



équilibre

ZEN, ETC. LE SPA COMME UN VOYAGE

On peut partir au bout du monde, dans les limbes d'un « *destination Spa* » luxueux de Thaïlande ou de Bora Bora, ou bien vivre à Paris ou dans une grande ville, le dépaysement d'un soin si authentiquement exotique qu'on se croirait en partance pour ailleurs.

Par Lionel Paillès

grandes profondeurs de Bora Bora.

Forfait à partir de 6100 € par personne, vols compris.

240 \$ (env. 170 €) le massage. www.deepnature.fr

SI PROCHE: SPA CINQ MONDES

Dans un magnifique hôtel particulier du XVIII^e en pierre de taille (49, rue Auguste-Comte, 2^e), on vient découvrir le tout nouveau rituel polynésien hypercomplet, construit autour d'un gommage à la poudre de noix de coco et du traditionnel Lomi Lomi des guérisseurs de Tahiti, fait de longs glissés délicats et de profonds pétrissages avec les avant-bras et les coudes. Un rêve polynésien en plein quartier d'Ainay.

Massage sublime de Polynésie, 1 heure, 85 €.

www.cinqmondes.com

PARTIR EN THAÏLANDE... ET SE POSER PRÈS DES JARDINS DU PALAIS ROYAL, À PARIS

SI LOIN: SIX SENSES EVASON, HUA HIN

On pénètre dans l'intimité de ce village-Spa, niché en lisière de la villégiature royale de Hua Hin, grâce à un long couloir végétal. Dans ces neuf cocons, mélange de boue argileuse et de paille, tout est beau et bio à la fois: éclairage à la bougie et aération naturelle. Même les soins (gommage à la papaye, soin du visage au miel, citron vert et concombre...) sont conçus avec les ingrédients récoltés dans le potager bio.

Séjour Asia 10 jours/7 nuits sur place: à partir de 2500 €.

Soins à partir de 70 €. www.asia.fr

SI PROCHE: HARNN & THANN

Après le rituel thaï du lavage des pieds dans un bain de fleurs, on passe dans l'une des cinq grandes salles de soins et l'on choisit la formule « Paris-Bangkok » si son agenda est archi-full: 30 minutes aller-retour pour découvrir un vrai massage thaï express des pieds, des mains ou du dos, donné (et le mot est faible tant le partage est sincère) par Yumi, une des meilleures « mains » de Paris (11, rue Molière, 1^{er}).

Formule Paris-Bangkok, 30 minutes, 40 €.

www.harnn-spa.fr