

L'art du massage, pour un intermède sur-mesure



Vous la sentez, cette délicieuse odeur de printemps ? Vous la sentez, cette envie irrésistible de repartir sur de bonnes bases ? Se laisser dorloter par Sandrine Nicolas, c'est dire adieu à toutes les tensions hivernales et aborder les beaux jours avec le sourire jusque-là.

Cette massothérapeute pétillante nous accueille dans son cocon, sous les toits parisiens de la rue Ternoaux. Un emplacement idéal, loin de l'agitation du quartier de la Folie-Méricourt. À peine la porte poussée, elle murmure : « Désolée, je n'ai qu'une règle, enlever ses chaussures ! », dit Sandrine amusée. De quoi laisser toutes les énergies négatives à l'entrée. « Je peux vous offrir une petite tisane au gingembre frais ? » Autour d'une tasse, elle prend le temps de s'informer sur nos envies, notre forme et même notre vécu, pour nous offrir le soin le plus adapté à nos besoins.



Cette ex-maquilleuse, curieuse et globe-trotteuse, riche de ses voyages et excursions lointaines, prodigue des massages aux techniques oncostroales. « Le genre qu'on trouve dans les palaces parisiens, sauf qu'ici, ce n'est pas le même prix », nous confie-t-elle. Pétrissages, frictions, percussions, étirements, tout en ciblant les points d'acupression, cette magicienne combine plusieurs techniques inratables. Massages suédois, balinaï, ayurvédique, shiatsu, réflexologie... rien n'a de secret pour elle.

Dans cette ambiance apaisante, allongée sur un drap chauffant, l'odeur des huiles essentielles pénètre les narines, il est difficile de résister à l'appel de la relaxation. Les paupières se ferment et pendant une heure, comme hypnotisée, plus un mot ne sort. Du haut du crâne jusqu'aux petits doigts de pied en passant par les mollets et les omoplates, chaque centimètre carré

“Cette magicienne combine plusieurs techniques inratables.”

de peau est chouchouté. Le lâcher-prise est complet.

Quand sonne l'heure du réveil, difficile de se relever, mais dans la cuisine, la tasse vivifiante de thé au gingembre nous requiète instantanément... le week-end peut enfin commencer.

• R.T.

Sandrine Nicolas
21, rue Ternoaux – 11^e
Sur rendez-vous au 06 75 19 98 17