

Massage express

15 MIN POUR SE REMETTRE D'APLOMB

Aujourd'hui, le nec plus ultra, c'est de se faire faire une petite séance à l'heure du déjeuner. Histoire de s'offrir une parenthèse de détente absolue.



Paris Hilton

Après une heure de shopping sur Rodeo Drive, miss Hilton a bien le droit de se reposer un peu. Un petit massage du cou et hop! elle repart à l'assaut des boutiques.

C'EST QUOI LA MÉTHODE?

C'est un massage de confort rapide du haut du dos, des épaules, de la nuque ou de la tête. Sensibles au stress, ces zones sont les premières à se contracter à la moindre contrariété. Le receveur est le plus souvent assis à califourchon sur une chaise spécifique, le visage appuyé contre un reposoir afin de favoriser la détente et de faciliter le travail du masseur.

À QUI ÇA S'ADRESSE?

Aux stressées, fatiguées, pressées et autres débordées qui n'ont guère plus de vingt minutes de libre dans leur emploi du temps. A toutes celles qui rêvent en secret d'un moment de détente absolue sans avoir de comptes à rendre. Elles pourront alors se faire un petit plaisir et « lâcher prise » façon TGV. Enfin, c'est également l'occasion pour les plus timides d'entre nous de s'initier aux massages tout doucement.

QUELS SONT LES BÉNÉFICES?

Multiples! En un minimum de temps, le thérapeute enchaîne des manœuvres de pétrissage et d'effleurage associées à de la digito-pression. Le sang va ainsi de nouveau affluer pour une meilleure oxygénation des tissus. Bien malaxé et pris en main, le corps se détend illico. Au revoir petites tensions, légers maux de tête et raideurs désagréables.

OÙ ME FAIRE MASSER RAPIDO?

A Paris # No Stress Café, tél.: 01.48.78.00.27, tous les soirs à partir de 21 heures sauf le lundi. Le dimanche à partir de 16 heures. Un quart d'heure: **10 €**. # Alcazar, tél.: 01.53.10.19.99. Tous les dimanches à partir de midi. Gratuit pour toutes celles et tous ceux qui viennent bruncher.

En province # Lyon Centre de beauté Christine Margossian, tél.: 04.78.92.90.90. 20 minutes: **28 €**. # Marseille Les Bains de Breteuil, tél.: 04.96.10.22.10. Sur rendez-vous, 20 minutes: **28 €**. Et dans toute la France: Body Minute, 90 instituts. 10 min: **15 €**. www.bodyminute.com

METTEZ DE L'HUILE!

Pas de masseur sous la main? Pratiquez l'automassage pour un petit plaisir en solitaire. Munie de votre huile préférée, passez vos mains de la naissance du cou à la nuque. Arrêtez-vous sur l'occiput (l'os à l'arrière du crâne) puis massez par mouvements circulaires pour chasser la fatigue. Hummm, vous voilà toute détendue!



Huiles au trésor

- 1** Huile de massage à l'amande, L'Occitane, **30 €**.
- 2** Huile de massage décontractant, Yves Rocher, **12,30 €**.
- 3** Huile de magnolia, Leonor Greyl, **25 €**.
- 4** Huile sèche en vaporisateur, Avon, **12 €**.