



A la montagne

On prend son stress de haut!
C'est au cœur des Alpes, à Megève, que vous attend ce havre de paix. Au programme du Spa Pure Altitude des **Fermes** de Marie, des modelages à base de plantes de montagne. Du soin visage express « Éclat de givre » au rituel régénérant à la rose d'Himalaya, en passant par le gommage corps aux cristaux de neige « Blanc comme neige », on ressort de ce séjour requinquée et l'esprit léger. Et si jamais vous êtes vraiment à plat, testez le « Rituel énergétique des Alpes », les baluchons en lin gorgés de sels et de plantes chasseront en 80 minutes toutes les traces de fatigue!

À partir de 60€ le soin. www.sibuethotels-spa.com



Shopping

LAIT HAUTE NUTRITION au cold cream naturel (Bio Beauté by Nuxe, 12,90€ les 150 ml).

HUILE DE MASSAGE Pomme Équilibrante (De nos jardins, 16,95€ les 100 ml, en exclu chez Nature & Découvertes).

BAIN SÉRÉNITÉ à la mélisse (Pure Altitude, 24€ les 150 ml).

SE BOOSTER en douceur

BESOIN DE DÉCOMPRESSER POUR AFFRONT L'HIVER? CES SOINS QUI RECHARGENT LES BATTERIES SONT POUR VOUS! PAR ALEXANDRA RAILLAN.

Près de chez vous

Ça monte à la tête!

Pendant une heure, la peau est complètement purifiée et apaisée. Le soin débute par un démaquillage étonnant. L'esthéticienne utilise la technique des ventouses avec ses mains et aucune impureté ne lui résiste! Ensuite, pendant que la crème pose, c'est le cuir chevelu qui est totalement pris en charge avec l'activateur d'énergie (une sorte de brosse spéciale) qui remet à niveau les méridiens. Un modelage stimulant, un masque délassant plus tard, et le visage s'éclaire d'une nouvelle énergie.

Soin Intervention Lissage Revitalisant, Morphomodelage® Énergisant (Dr. Pierre Ricaud, 59€, 1 h). www.ricaud.com



Une escapade bien-être pour le corps

Sur la peau enduite d'huiles essentielles de lavande et de petit grain, l'esthéticienne utilise des graines d'*Entada rheedii*, grandes et plates comme des galets. Elles sont chaudes et relaxantes. Les mains expertes de la pro les font glisser par de grands mouvements sur tout le corps pour dénouer les muscles et éliminer les tensions.

Et ça marche!
Modelage Relaxant aux graines chaudes d'*Entada* (Yves Rocher, 68€, 1 h). www.yves-rocher.fr

