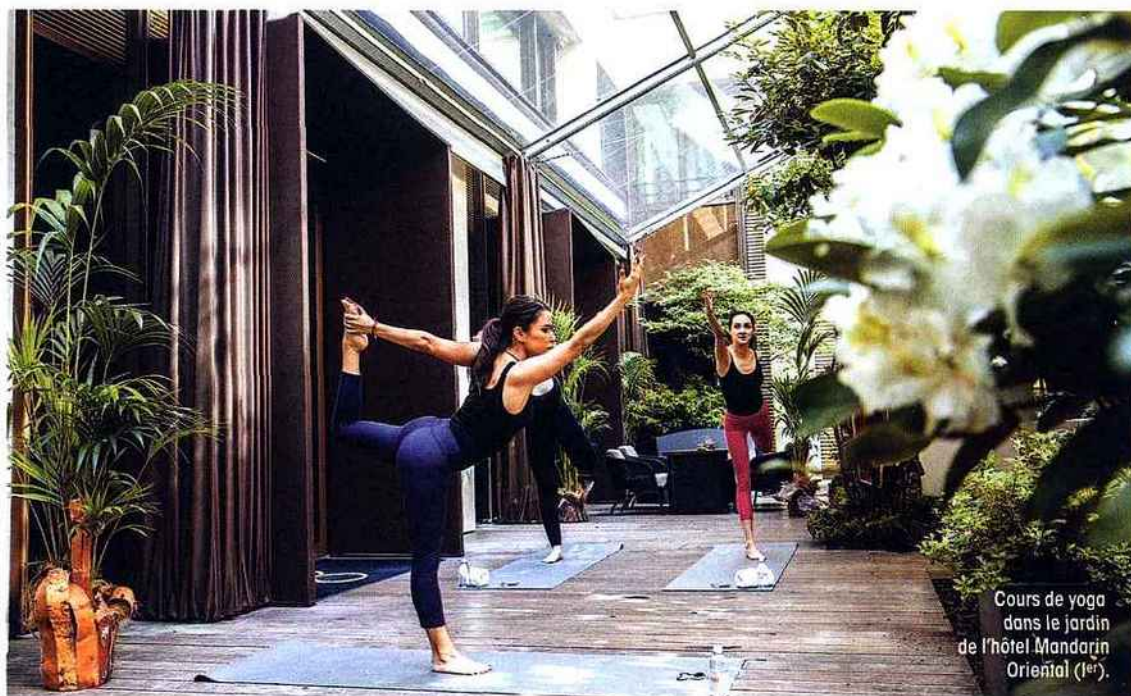




TENDANCE



Cours de yoga dans le jardin de l'hôtel Mandarin Oriental (1^{er}).

SE FAIRE DU BIEN

Six leçons pour une saison

UN COUP DE FROID POUR SE BOOSTER, DU YOGA POUR S'ÉTIRER, UN SOIN DÉTOX POUR SE PURIFIER... : CET ÉTÉ, PLACE AUX EXPÉRIMENTATIONS EN TOUS GENRES.

PAR SOPHIE DE SANTIS ET MARIE-SARAH BOULEAU

LA PISCINE DU NOLINSKI. C'est la dernière nouveauté de l'été : le spa de cet hôtel flambant neuf, situé en bas de l'avenue de l'Opéra et doté d'une piscine de taille honorable (16 x 4 m). Comment en profiter ? En réservant, entre deux avions, un soin (protocole suisse La Colline), comme « l'anti-jet lag, eye focus » (45 min., 110 €), régénérant le contour de l'œil.

■ Hôtel Nolinski. 16, av. de l'Opéra (1^{er}).
À partir du 12 juillet. www.nolinskiparis.com

SOIN DÉTOX AU BURGUNDY. Ou comment se faire du bien en deux temps trois mouvements avec une réflexologie plantaire régénérante (45 min.), réalisée dans les règles de l'art, avant d'enchaîner avec un menu détox composé d'une salade taille fine et d'un jus Good (155 €) dans les salons de cette adresse chic et discrète.

■ Hôtel Burgundy. 6, rue Duphot (1^{er}).
Tél. : 01 42 60 34 12. Jusqu'au 31 août.

COUP DE FRAIS À PÔLE INSTITUT. Trois minutes de froid intense dans une cabine

verticale plongée à -196 °C ! Bbbrrrr... ! Utilisée depuis longtemps par les sportifs de haut niveau pour la récupération musculaire, cette technique a pourtant prouvé son efficacité. Sensation de bien-être garantie (50 € la séance). Autre possibilité : la cryothérapie localisée, pour perdre quelques rondeurs (30 min., 95 €). Qui l'eût cru ?

■ Pole Institut. 11, rue du Bouloi (1^{er}).
Tél. : 01 40 41 91 18. Ouvert 7/7 de 8h à 20h.

YOGA AU VERT. Un samedi, de bon matin, on s'installe dans le jardin du palace pour un cours revitalisant avec Malati Haliche, prof émérite de yoga. Séance d'1h (30 €).

■ Hôtel Mandarin Oriental.
251, rue Saint-Honoré (1^{er}). Inscription au :
01 70 98 70 42. Jusqu'à fin août.

SPA TERRASSE DU MEURICE. Rendez-vous les mercredis et jeudis soir dans le petit patio, pour une pose de vernis ou une coiffure chignon, gracieusement offertes pour la consommation d'un drink italien (20 et 30 €).

■ Hôtel Le Meurice. 228, rue de Rivoli (1^{er}).
Tél. : 01 44 58 10 10. Jusqu'au 15 juillet.

ZEN AUX JARDINS DU MARAIS. Cet été, Yoga On Top (www.yoga-on-top.fr) poursuit sa tournée de lieux atypiques dans la capitale. Le duo de professionnels Peggy et Jeff s'installe les 21 juillet et 18 août sur la terrasse des Jardins du Marais. Dans un cadre privilégié, sous la grande verrière, débutants et initiés se ressourcent durant une heure (15 €/personne et 20 €/pour deux).

■ Les Jardins du Marais. 74, rue Amelot (XI^e).
Tél. : 01 40 21 20 00.