
REMETTEZ-VOUS À FLOT GRÂCE AU WATSU !

Contraction de *water* et de *shiatsu*, le Watsu, créé par le Californien Harold Dull en 1980, combine le massage, la digitopuncture et les étirements. Le Watsu se pratique dans un bassin d'eau chaude à 35 °C accompagné par un praticien (certifié W.A.B.A., organisme de référence) qui vous soutient tout en effectuant des micromouvements (et aussi macro), des pressions sur les points d'acupuncture, des étirements au rythme d'une respiration partagée, tout ça les oreilles immergées pour mieux se couper du monde extérieur.

→ Comment ça se passe ?

Allongé dans l'eau, on s'abandonne petit à petit à celui qui plie en douceur vos genoux sur la poitrine, vous guide vers des mouvements de torsion, vous promène en étirant au ralenti les principales articulations. L'eau permet au corps de s'alléger, de dénouer les tensions et de dissoudre les soucis. On se sent en apesanteur, comme *in utero*... On en ressort détendu, parfois un peu sonné car des émotions fortes refont surface, en même temps que nous. La circulation de l'énergie vitale le long des méridiens s'harmonise. Les douleurs s'atténuent, le stress et l'anxiété disparaissent.

→ Où recevoir ce massage ?

Praticiens de l'association Watsu Paris (certifiés W.A.B.A.)

■ Bernadette Gwennou • Tél. 06 83 52 19 03 (propose aussi de la réflexologie aquatique)

■ Philippe Quillien • Tél. 06 64 46 18 07

www.watsu-france.org • 50 € la séance

Silvia Bellei, association Sens et Eau

16, rue des Grands-Augustins, 6^e • M^o Saint-Michel ou Odéon

Tél. 06 23 25 50 30 • www.senseteau.org • 110 € la séance



Les meilleurs massages de Paris



Relaxant, euphorisant, thérapeutique : un bon massage met l'humeur au beau fixe, le sommeil d'aplomb et réconcilie les plus stressés avec leur corps. Tendance thaï ou chinois, ayurvédique ou californien, sur un futon sans chichi ou dans un institut de luxe, on prodigue d'excellents massages à Paris, pour tous les goûts et tous les budgets. Plus de 40 techniques sont ici décryptées et les meilleures adresses dévoilées, sans oublier une sélection de cours pour apprendre à masser. De très bons plans à petits prix combleront celles et ceux qui veulent se faire du bien sans se ruiner. Offrez à votre corps et à votre esprit ce qu'ils méritent !



Les meilleurs MASSAGES de PARIS

LIONEL PAILLÈS

Raffinées, exotiques, confidentielles ou tendance,
les adresses les plus zen de la capitale

