

Le lâcher-prise

Bien-être

Au fil des ans, notre corps prend de mauvaises habitudes. Il se grippe. Le masser l'aide à garder sa mobilité. C'est l'objectif du nouveau soin de la Réserve, qui s'attaque aux zones sensibles.

Ode en douceur à la jeunesse du corps

Texte: Céline Fossati
Photos: Lionel Flusin

Noël approche. Et vous sentez bien, par-ci par-là, au fil de votre corps, ses contractures du quotidien. Un aie par-ci, un oups par-là... vos muscles vous rappellent que vos 20 ans ne sont plus. Le temps de vous occuper de lui est venu. Pas besoin de chercher trop loin par où commencer.

«On connaît les zones qui vieillissent les premières, commente Gilbert Peyramond, le kinésithérapeute du spa de la Réserve, à Bellevue (GE). Cervicales, épaules, lombaires, hanches... Et ce sont ces zones spécifiques que le nouveau massage anti-âge du spa genevois vise tout particulièrement. Cinquante minutes de cure de jeunesse pour musculature grippée.

La masseuse commence par le dos et toutes ses régions qui accumulent les tensions. Mais, comme chaque corps est différent, chaque massage s'attardera sur des zones différentes, en fonction de chaque personne.

«Ce massage ne vise pas la relaxation pure et simple, mais la décontraction musculaire profonde par la relance de la circulation et l'élimination des toxines.» C'est parfois un peu douloureux,

surtout quand les mains expertes s'activent autour des lombaires, mais tout à fait libérateur. Autrement dit, si ça fait mal, c'est que la masseuse est sur le bon endroit. Et par ses pressions mesurées, elle favorisera la circulation des fluides et l'oxygénation des tissus.

Après le dos, le massage se prolongera sur les jambes, plus particulièrement sur les mollets. Puis viendra le traitement des bras, du ventre, de la nuque, pour finir par le crâne. Le tour du monde des tensions de votre corps durera moins d'une heure mais vous laissera dans un état de douce béatitude. Vous aurez permis à vos zones sensibles de lâcher prise, et c'est tout votre bien-être qui en bénéficiera. Ainsi requinqué, vous aborderez la période des Fêtes en toute sérénité.

► Massage La Réserve, effets anti-âge. 50 min: 180 fr. Tél.: 022 959 59 99, www.lareserve.ch

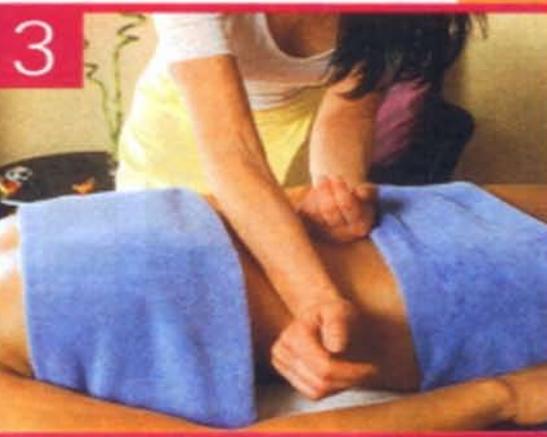


1 UN POINT LIBÉRATEUR

Le massage de la Réserve vise à prolonger la jeunesse des zones du corps qui vieillissent les premières: cervicales, épaules, lombaires, hanches... Une détente musculaire profonde, à l'huile d'abricot, pour se sentir belle, belle pour l'éternité!

ON MASSE LES LOMBAIRES

Le dos: à force de nous porter, nous et nos soucis, il fatigue. Des gestes appuyés permettent de défibroser la zone lombaire et de favoriser une bonne circulation interstitielle.



ON DÉTEND VENTRE ET PLEXUS

Les tensions se figent dans le ventre, causant de nombreux troubles. Par de simples gestes, la masseuse tente de redonner un peu de souplesse et, ainsi, libérer la zone du bassin.

ON ÉTIRE LA NUQUE

Le crâne et les cervicales sont souvent les premières victimes du stress. La fin du massage leur est consacrée.

