



ELLE MAGAZINE SPECIAL RECONFORT

Massages
UNE PAUSE





ELLE BEAUTE

Organiser UNE SÉANCE À DOMICILE

Mêmes gestes pros qu'en cabinet ou qu'en institut, mêmes résultats sur la relaxation, sur la silhouette ou sur l'éclat avec l'avantage de rester chez soi, de mettre sa propre playlist et de pouvoir booker des rendez-vous 7 jours sur 7. Ces prestations sont disponibles jusque tard le soir, ce qui permet après un modelage détente d'aller se coucher directement. Comment ça marche ? On choisit via une plateforme sa prestation, son créneau horaire, et éventuellement son praticien. Le jour du rendez-vous, on prévoit des serviettes, le masseur ou la masseuse vient avec sa table et ses produits cosmétiques.

POUR LE CORPS UNIQUEMENT

Le site Urban Le plus : la possibilité de réserver, en plus du massage, une séance d'ostéopathie. À partir de 69 € le massage, 81 € la séance d'ostéopathie. urban.co

VISAGE ET CORPS

Wecasa Les plus : dans toute la France et le grand nombre de praticiens affiliés (2 500), ce qui permet de réserver à la dernière minute. Massage du visage à partir de 39,90 €, massage du corps 62,90 €. wecasa.fr

Simone Le plus : la méthode Renata Franca est proposée pour la minceur. Massage visage à partir de 98 €, massage du corps à partir de 85 €. À Paris et en proche banlieue. simone.paris

S'offrir UN SOIN EXPERT

Des maisons au savoir-faire reconnu et aux gestuelles techniques et spécialisées prodiguent des soins irrésistibles. Un cadeau qu'on peut se faire à soi-même dès que l'envie d'évasion se fait trop grande.

Contre le stress et la fatigue qui marquent les traits, une technique chinoise drainante et déstressante. **Ridoki Tui Na Visage**, La Maison du Tui Na, 50 mn, 85 €. lamaisondutuina.com
Corne de vache, rouleau de jade et manœuvres manuelles

détendent le visage et redonnent de l'éclat. **Harmonie Chi Visage**, Lanqi, 60 mn, 98 €. lanqi-spa.com

Pour le corps et le cuir chevelu, un rituel enveloppant inspiré de l'ayurvéda. **Détente Absolue Trésor Wellness**, Phytomer, 60 mn, 100 €. spaphytomer.com

Aller à l'école pour UNE SÉANCE À PRIX RÉDUIT

Les apprentis masseurs ont besoin de s'exercer les mains, l'occasion rêvée pour recevoir à prix réduits des soins de qualité, les élèves étant formés dans un cadre sérieux. À l'École Internationale du Spa, on peut recevoir, dans le cadre du Spa des élèves, à peu près tous les massages corps, sur table, à l'huile (californien, suédois, ayurvédique), au sol, habillée (shiatsu, thai, réflexologie...), ainsi qu'un massage du visage, crânien ou ventral. 50 mn, 40 €; abonnement pour 10 séances, 330 €. ecole-spa-international.com. À pister aussi : les écoles de kinésithérapie qui peuvent proposer ce type de prestations.

Investir DANS UN OUTIL HIGH-TECH

Certains appareils, chers, mais bien pensés, ne sont en rien des gadgets lorsqu'ils répondent très précisément à nos problématiques.

Contre les maux de tête Ce masque-lunettes produit vibrations, chaleur et massage, qui soulagent la fatigue oculaire, et réduit les tensions du visage. À la clé, moins de migraines et un meilleur sommeil. **SmartGoggles**, Therabody, 199 €. therabody.com

Pour raffermir sa silhouette Un appareil avec 5 têtes de massage et plus de 80 programmes pour s'affiner, perdre du gras, se raffermir, mais aussi pour lifter son visage. De quoi rivaliser avec les protocoles pros. La bonne idée : investir à plusieurs (mais ne pas habiter trop loin les unes des autres !). **Wellbox 2**, LPG, 1 399 €.



Des huiles ADDICTIVES

Des formules conçues pour favoriser le glissé des paumes sur la peau et la prise en main des tissus. Notre top 5.

1. APAISANTE Riche en essences de romarin, d'eucalyptus et d'extraits de menthe aquatique. **Huile de Massage Goodbye Stress**, Kneipp, 100 ml, 10,75 €. **2. BONNE HUMEUR** Un parfum de sable chaud et des huiles d'argan, de karité et de pépins de raisin nourrissantes. **Huile Élixir Soleil des Vignes**, Caudalie, 100 ml, 32 €. **3. CULTE** Un parfum vert hespéridé et des extraits végétaux nourrissants et revitalisants. **Soin Hydratant à la Feuille de Géranium**, Aésop, 100 ml, 31 €. **4. PARFUM FLEURI** Aux essences de saro, de gingembre et d'ylang-ylang aux vertus antistress. **Blend Détox & Relaxation**, Izaha Botanicals, 100 ml, 69 €. **5. À L'HUILE DE CHANVRE** Anti-inflammatoire, elle favorise le drainage et la récupération musculaire. **Huile de Massage Tonifiante**, Alaena, 100 ml, 63 €.