

# ELLE

**EN CADEAU  
NOTRE  
SUPPLÉMENT**



**le best of  
des tendances**  
printemps-été 2010

**LE MEILLEUR DE  
LA MODE 2010**

**CHIC ET CASH  
MATHILDE SEIGNER NOUS  
PARLE DE L'AMOUR, DE  
LA FAMILLE ET DE POLANSKI**

**QUOI DE NEUF  
beauté**

**LE GUIDE DES PROS  
DE LA RÉDACTION  
LES 42 PRODUITS  
QUI CHANGENT TOUT**

**ANNA  
GAVALDA  
"MES SECRETS  
ANTIBLUES"**

**MODE  
ÊTRE GLAM  
C'EST FACILE  
DES IDÉES  
COOL ET SEXY  
POUR TOUS  
LES JOURS**

**Karmen Pedaru  
le top de l'année**

HEBDOMADAIRE. 30 OCTOBRE 2009  
FRANCE METROPOLITAINE 2,50 €. DOM avion 6 €. BEL 2,70 €. CH 5,50 FS. A 5 €. ALG 400 DA. AND 2,50 €. CDN \$ 5,75. D 5 €. ESP 4,50 €. FIN 6,50 €. GB £ 3,40. GR 5 €. IRL 5,50 €. ITA 4 €. LUX 2,70 €. MAR 35 DH. NC 1 400 F CFP. NL 5,50 €. POLY. FR 1 600 F CFP. PORT cont 4 €. TUN 5 DT. USA \$ 6,25.

M 01648 - 3331 - F: 2,50 €



## VIVE LES MASSAGES EXOTIQUES !

Oubliez les suédois, thaïlandais ou ayurvédiques ! Hawaïens, mayas, népalais, les nouveaux massages débarquent...

### SUR UN AIR DE JAZZ

Daniele Beniamini, masseuse virtuose, a créé le rituel Black Pearl. Sur fond de Chet Baker, Cat Power ou Billie Holiday, tout le corps est stretché à l'huile de patchouli par des étirements lents et fermes, ponctués de pianotages et de vibrations évoquant des cordes pincées. On se sent « rassemblée » comme un instrument accordé.  
■ 145 € l'heure. Spa Anne Fontaine, 370, rue Saint-Honoré (1<sup>er</sup>). Tél. : 01 42 61 03 70.

### DÉTOXIFIANT

**Le Lomilomi hawaïen**  
Hérité des maîtres guérisseurs de Hawaï, c'est un massage détoxifiant à l'huile, qui détend les muscles, draine les toxines, booste la circulation et le système lymphatique. Il est réalisé avec les avant-bras et les coudes selon une chorégraphie complexe mêlant brossés secs, lissés en « 8 », balancements vifs, écrasements et pétrissages profonds. Un programme costaud à faire en fin de journée, suivi d'un bouillon de légumes, et au lit !  
**Le plus :** l'apaisant mantra « Om » chanté au début et à la fin.  
■ 135 € pour 1 h 30 (108 € si on réserve un mois à l'avance). Maxam, 34 bis, rue Vignon (9<sup>e</sup>). Tél. : 0 820 820 618.

### ANTI-FATIGUE

**Le massage singapourien**  
Idéal pour ceux qui cogitent sans fin, le massage singapourien nettoie la tête grâce à des gestes pratiqués du ciel vers la terre. Trois techniques sont employées : pressions chinoises sur le dos pour soulager les tensions, complétées par des pincés-soulevés et des chassés vifs qui réoxygènent le corps ; gestuelle malaise sur le ventre, pressions glissées et points antitoxines pour dégager l'énergie stagnante ; modelage indien au bol Kansu sur les pieds pour un lâcher prise total. D'ailleurs, on s'endort !  
**Le plus :** le bain de pieds à l'arrivée et le choix de la musique.

■ 90 € l'heure. Spa Thémaé, 20-22, rue Croix-des-Petits-Champs (1<sup>er</sup>). Tél. : 01 40 20 48 60.

### RELAXANT

**L'inspiration maya**  
Naturopathe et aromologue, Nicole Coudeville reçoit dans une boutique tout en bois et au milieu de plantes vertes. En cabine, elle pioche parmi des dizaines d'huiles essentielles bio pour faire votre mélange perso. Profondément relaxante, la gestuelle de ce massage, qui repose sur des pétrissages doux, visage et crâne compris, emprunte à la symbolique maya : pressions glissées en symbole de l'infini (harmonise les pensées), zigzags en serpent (régénère

l'énergie) et cercles « soleil » (redonne la clarté d'esprit). On se sent reposée et gaie !  
**Le plus :** la table de massage, très confortable.

■ 120 € pour 1 h 30. Infinis Parallèles, 28, rue des Trois-Bornes (11<sup>e</sup>). Tél. : 01 47 00 86 90.

### RÉGÉNÉRANT

#### Le massage népalais

« Je sens tout dans les pieds », dit le Népalais Gokul Rana en vous pinçant l'orteil avant d'annoncer un nœud de stress sous l'omoplate. Bien visé ! Formé au massage ayurvédique traditionnel, ce praticien débarque chez vous avec tatami, musique indienne et bol tibétain aux sept métaux. Chaque centimètre du corps est profondément dénoué par des lissés, déclinés en étirements, cercles et arabesques, et quelques points de shiatsu. Pour finir, Gokul pose le bol sur le ventre, les lombaires et entre les omoplates en le faisant résonner. Selon la tradition, le corps et l'esprit se rassemblent en absorbant ces vibrations.  
**Le plus :** l'huile d'eucalyptus chauffée.

■ 80 € l'heure. Tél. : 06 17 25 88 93. [www.massagenepalais.com](http://www.massagenepalais.com)

MARTINE KURZ

### ET LA TÊTE, ALOUETTE !

50 minutes de massage du bout des doigts + shampooing à l'éponge + huiles précieuses appliquées au pinceau... Le rituel de beauté cheveux « Deep Ceremony » de Shu Uemura Art of Hair est top !  
■ 80 €, chez Coiff1rst, 44, rue du Four (6<sup>e</sup>).