



## VITE, UN MASSAGE!

POUR PROLONGER LES BIENFAITS DES VACANCES, ON S'OFFRE UN SOIN 100 % RELAXANT. PAR FANNY BERTRAND

### À LA BOUGIE AU ZEN APART

**Le soin** Dans une ambiance tamisée, l'esthéticienne alterne effleurages doux, pressions plus appuyées et mouvements larges avec les mains et les avant-bras, en utilisant l'huile tiède recueillie après avoir fait fondre une bougie de massage (65 €, 1 h).

**Les bienfaits** L'huile nourrit et adoucit la peau, tandis que son odeur agit sur le système nerveux.  
26, rue Voltaire, Lille.  
Tél. : 03 20 13 13 63. zenapart.com

### AU MIEL AU SPA ET LUNCH CLARINS

**Le soin** Le rituel débute avec l'application du miel fondant Clarins, par pressions, puis se termine sur un massage du cuir chevelu et la vaporisation de l'huile dynamisante Clarins (80 €, 1 h).

**Les bienfaits** La vigueur de la gestuelle dénoue les tensions, tandis que le miel de massage nourrit la peau en profondeur.

96, rue Nationale, Lille.  
Tél. : 03 20 38 25 20.  
lille.spa-and-lunch.clarins.com

### POLYNÉSIE AU HÉMERA BEAUTÉ

**Le soin** Mouvements fluides avec les avant-bras, les coudes et les mains, et lissages et pétrissages avec les poings fermés délassent absolument tout le corps. Ce soin est réalisé avec l'huile sublime Cinq Mondes (85 €, 1 h).

**Les bienfaits** Cette technique libère les blocages énergétiques, permet d'éliminer les toxines et de drainer le corps.

46-48, rue Grande-Chaussée, Lille.  
Tél. : 03 28 52 40 20.

### RÉFLEXOLOGIQUE CHEZ ÉLÉONORE DELPIERRE

**Le soin** Éléonore, praticienne en réflexologie podale, masse, à base d'huile de sésame, les différentes zones du pied, chaque point correspondant à un organe. Elle localise ainsi les tensions et surtout, les débloque (55 €, 1 h).

**Les bienfaits** Ce massage rétablit l'énergie, rééquilibre l'organisme et détend même les plus stressés !

115 bis, rue de Seclin, Vendeville.  
Tél. : 06 12 59 01 74. edelpierre-reflexo-ayurveda.com

### AYURVÉDIQUE AU REFLET DU SOLEIL

**Le soin** Baptisé « s'hapni », ce rituel repose sur l'utilisation de poudres de la marque Herbes et Traditions, subtilement aromatisées. Après s'en être enduite les mains, la praticienne effleure légèrement le corps, avant d'appliquer un baume sur différentes zones, pour redonner du tonus ou relaxer encore davantage (126 €, 1 h 30).

**Les bienfaits** Cette pause douce apporte un apaisement profond. Parfait pour celles qui ont tendance à ruminer !  
34, rue du Plat, Lille. Tél. : 03 20 57 85 03. www.lerefletdusoleil.fr

### S'INITIER AU SHIATSU

Le guide « Le shiatsu, entre médecine orientale et art du toucher », écrit par la Lilloise Hélène Campan, permet d'acquérir des techniques de massage et d'automassage du corps et des pieds. Accessible à tous, il détaille plus de 140 gestes destinés à soulager les tensions et les petits maux du quotidien. Editions Grancher, 29 €.