

BESOIN DE RELAXATION

et pas de vacances à l'horizon...

- J'ai choisi : Sandrine Nicolas, une ex-maquilleuse qui s'est formée au massage à Miami et en Asie et exerce depuis dix ans. Elle reçoit à son domicile parisien (très cosy), mais se déplace aussi sur les shootings et chez ses clients privilégiés. Sa technique combine massages suédois, balinais et ayurvédique, shiatsu, réflexologie..., qu'elle adapte sur mesure.

- Sur le terrain : j'opte pour le massage musculaire profond effectué avec fermeté (elle terminera par un drainage défatigant du visage, qui réussit à faire disparaître des cernes...). Sandrine a des mains de fée, et surtout une très bonne maîtrise des différentes techniques. Pétrissages, frictions, percussions, étirements..., tout en ciblant les points d'acupressure.

- Ca marche ? Certaines zones font mal, mais curieusement on se sent aller à la somnolence. Signe du lâcher-prise et d'une excellente prise en main. À conseiller en fin de journée ou un jour de RTT afin d'en tirer tous les bienfaits.

✓ *Massage sur mesure, 1 heure : 80 € ; 1 h 30 : 110 €.*

Drainage lymphatique visage : 20 minutes : 35 €.

*L'Art du massage par Sandrine Nicolas, 21, rue Ternaux,
75011 Paris. Sur rendez-vous au 06 73 19 98 17.*