



**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).

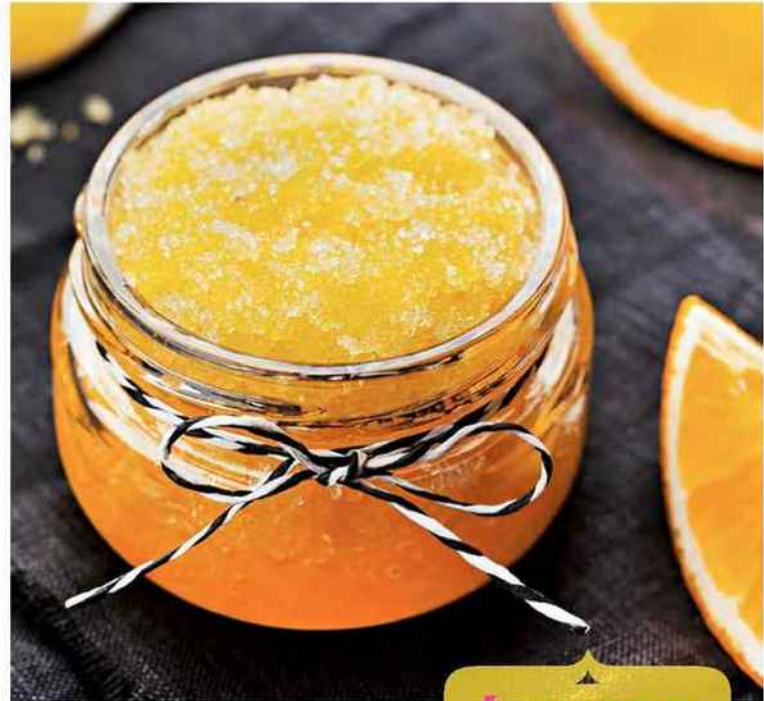
COMMENT JE PROCÈDE ? Si vous manquez de temps, imbitez des serviettes d'eau chaude, dans laquelle vous aurez dilué quelques gouttes d'huile essentielle de gingembre, puis essorez-les et enveloppez-en vos pieds. Sinon, râpez un gros dé de gingembre dans de l'eau très chaude, attendez qu'elle refroidisse 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.

Les coups de pouce

Duo fruité. Masque & gommage Sucré 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 €.



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.