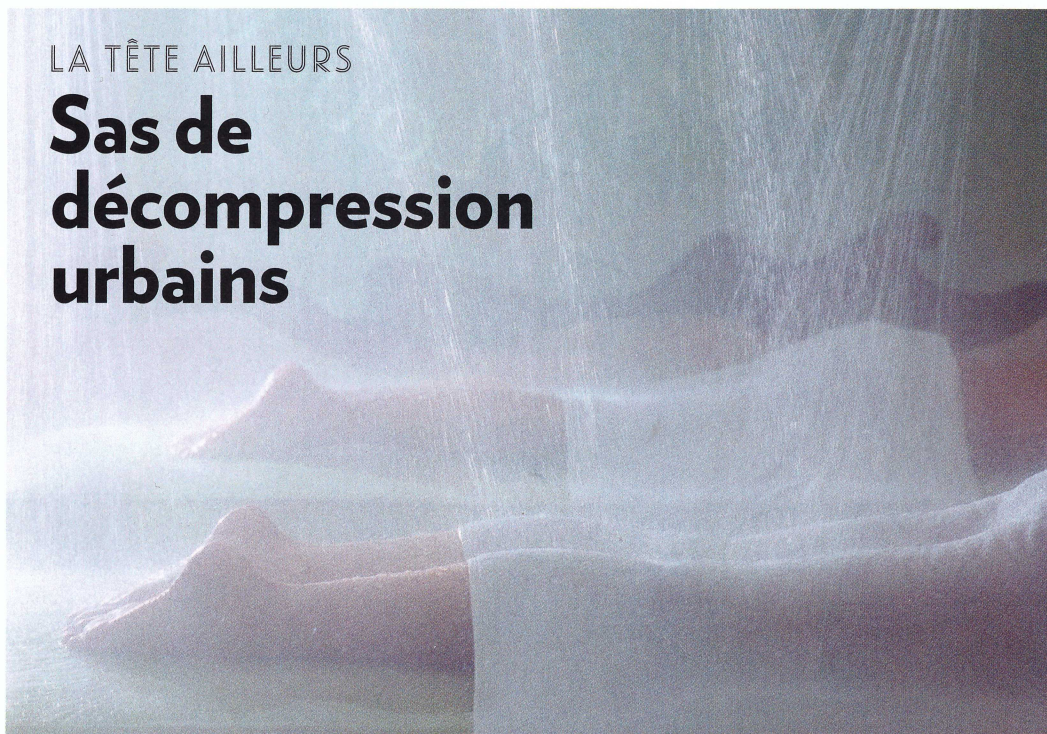


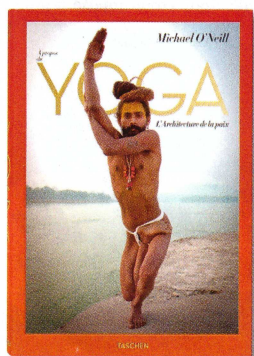


LA TÊTE AILLEURS

## Sas de décompression urbains

De nouvelles bulles de bien-être viennent d'éclore. Ces lieux combinant divers savoir-faire complémentaires proposent des miniretraites holistiques. Sous le même toit, masseur, professeur de boxe ou de yoga, nutritionniste et sophrologue sont aux petits soins des urbains surmenés. « Trouver plusieurs solutions dans un même espace permet une immersion totale et bien plus réparatrice pour les personnes tellement fatiguées qu'elles ne savent plus vers qui se tourner », explique Sophie de Courcel,

coach en nutrition chez L'Essentiel Paris, qui fait aussi intervenir une psychologue clinicienne. « Rien n'est obligatoire, précise-t-elle. Chacun choisit les spécialistes qu'il souhaite consulter, mais la parole est primordiale pour comprendre et désamorcer les pics de stress du quotidien. » Une expérience intense et un suivi qui jusque-là n'était pas proposé dans les centres dédiés au bien-être. Commencerait-on enfin à réunir le corps et l'esprit ? Urban Detox, à partir de 330 € les 3 h 30. lessentiel-paris.com.



## LE TEMPS DU CORPS

### Brut de yoga

Le photographe Michael O'Neill a consacré les dernières années de sa carrière à immortaliser les yogis les plus influents. Deux cents images de postures et de personnalités, plus spectaculaires les unes que les autres, retracent les origines de cette pratique ancestrale.

À propos du yoga, l'architecture de la paix de Michael O'Neill, Taschen, 290 p., 49,99 €.

## CÔTÉ CŒUR

### Rituels sans frontières

« J'aime l'idée de créer une connexion entre les femmes par le partage de rituels de beauté », confie Katharine L'Heureux. Après avoir découvert les bienfaits de l'huile d'argan pure lors d'un voyage dans le désert marocain, elle a fondé Kahina Giving Beauty. Une marque de soins bio, simples et efficaces dont le flacon porte la signature des femmes berbères qui ont extrait l'huile à la main. Produits disponibles sur bazar-bio.fr.