



**ILS VIENNENT D'OUVRIR A PARIS  
Le Mont Kailash, le plus tradi**

Iseten Wangmo ouvre son deuxième institut tibétain. Les massages traditionnels traitent le corps dans sa globalité. Un problème de rétention d'eau? Une fatigue intense? Les mains lèvent les tensions et règlent les énergies, qui relacent la machine. Prendre le massage Hor-me, qui soulage les troubles de l'humeur (135 € les 90 minutes), et demander Phuntsok, un masseur hors pair!

16, rue Saint-Marc, Paris (1<sup>er</sup>), 01-42-36-03-30,  
<http://montkailash-bien-etre.fr>

**L'Essentiel, le plus cosy**

C'est dans un appartement haussmannien qu'Elisabeth Nado offre des « bulles d'oxygène » à ses visiteurs. Yoga, sophrologie et psychologie figurent dans le programme « anti-burn-out ». « Il faut parfois lever un blocage dans la tête pour agir sur le corps », explique celle qui propose aussi des programmes pré- et postmaternité. Formule Starter (un mois : massages, coaching, diététique et sophrologie) : 1 570 €.

116, rue La Boétie, Paris (VIII<sup>e</sup>),  
01-42-08-16-01, [www.lessentiel-paris.com](http://www.lessentiel-paris.com)



**Le Tigre, le plus familial**

Après le premier Tigre, créé par Elodie Garamond en 2013, voici le Tigre Rive gauche, qui ouvrira ses portes en septembre rue du Cherche-Midi. Yoga (même pour les enfants) et méditation sont l'ADN de la maison, accompagnés de massages et de cours (stretching, Pilates...) La semaine découverte, à 55 €, permet de tout tester à volonté.

[www.tigre-yoga.com](http://www.tigre-yoga.com)

**ET BIENTÔT**

**Qee, le plus complet**

Ce concept a été rapporté d'Australie il y a sept ans par Véronique Maillet Huurneman. « J'ai constaté avec surprise que l'on pouvait faire du yoga à l'occidentale, sans philosophie particulière. » Le centre ouvre en juin un troisième espace en bas de Montmartre, et propose une quinzaine de cours, une dizaine de massages et des consultations individuelles. Moins de 20 € le cours au forfait.

[www.qee.fr](http://www.qee.fr)

**■ YASMINE MEURISSE**

(1) Métailié, 208 p., 17 €.  
(2) Seuil, 324 p., 21 €.