

Bien-être

«J'ai un projet, devenir fou.»

Charles Bukowski, poète et romancier américain, 1920-1994.

Les testeuses masquées

Incognito, des filles de la rédaction ont exploré les coulisses des soins les plus récents et innovants.

La tête...

Est-ce les colorants, les balayages et les mèches, ce qui il vous fait pour briller capillairement pendant, c'est une Touch Therapy. Nadine et Laurence ne juront que par leurs mixtures absolument naturelles, qui sentent hyper-bon, adaptées aux diagnostics posés par ces deux spécialistes du cheveu et qui réveillent, enfin, votre chevelure, évidemment sublimée, mais jusqu'ici rayagée par des traitements chimiques. Filles appliquées, sur cheveux mouillés, la formule magique de leur choix: hydratation, desaiots, vitamines... Le soin comprend en plus un incroyable massage. **Contrairement?** Non, non, la rédaction s'est dirigé vers un démasqué, et y retourne, en trio: R. Hair Studio, av. de Mon-Repos 14, Lausanne, 021 311 44 19, www.r-hair-studio.ch. Touch Therapy, trois traitements d'environ 1 h, dès 60 fr. La séance...

... les jambes

Une machine suisse, Storz, qui tremble la peau et zébrade la cellulite ou qu'elle soit. Quelle fille aux cuisses et fessier adipeux n'a pas envie de tester? La donc prête, deux fois par semaine, non BIM. C'est apparemment qui est aussi utilisé en médecine pour traiter les déchirements musculaires ou les calculs rénaux. Après une application de gel aux huiles essentielles lissantes, on vous pasté, pendant quarante minutes environ, un roller diffusant des ondes acoustiques pour traiter le tissu en profondeur. Dans un deuxième temps (quatre minutes par jambe), on vous tapote la peau avec un martelet qui diffuse les ondes plus en surface. Malgré la douceur de la thérapie, le traitement n'est pas très agréable, mais la douleur s'amenuise au fil des séances et de la fonction retrouvée. Rendez-vous en novembre pour un bilan final, qui s'annonce déjà bon. Imaderm, route de Florissant 1, Genève, 022 347 40 00, www.imaderm.ch, traitement par ondes acoustiques, entre 1800 et 2200 fr., selon la zone à traiter.

Du taoïsme doux pour le ventre



Le tout nouvel institut Massala est un petit havre de paix, où l'on déguste de délicieux thés du monde, où l'on regarde des œuvres d'art et où l'on se fait masser par de très attentives thérapeutes. Pour toutes celles qui préfèrent l'intimité aux grands instituts. Par Linn Levy

Comment ça se passe? Valérie commence par nous interroger sur d'éventuelles douleurs. Puis, bilan fait, elle commence le soin par un profond massage de la tête et du haut du crâne. Les gestes précis de la thérapeute sont extrêmement délassants. Elle passe ensuite de longues minutes sur les extrémités: bouts des doigts, paumes, oreilles. Puis elle masse le reste des points d'acupuncture placés sur le ventre, le dos, les jambes et les bras.

Verdict? Comme l'explique Valérie, le but de ce soin est de faire circuler l'énergie dans le corps. Elle cible donc ses gestes sur les méridiens et les points d'acupuncture. Selon l'état du client, ce massage soulage de la fatigue, des tensions musculaires et des problèmes circulatoires. Il aide à renforcer le système immunitaire et favorise l'élimination de toxines... D'innombrables bienfaits qui vont de pair avec une délicieuse relaxation!

Massala, rue des Voisins 6, Genève, 022 321 61 33, www.massala-geneve.ch
Massage de 15 min (assis uniquement): 30 fr./60 min: 100 fr./75 min: 120 fr./90 min: 150 fr.

Kickboxing avec Rudi



C'est décidé, à la rentrée, on se défoule! Et rien de mieux pour transpirer, tout lâcher, et en plus perdre des kilos, que le kickboxing. Rudi, l'ancien entraîneur de Naomi Campbell, vient d'arriver de son Afrique du Sud natale. C'est au cœur de Genève, dans le tout nouveau studio I Love Exercise, qu'il donne des cours privés, semi-privés et collectifs. Prête? Alors, démarrons avec un Straight-Punch ou Jab, soit un bon vieux coup de poing direct. Les pieds doivent être légèrement écartés, placés à 45 degrés de la «cible». Les genoux sont légèrement fléchis, le pelvis à l'avant et les hanches bien droites. Dans un premier temps, les poings sont sous le menton, et les coudes bien plaqués le long du corps. «Pour être un bon boxeur, il est impératif de penser à la souplesse. Le corps doit être délié, agile, afin d'avoir le geste le plus pointu et atteindre son adversaire», précise le professeur. Il faudra enchaîner dix Jab de chaque côté, soit dix coups de poing avec la main droite, puis dix autres avec la gauche. Il est important de veiller à expirer en effectuant le mouvement et penser à bien garder la colonne vertébrale dans son axe. You gooo girl!

I Love Exercise, rue de Candolle 6, Genève, 079 942 84 36. Privé: 130 fr. Duo: 140 fr. Trio: 160 fr. Collectif: 35 fr. (10 cours: 320 fr.)

Beauté

68

EDELWEISS