

## MAINS en or et SPOTS de *déconnexion* pour prendre autant soin de son *CORPS* que de son *ESPRIT*. *Photographe* MARK SEGAL.

### SHIATSU DYNAMIQUE

Le but étant de se prendre en main tout seul, Josiane combine pressions de shiatsu (bien dosées), postures de yoga (bien accompagnées) et quelques exercices à faire chez soi. Comme le programme dépend de notre état en arrivant, chaque séance est différente de la précédente. Au fil du temps, on arrive même à faire disparaître cette douleur lancinante aux cervicales.

110 €, 1 h. Amasana, 16, rue de Marignan, 75008. Tél. 01 42 09 54 69.

### ACUPUNCTURE MÉDICALE

L'avantage du Dr Jean-Luc Allemandi, acupuncteur à Paris, c'est justement qu'il est médecin. Il combine donc ses connaissances allopathiques avec ses expériences énergétiques. D'où une séance complète, qui vise à la fois la source, le mal, le symptôme, avec commentaires à la clé pour comprendre quel méridien il réactive. On s'endort dix fois sur la table, avant d'en sortir redynamisée, avec prescription de probiotiques et d'oligo-éléments pour compléter le traitement chez soi. 80 €, 1 heure.

### OSTÉOPATHIE SOLAIRE

Malgré sa clientèle à faire rougir un paparazzo, c'est probablement le soignant le plus modeste qu'on connaisse. Ostéopathe et masseur à domicile, Gregor Schultze se tient à l'écoute de la douleur et nous aide à comprendre ce qu'elle dit de nous. Ultra-doué et bienveillant, il manipule en douceur, dénoue, allège. Un être à part qui fait rayonner le meilleur en soi. 70 €, 1 heure (150 € le massage à domicile). Gregor Schultze : 06 80 93 59 06.

### MASSAGE INTÉGRAL

Trois heures ! C'est ni plus ni moins la durée du massage proposé par cette trentenaire hyperactive qui créait jusqu'à l'an passé les protocoles de soins pour Sisley. Formée à toutes les techniques de massage, elle personnalise chaque geste pour rééquilibrer l'énergie, détendre en profondeur et mettre le corps en apesanteur. On en sort métamorphosé, et pour longtemps ! 450 €, 3 h.

Chantal Lehmann, 175, avenue Jean-Jaurès, 92100 Boulogne-Billancourt. Tél. 06 79 34 95 74.

### GARDE DU CORPS

Elle a commencé à masser à l'âge de 5 ans, dans le salon de ses parents au Japon. Et ce don exceptionnel ne l'a jamais quittée. Spécialiste du shiatsu et des huiles essentielles, elle ne se contente pas de toucher pour nous remettre sur pied. Elle livre ses conseils alimentaires et a même créé une ligne de soins aux plantes pour aider à mincir ou à éliminer le stress.

280 €, 1 h 30 (coaching et massage à domicile). Chico Shigeta : 01 42 30 58 45.

### TEMPLE ZEN

Ouvert en 2004 par l'ex-top russe Julia Lemigova, cet institut fait à présent partie des must incontournables des aficionados du massage. Ici, pas d'effleurage gadget ni de protocole compliqué, mais la garantie de trouver des masseuses d'exception maîtrisant parfaitement le shiatsu ou les rituels thaï. On peut même privatiser le lieu pour un après-midi entre copines. 95 €, 1 heure. Joïya, 6, rue de la Renaissance, 75008 Paris. Tél. 01 40 70 16 49.