

••• 1 h 30 pour un modelage ayurvédique inspiré de la tradition indienne : délice d'une huile chauffée aux fragrances de vanille et de cardamome signée Cinq Mondes qui veloute le corps. Pendant ces deux jours, l'accès libre au spa permet de profiter à tout moment de la piscine de 14 mètres et de ses jets de massage ultra-relaxant, du jacuzzi éclairé par des bougies, du sauna et du hammam.

Délassant et vivifiant à la fois.

Encore plus intimiste, le nouveau centre **L'Essentiel** est lové dans un appartement au deuxième étage d'un bel immeuble haussmannien dans le 8^e arrondissement. Baigné par la douceur d'un éclairage à la bougie et par la présence intense de l'élément bois, ce lieu de bien-être propose une approche innovante et complète de la détox. Sa formule axée sur une "reconnexion" profonde fait intervenir une pléiade de spécialistes pour soulager aussi bien le corps que la tête. La journée débute par un entretien de 20 minutes afin de cibler le problème à traiter : stress, insomnie, minceur... Une fois le diagnostic établi, le programme commence par une heure de sport avec un coach dans la petite salle dédiée de l'appartement : yoga, boxe, renforcement musculaire ou Pilates en fonction des besoins. Il se poursuit par une séance d'une heure avec la sophrologue qui va donner des clés pour apprendre à gérer au mieux ses émotions et son stress en travaillant notamment sur le souffle : hautement instructif. Pause déjeuner : L'Essentiel collabore avec le restaurant Noglou pour élaborer des menus équilibrés et sans gluten. Ce jour-là, salade avocat/mangue, thon rouge et riz au curry et salade de fruits, le tout arrosé d'un thé Oolong. 45 minutes plus tard, c'est l'heure du bilan alimentaire avec la naturopathe : comment je m'alimente et quels nouveaux réflexes je peux adopter pour me sentir mieux ? Éclairant. Enfin, la journée se termine par une heure de massage relaxant à l'huile : sur cette confortable table



chauffée, ne pas s'endormir relève de l'exploit ! Elizabeth Nado, la praticienne et créatrice de ce lieu, propose également des massages crâniens. Avant de quitter cette bulle réconfortante, Elizabeth, adepte de lithothérapie, choisit une pierre qui va aider à soulager les principales problématiques : à plonger dans un verre d'eau de source chaque soir et boire l'eau le lendemain matin. Verdict ?

Cette première approche donne envie d'approfondir la démarche et de s'offrir une cure avec plusieurs séances sur un mois. On en sort l'âme réchauffée et l'esprit serein, rechargée en énergies positives. Vraiment bien.

Trop à plat pour imaginer un quelconque effort ? Le rituel signé **Anne Semonin** ne vous imposera que la position allongée ! Une douce parenthèse de 2h 45 dans la cabine feutrée du tout nouvel Atelier de Beauté Anne Semonin lové à quelques mètres des jardins du Palais Royal. Le soin débute par un peeling peau neuve inspiré de la technique médicale, mais sans les effets irritants. Au menu, des acides de fruits et de la microdermabrasion pour retrouver une peau éclatante et douce comme la soie. On passe aux yeux, avec un soin fraîcheur gorgé d'actifs marins qui fait le regard heureux ! Enfin, le soin se termine par un gommage du corps et un enveloppement à la boue minérale chaude appliquée le long de la colonne vertébrale. Avant de repartir conquérir la ville, un thé détox conclut le soin en toute sérénité. ■

Journée Urban détox au centre L'Essentiel pour faire le point sur son hygiène de vie, sa nutrition et profiter de massages et de conseils.

CARNET D'ADRESSES

■ **Ken Club.** 100, av. du Président Kennedy, 16^e. Tél. 01 46 47 41 41. Formule Ken Reborn, 260 €, valable jusqu'au 31 mai. www.kenclub.com

■ **CWhite.** 127, rue du Fbg-Saint-Honoré, 8^e. Tél. 01 53 53 50 50. Journée détox CWhite, 385 €. www.cwhite.fr

■ **My Blend by Clarins au Royal Monceau Raffles Paris.** 37, avenue

Hoche, 8^e. Tél. 01 42 99 88 00. My Royal Détox, 280 €. www.leroyalmonceau.com

■ **Spa Valmont, Hôtel Le Meurice.** 228, rue de Rivoli, 1^{er}. Tél. 01 44 58 10 10. Journée Détox au Meurice avec cure de jus Nubio, 410 €. www.dorchestercollection.com

■ **Spa Les Bains de Léa.** 62, rue Pierre Charron, 8^e. Tél. 01 45 61 42 08.

Cure détox deux jours, 736 €. www.bainsdelea-paris.com

■ **L'Essentiel.** 116, rue La Boétie, 8^e. Tél. 01 42 08 16 01. Urban Detox, 550 €. www.lessentiel-paris.com

■ **Atelier de Beauté Anne Semonin.** 2, rue des Petits Champs, 2^e. Tél. 01 42 60 94 66. Rituel Détox Visage et Corps by Anne Semonin, 2h 45, 250 €. www.annesemonin.fr

■ **Hôtel Les Étangs de Corot.**

55, rue de Versailles, Ville-d'Avray, 92. Tél. 01 41 15 37 00. Séjour Détox dès 645 €. www.etangs-corot.com

■ **Spa Guerlain du Trianon Palace, A Waldorf Astoria Hotel.**

1, bd de la Reine, Versailles, 78. Tél. 01 30 84 50 00. Du 22 au 24 avril, séjour Bootcamp à partir de 1 858 € www.trianonpalace.fr