



zen



ON A TESTÉ

7 massages du ventre

... pour soulager les douleurs, se relaxer en profondeur et retrouver sa bonne humeur. Car 95 % de la sérotonine de notre corps serait produite par notre ventre!

L'Udarabhyanga, chez Cinq Mondes

C'est quoi? Un massage tonique et profond inspiré de l'ayurvéda pour détendre profondément les muscles et libérer les toxines. **Son plus?** Les exercices de respiration abdominale profonde et l'enveloppement du ventre à base de farine de pois chiche, de kaolin et de gingembre. **À partir de 90 €, cinqmondes.com**

Le Détox Tui Na, à la Maison du Tui Na

C'est quoi? Un soin drainant (et tonique !) pour relâcher les tensions corporelles et stimuler les méridiens jouant un rôle dans la digestion (estomac, gros intestin, vésicule biliaire, foie, rate et intestin grêle). **Son plus?** Efficace contre les ballonnements, ce massage agit aussi sur la rétention d'eau et les jambes lourdes. **À partir de 85 € les 55 min, lamaisondutuina.com**

L'Émotion, chez Deep Nature

C'est quoi? Un modelage à la bougie qu'on débute en position assise (respiration abdominale profonde), puis couchée sur le côté (pour un travail de toute la zone lombaire) avant de se poursuivre allongée sur le dos (massage du ventre puis du haut du corps). **Son plus?** Ses manœuvres profondes, inspirées du drainage, qui travaillent tous les organes du ventre. **À partir de 50 €, durée de 20, 45, 60 ou 75 min, deepnature.fr**

Le Lungsang, au Spa Mont Kailash

C'est quoi? Un massage-soin qui travaille sur les méridiens, les points d'acupuncture et les canaux d'énergie. La praticienne commence sur les nœuds du dos et de la nuque avec des pochons chauds contenant noix de muscade, fenouil, gingembre et farine d'orge car, selon la médecine tibétaine, ce sont ces tensions qui se répercutent sur le ventre et les ballonnements. Une fois le « rééquilibrage » fait, on passe sur le dos pour le massage du ventre et des bras. **Son plus?** On en ressort allégée, apaisée. **130 € les 70 min, montkailash-bien-etre.fr**

Le Focus Ventre et Taille LPG

C'est quoi? Un soin d'endermologie (Cellu M6 Alliance®) qui agit sur les amas graisseux de la ceinture abdominale, mais aussi sur le relâchement cutané (après une grossesse, un régime yoyo, une perte de poids rapide, etc.) et même le transit. **Son plus?** Le diagnostic permet de régler au mieux la machine pour stimuler au maximum les cellules sans les traumatiser. Indolore donc, et même relaxant ! **À partir de 60 € les 30 min, liste des centres sur endermologie.com**

Le sur-mesure, d'Algotherm

C'est quoi? Un soin totalement personnalisé en fonction des zones que l'on souhaite travailler (ventre, mais aussi jambes, dos, etc.), de nos attentes (drainage ? détente ? etc.), du temps dont l'on dispose, de la pression souhaitée. **Son plus?** Du vrai sur-mesure ! **À partir de 85 € les 25 min, Au Dermo Ocean Spa Algotherm, à Lyon, algotherm.com**

Le Chi Nei Tsang, au Lanqi Spa

C'est quoi? Un massage énergétique qui se concentre sur les organes internes, pour libérer les émotions bloquées et permettre à l'énergie de mieux circuler. **Son plus?** Les bras, cuisses, jambes et pied sont aussi travaillés. **90 € les 60 min, liste des centres sur lanqi-spa.com**

LA VBI

Masque 2 en 1
 Pour déstresser son mental en même temps que les traits du visage, on pose ce masque hydratant et repulpant durant 30 minutes, tout en écoutant le coaching de sophrologie associé. Radical!
 Sophro-masque Beauté Calme, 80 € le masque + 1 recharge, ressourcecm.com

GETTY IMAGES/STOCKPHOTO_PRESSE

PAR MUIREL AZARIAN

BIBA 101