



beauté ► INSPIRATION

LES MEILLEURS RITUELS À PIQUER AUX *Spas*

Pas le temps ni le budget pour un soin en cabine ? Inspirez-vous des pratiques et des gestuelles des spas, pour une pause cocoon dans votre salle de bains.

PAR CÉLINE MOLLET



INSPIRÉS DU KOBIDO

LES POINTS DE SHIATSU « DÉTOX »

En complément des étapes de nettoyage, de soin et de purification de la peau, sont effectuées différentes manœuvres inspirées de ce massage ancestral japonais, pour aider à la détoxification. Cela permet de lisser les traits, d'affiner l'ovale, et surtout, de raviver l'éclat du teint. L'experte démaquille et exfolie le visage, puis elle réalise un massage énergétique pour stimuler la microcirculation. Elle poursuit avec des pétrissages sur les méridiens tendino-musculaires, de l'ovale jusqu'au front. Viennent enfin des lissages, un massage du cou et de la nuque, et la pose d'un masque. Un soin liftant et repulpant à découvrir dans les spas Cinq Mondes (Cinqmondes.com).



COMMENT JE PROCÈDE ? Après le démaquillage, offrez à votre peau une petite séance de gymnastique douce. Utilisez une huile spécial visage, pour que vos mains glissent plus facilement. Doigts en V, commencez par frotter l'avant et l'arrière de vos oreilles, pour activer les centres énergétiques. Puis effectuez des lissages sur le front pour le décriper, notamment au niveau des rides du lion. Massez votre mâchoire par rotations, pour la détendre jusqu'à bailler. C'est bon pour l'oxygénation des tissus. Vous pouvez finir avec de légers pincements sur tout l'ovale du visage, pour un effet raffermissant.



Les coups de pouce

Bonne mine. Elixir précieux éclat, Cinq Mondes, 49 €.

Régénérante. Huile de nuit détox VineActiv, Caudalie, 29,60 €.

Bio. Huile d'argan pure, Lift'argan, 18,80 €.



Les bons gestes



Optimisez l'action de votre sérum avec cette gestuelle relaxante, facile à réaliser. **1.**Étalez-le délicatement sur le visage, le cou et le décolleté. **2.**Pressez vos mains sur les joues. **3.** Appuyez vos paumes sur le front et le menton. **4.**Pianotez du bout des doigts sur le visage, le cou et le décolleté.

DAP/PH



INSPIRÉE
DU PILATES FACIAL

LA DIGITO-PRESSION ANTI-ÂGE

Il s'agit d'une suite de mouvements de pression, de lissages et de stretching sur le visage et le décolleté, qui offrent un coup de jeune à la peau. A la clé, des traits retendus, des muscles relaxés et un épiderme plus dense, plus rebondi. En spa, après avoir effectué un démaquillage, un nettoyage et une exfoliation, la pro applique quelques gouttes d'une huile-sérum sur le visage, avant de réaliser des mouvements de digito-pression du coin interne de l'œil vers la tempe, puis sur la pommette et à la jonction des mâchoires. Elle poursuit avec des pétrissages redensifiants sur les muscles, puis par un lissage des traits, et enfin la pose d'un masque. Un soin profond et efficace à tester dans les instituts Decléor (Decléor.fr).

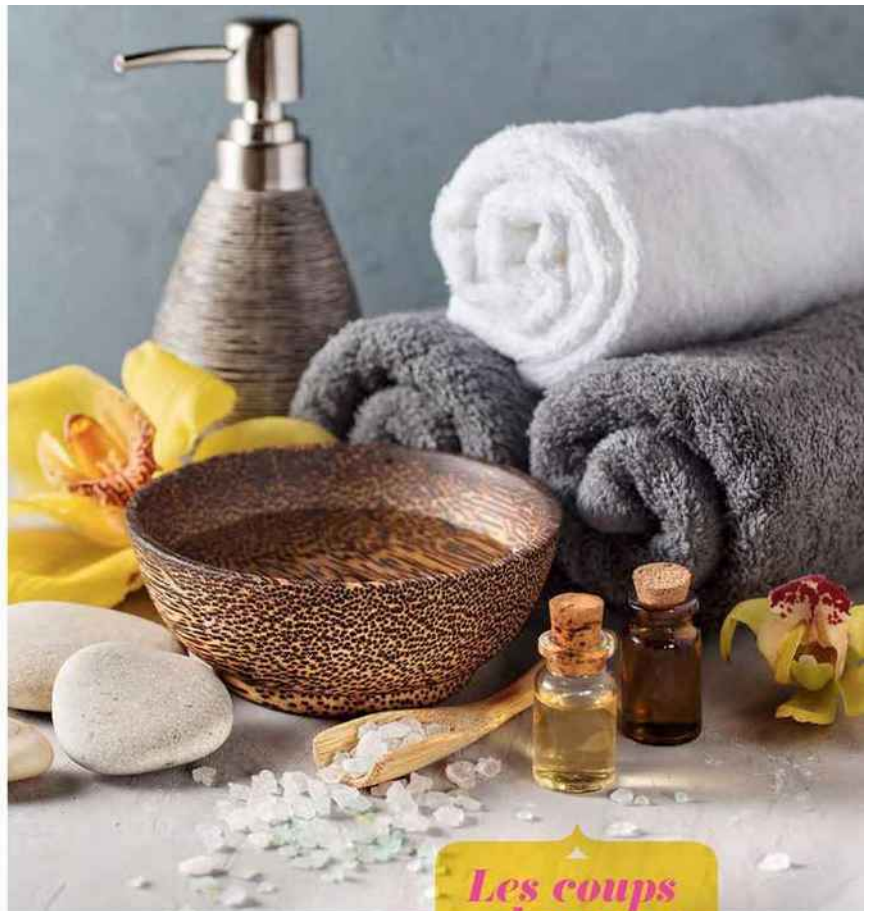
COMMENT JE PROCÈDE? Appliquez votre soin visage en prenant le temps de le masser, afin d'optimiser sa pénétration. Réalisez ensuite des pressions liftantes, comme si vous vouliez étirer la peau jusqu'à vos oreilles. N'hésitez pas à bien appuyer vos mouvements. Et lorsque vos traits accusent la fatigue, effectuez des pressions avec le majeur tout autour de l'œil, depuis le coin interne, en passant par la tête du sourcil, la tempe et l'os de la pommette.

Les coups de pouce

Energisant. Aromessence Magnolia, Baume de nuit jeunesse, Decléor, 50,50 €

Tout confort. Baume revitalité, Delarom, 56 €

Spécial éclat. Lumière Essentielle, sérum huile illuminateur, Darphin, 59 €



Les coups de pouce

Adoucissante. Infusion de bain O'Furo, Thémaé, 6 € **Concentré.** Thé vert matcha du Japon en poudre, Aroma-zone, 6,90 € **Vivifiant.** Masque corps nettoyant revitalisant au thé matcha/vert, Origins, 32 € sur Feelunique.com.



INSPIRÉ DE LA CÉRÉMONIE
DU BAIN DE FLEURS

LE BAIN JAPONAIS

Inclus dans certains rituels de soins asiatiques, c'est un pur moment de délasserment, qui vient parfaire le massage antistress qui a précédé. Dans une baignoire, infusent des fleurs de thé ou des sachets prêts à l'emploi. On s'immerge dans l'eau et on se relaxe au maximum, en sirotant une boisson chaude. Les tensions sont dénouées, la fatigue gommée, et les propriétés antioxydantes et détoxifiantes du thé agissent sur la jeunesse de la peau. A savourer dans les spas Thémaé (Themae.fr).

COMMENT JE PROCÈDE? Le soir, après la douche et au moins deux heures avant le coucher, faites couler un bain chaud (38°C environ). Jetez-y quelques fleurs de thé, des sachets pour le bain à base de thé ou une cuillerée de café de poudre de thé matcha (qui donnera à votre bain une jolie couleur verte) et laissez infuser. Baissez la lumière au maximum ou allumez des bougies, puis glissez-vous dans l'eau et détendez-vous pendant 10 à 20 minutes. Ne vous rincez pas avant de sortir, pour que votre peau profite des bienfaits antioxydants de la plante. Pas de baignoire ? Utilisez un soin nettoyant au thé au moment de la douche et massez-le doucement sur peau humide.



INSPIRÉE DE LA RÉFLEXOLOGIE

LA POSE DE SERVIETTE CHAUDE

Dans la plupart des soins de réflexologie, les pieds sont d'abord enveloppés pendant plusieurs minutes dans des serviettes chauffées à la vapeur. L'alternative: un bain de pieds à base de cannelle et de gingembre. Cela permet au corps de se réchauffer, aux muscles de se détendre, et cela participe au relâchement des tensions. Cet agréable prélude est suivi par un massage des pieds, sur des points de pression précis, énergisants et rééquilibrants, qui agissent sur l'ensemble du corps. La séance se termine par un modelage des jambes à l'aide d'une pierre de jade, pour réchauffer et favoriser le drainage. Un rituel proposé par La Maison du Tui Na (Lamaisondutuina.fr).

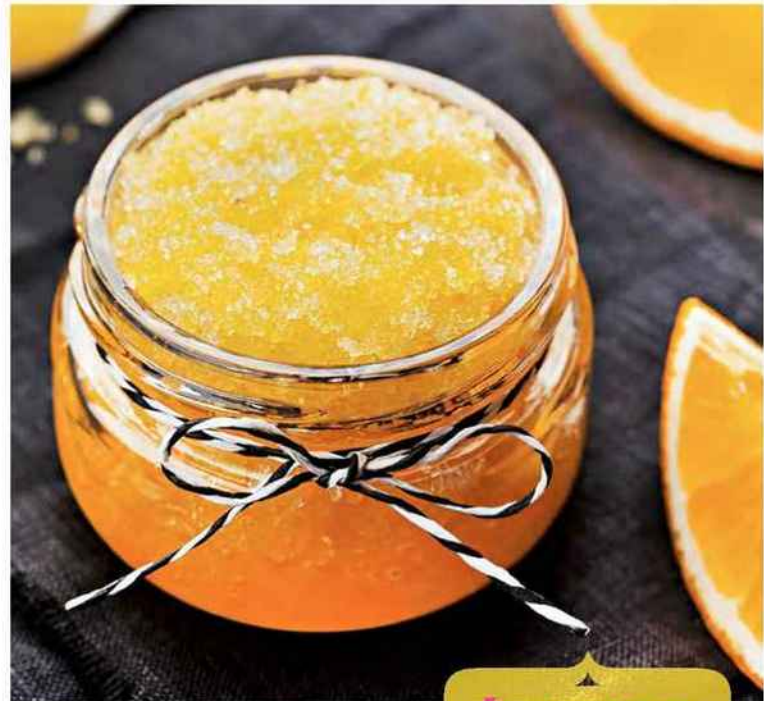
COMMENT JE PROCÈDE ? Si vous manquez de temps, imbitez des serviettes d'eau chaude, dans laquelle vous aurez dilué quelques gouttes d'huile essentielle de gingembre, puis essorez-les et enveloppez-en vos pieds. Sinon, râpez un gros dé de gingembre dans de l'eau très chaude, attendez qu'elle refroidisse un peu et plongez vos pieds dedans. Appliquez ensuite une crème par massages, en insistant sur la voûte plantaire, les malléoles et en malaxant bien les mollets.

Les coups de pouce

Pure. Huile essentielle bio de gingembre, Ladrôme, 16 €.

Intensif. Beurre de Sibérie pour les pieds, Natura Siberica, 8 €.

Soyeuse. Foot Oil, Intensive Treatment, Margaret Dabbs, 28 € sur Feelunique.com.



INSPIRÉS DE LA COSMÉTO FOOD

DES SOINS AUX FRUITS FRAIS

Certains spas concoctent des préparations beauté à base de fruits et légumes bio. Sans conservateurs ni ingrédients de synthèse, ces soins faits minute permettent de profiter d'une recette parfaitement adaptée aux besoins de la peau. En cabine, la pro commence par un démaquillage, puis effectue un gommage réalisé sur mesure avec des produits frais et/ou naturels, selon le type de peau et la saison. Elle poursuit avec une pulvérisation d'eau de fleur d'oranger à l'aide d'un appareil spécifique (pulvérisateur Lucas Championnière), puis avec un modelage et la pose d'un masque, toujours à base d'ingrédients bio. Une pause douceur à s'offrir à l'institut JK Beauty Beldi.

COMMENT JE PROCÈDE ? Pour un gommage lumière, mélangez la chair d'1/2 kiwi mixé, 1 cuil. à soupe de sucre et 1 cuil. à café d'huile d'amande douce. Appliquez sur le visage et massez par mouvements circulaires, avant de rincer à l'eau tiède, puis froide. Pour un masque hydratant, mixez 1/2 concombre épluché avec 1/2 yaourt grec. Laissez poser, puis rincez.

Merci à Anaïs Laroche, formatrice Decléor ; à Nathalie Bouchon-Poiroux, cofondatrice et responsable de la formation Cinq Mondes ; à Jamela Kirri, créatrice du studio JK Beauty Beldi, ainsi qu'à Amel Drancourt, responsable de la formation La Maison du Tui Na.

Les coups de pouce

Duo fruité. Masque & gommage Sucre Frappé, Pulpe de Vie, 14,90 €.

Vitaminé. Energie Double Fleur d'oranger, Anne-Marie Börlind, 20,90 € (à découvrir au studio JK Beauty Beldi, à Paris, Jkbeautybeldi.com).

Spécial antirougeurs. Correction Couleur apaisant à la myrtille, Bernard Cassière, 22 €.

