

BIBA
Live

Bien-être



Emeria Dinard Hôtel
Thalasso & Spa



Instituts
Cinq Mondes

TESTÉS ET APPROUVÉS

Des soins qui font du bien au corps et au mental

Sur le podium des soins revigorants, le fascia bien-être sur mesure et un massage tout droit venu de la Grèce antique. Validés !

Une séance personnalisée de fascia bien-être

Où ça ? À la Maison Emeria, à Dinard.

C'est quoi ? Un soin manuel, sans huile, qui revitalise et lutte contre le stress et la fatigue. Conçu pour agir sur les fascias, ces tissus corporels qui relient les structures du corps entre elles, il relance la circulation, mais agit également sur les artères et les organes. « Quand on est stressé, fatigué, les fascias ont tendance à se comprimer. Ce soin va redonner du mouvement, y compris au niveau du diaphragme et du sternum, explique Sabrina Malapert, responsable spa. Et plus ça va circuler dans le corps, moins on va avoir de sensations de blocages, de crispations. »

Alors, c'est comment ? Sur mesure ! Sabrina commence par me poser des questions (où avez-vous mal, comment dormez-vous, etc.) avant de débiter le soin dans une extrême concentration, alternant mouvements doux et lents et points d'appui plus profonds à certains moments. C'est un peu déroutant au début, comme lorsqu'on va chez l'ostéopathe, mais aussi aux postures de travail et au stress :

se détendre. J'imagine mes organes faire du tai-chi sous ma peau, c'est dire.

Le plus ? Le cadre ! On est au sein de l'Emeria Dinard Hôtel Thalasso & Spa, un quatre-étoiles récemment transformé. L'espace aquatique, doté d'un parcours marin avec vue sur mer et bassin extérieur, est parfait pour compléter les bienfaits du soin et prendre un shot d'ions négatifs, de minéraux et d'oligoéléments.

135 € LES 75 MIN, EMERIADINARD.COM

Un Rituel de Sparte

Où ça ? Dans les instituts Cinq Mondes.

C'est quoi ? Un rituel inspiré des massages grecs antiques destinés à délasser et régénérer les corps des athlètes. Adapté aux besoins d'aujourd'hui et développé avec une ostéopathe et kiné du sport, Laurence Reis, ce rituel soulage les tensions liées à la pratique sportive mais aussi aux postures de travail et au stress :

« Le massage permet une augmentation de la vascularisation veineuse et lymphatique indispensable pour transporter les déchets métaboliques provoqués par l'effort. Il est reconnu pour avoir un effet sur le système nerveux et permet de diminuer le taux de cortisol de façon significative. »

Alors, c'est comment ? Énergique ! J'aime la pression appuyée, cela tombe bien. Massage à sec puis à l'huile, mobilisation articulaire des jambes et des bras, respiration diaphragmatique... Je m'abandonne, telle une athlète aux mains de son préparateur physique, et repars regonflée à bloc pour le marathon du quotidien.

Le plus ? Le massage du cuir chevelu et du visage (dans la version longue). Ultra relaxant ! Et les produits utilisés, tels que l'Huile Gélifiée Aromatique à l'action chauffante et délassante (dispo en boutique, 40 € les 100 ml).

128 €, LES 50 MINUTES, ET 192 €, LES 80 MINUTES, CINQMONDES.COM

LE CELLU M6®, CE N'EST PAS QUE POUR LA CELLULITE !

Le protocole de soin endermologie LPG « Vitalité Stress Sommeil (VSS) » réalisé sur tout le corps, dos et occiput compris, combine plusieurs actions sur le système nerveux et le système circulatoire pour un bien-être global à l'efficacité prouvée*. Diminution de : 44,6 % de cortisol après 10 séances de 40 min, 50,9 % de stress et anxiété et 54,7 % de troubles du sommeil. lpg-group.com

*ÉTUDE RÉALISÉE PAR L'INSTITUT BE SCORED EN RELATION AVEC LE CENTRE EUROPÉEN DU SOMMEIL DE L'HÔTEL-DIEU À PARIS, L'UNIVERSITÉ DE SYDNEY ET LE LABORATOIRE CERBALLANCE.

ADRIEN OZOUF PRESSE