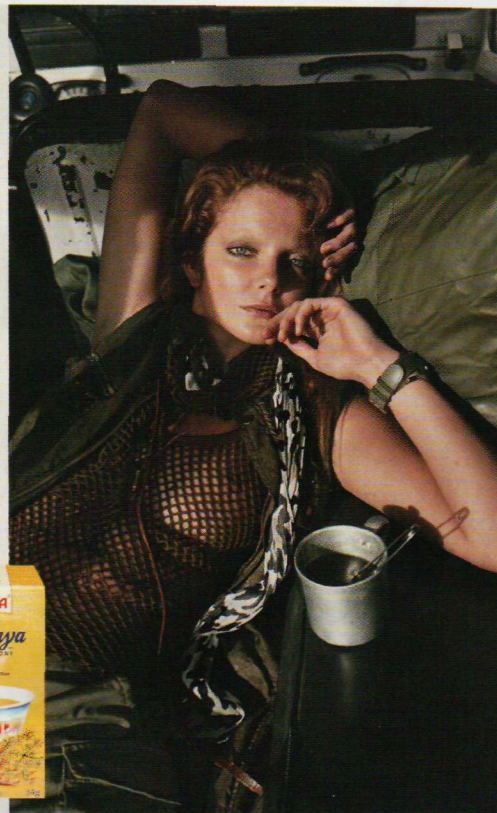
exercices respiratoires originaux (jusque dans les lombaires), elle travaille le dos à l'huile chaude via d'amples mouvements dynamiques, libère les tensions du vaisseau Gouverneur, stimule certains points clés du visage pour réharmoniser les flux hormonaux. On se sent tout de suite ragaillardie, dopée par de précieux conseils (mélant naturopathie, ostéopathie, nutrition) à suivre au quotidien. Royal!

*Évasion Sur Mesure, 3 heures, 550 €, Institut Guerlain, 68 av. des Champs-Élysées, 75008 Paris. Tél. 01 45 62 11 21*

## TISANES À DOSHAS

L'ayurveda classe les aliments en six saveurs (amère, douce, acide, astringente, salée, piquante) ayant un impact positif ou négatif sur les doshas (les énergies vitales). En jouant sur ces goûts, les 51 infusions de Yogi Tea s'adaptent pile à notre humeur et notre dosha prédominant (à cibler grâce à un questionnaire sur le site de la marque). Du coup, on harmonise nos flux d'énergie à chaque tasse. Surtout qu'une posture de yoga, dessinée sur la boîte, garantit des effets décuplés.

*Yogi Tea, 3,29 € la boîte. yogitea.fr*



Cécilie Buchet/Art Partner; Jeremy Garamond

## 4 BONNES VIBRATIONS ÉNERGÉTIQUES

Réaligner son corps et son mental, pour que l'énergie circule librement entre les deux... L'évidence même, dans nos vies survoltées.

Ces deux nouvelles activités qui mêlent le souffle, le son et la méditation, devraient nous y aider.

### MANTRATHÉRAPIE HARMONIQUE

Ici, pas question de méditer dans le vide. En position du lotus, on récite, voire on chante le même mantra (6 à 10 syllabes issues du sanskrit) au moins 21 fois en chœur. L'intérêt, au-delà de la sérénité du moment : les sons résonnent avec nos organes pour réguler leur activité, tout en rééquilibrant les flux corporels. Au début de la séance, on parle de son problème ou des troubles à régler, pour que Sofia Stril-Rever (biographe du dalaï lama) cible le mantra adéquat. Et progressivement, au fil de la séance, tout le corps entre en résonance pour rayonner d'une nouvelle énergie. Grisant.

*88 €, la séance d'1 heure. Tél. 06 01 91 92 10.*

### KUNDALINI RYTHMIQUE



Parce qu'il allie le souffle, les postures dynamiques et le son (sous forme de mantra ou de gong), le kundalini yoga, enseigné par Caroline Bénézet, agit à la fois sur les chakras et les blocages émotionnels. C'est cette combinaison rythmée qui va relancer la circulation de l'énergie vitale (le fameux kundalini

des yogis), redynamiser le mental puis, dans un second temps, renforcer le système immunitaire et toutes les fonctions d'auto-guérison internes. Et c'est un fait, on repart plus forte, comme emplie d'une énergie sourde, à la fois sereine et posée.

*À partir de 25 € la séance d'1 heure. Le Tigre, 17 rue de Chaillot, 75116 Paris. Tél. 06 85 10 91 65.*

