

# 3

## ON APPREND À MASSER

**L'idée** Se faire masser, c'est relaxant... mais masser les autres, aussi ! On suit donc les cours dispensés par Angélique

Le Bigot à l'Ecole française de formation massage. Elle nous apprend à repérer les points de tension et d'énergie du corps. Un vrai moment de concentration et d'évasion !

**Les bénéfices** On peut faire du bien à toute la famille en pratiquant les mouvements qui soulagent et les gestes qui détendent.

*Ecole française de formation massage. 1, allée Adèle-de-Bretagne, Rennes. Tél. : 06 88 14 04 40. formationmassagerennes.fr*

# 4

## ON FAIT LA SIESTE DANS UNE BULLE

**L'idée** On déconnecte pendant un quart d'heure, à tout moment de la journée, dans une

bulle de sieste de l'institut Samcha Spa. Pour mieux affronter l'hiver et booster son moral, on craque pour la sieste ensoleillée, qui allie luminothérapie et repos. Quant à la sieste hydromassante, elle se pratique sur un matelas d'eau pour une incroyable sensation de légèreté.

**Les bénéfices** Les bienfaits de la sieste sont reconnus depuis

longtemps : celle-ci contribue à réduire le stress, améliorer la mémoire et la concentration, et libérer la créativité... et cerise sur le gâteau, c'est bien agréable ! Sieste à partir de 5 €.

*Institut Samcha Spa. 13, avenue Germaine-Tillion, Zac La Courrouze, Saint-Jacques-de-la-Lande. Tél. : 02 99 65 35 66. www.samchaspaspa.fr*

## DÉSTRESSER MODE D'EMPLOI PAR LAURENT BERTREL, COACH EN GESTION DU STRESS ET DES ÉMOTIONS

**Si une situation vous pèse**, changez d'environnement.

Le silence vous oppresse ? Mettez de la musique.

**Respirez par le ventre** pour calmer votre esprit. Inspirez par le nez en gonflant l'abdomen, soufflez lentement par la bouche.

**Fermez les yeux et transportez-vous ailleurs**, dans un lieu qui vous procure un réel plaisir. Vivez cet instant comme si vous y étiez.

**Pratiquez une activité qui vous change les idées** au moins une fois par semaine : sport, sortie, massage, balade...

## BAIN DE DÉTENTE

Mousse onctueuse, lumière tamisée, bougies parfumées, huiles essentielles et musique douce... on transforme sa salle de bains en spa pour faire du bain un moment privilégié. On se prépare une infusion à siffler dans l'eau, on coupe son téléphone, on ferme la porte et on se laisse bercer...

# 5

## ON OUVRE SES CHAKRAS EN PLEINE NATURE

**L'idée** Rien de tel qu'une bonne marche en forêt pour oxygéner son corps ! Combinée à des mouvements de yoga et à une respiration active, la balade organisée par Yogiwalkie se transforme en véritable décrassage cellulaire. L'occasion de corriger sa posture, de travailler son souffle et son équilibre de façon ludique. La séance se termine par une pause méditation.

**Les bénéfices** On zappe tous ses problèmes quotidiens, en profitant à la fois des bienfaits du yoga, de la marche et de la nature. 28 € la séance d'1h30. Yogiwalkie à La Grée-des-Landes, Cournon, La Gacilly. Tél. : 06 12 27 38 07. www.beyogiwalkie.com

# 6

## ON S'OFFRE UN MODELAGE BIO

**L'idée** Tester l'un des massages ayurvédiques développés par la thalasso de Carnac et réalisés avec des huiles bio. Les points vitaux du corps sont stimulés pour améliorer la circulation de l'énergie et de la force vitale, et on bénéficie de conseils d'hygiène de vie.

**Les bénéfices** Très ciblés, ces massages permettent de lutter contre l'anxiété et le stress, les troubles du sommeil, de digestion et de circulation sanguine. A partir de 98 €.

Thalasso de Carnac Spa marin. Tél. : 02 97 52 50 54. www.thalasso-carnac.com