



Le Klay, un lieu à vivre du quartier Montorgueil (II^e).

SE RESSOURCER EN BEAUTÉ

TAI-CHI EN PLEIN AIR. Se détendre intérioriquement, chasser le stress, avoir conscience de soi et des autres... les bienfaits du tai-chi sont multiples. En témoigne la sagesse que dégage Chen Yi Rhe sur son visage. Originaire de Pékin, il apprend cette pratique dès son plus jeune âge avec son père. Après des années d'apprentissage aux côtés de grands maîtres, il passe son diplôme d'État en France et donne des cours depuis plus de quinze ans au jardin du Luxembourg (VI^e), tous les samedis et dimanches matin (de 10 h à 11 h 15). Été comme hiver, derrière lui, tout un groupe concentré suit ses mouvements lents et gracieux formant une vague harmonieuse. Pour ceux qui souhaiteraient les re-

joindre en milieu d'année, il est possible de prendre quelques cours particuliers en amont afin de s'initier.

Rens. : www.rheyitao.fr.

CHA LING, LE RITUEL DE BEAUTÉ CHINOIS. Depuis quelques mois, la marque de soins haut de gamme chinoise fait le bonheur des adeptes de produits naturels au Bon Marché. Cha Ling, ligne de soins à base de thé Pu Erh du Yunnan (le top des thés !), se targue de réinventer la gestuelle de la beauté, grâce notamment au gua sha, un petit instrument plat en céramique blanche (25 €) en forme de boomerang, avec lequel on détend le visage par des lissages très précis. Ces mouvements quotidiens et l'application des rituels (aux textures onctueuses) pour purifier, détoxifier et nourrir, sont un gage d'éclat. Les Asiatiques en raffolent ! Au corner du rez-de-chaussée, on trouve

conseils, produits et dégustation de thé. En cabine (du 27 février au 4 mars), on peut tester le soin visage (45 minutes, 90 € - offert à partir de 150 € d'achat).

Le Bon Marché, 24, rue de Sèvres (VII^e).
www.cha-ling.com

LE SPA DE LA MAISON ALBAR. Le nouvel hôtel au nom à rallonge (!) - Maison Albar Hotel Paris Céline -, à peine installé dans le quartier du Pont-Neuf, s'est associé à Cinq Mondes pour ouvrir un joli spa équipé d'une petite piscine et de trois cabines. Les installations sont spacieuses et l'atmosphère lumineuse. Reste à effectuer quelques petits ajustements comme le réglage de la température de l'eau et du vestiaire, poussée au maximum ! Parmi les traitements du bout du monde très relaxants, on choisit le massage oriental à l'huile d'argan et au sésame (50 minutes, 120 €).
23, rue du Pont-Neuf (I^{er}).
Tél. : 01 44 88 92 68.

KLAY, UNE BEAUTÉ APRÈS L'EFFORT. Plus qu'un club de gym urbain bien équipé en machines dernier cri, le Klay se veut un lieu à vivre bobo parisien du quartier Montorgueil, fréquenté par les membres mais aussi les Parisiens. Le jardin tropical sous la verrière et le nouvel espace restaurant au design confortable, pour déjeuner et dîner, donnent le la. Après le sport et un jus protéiné, on se refait une beauté au nouveau salon de coiffure Kare de Jérémy Fromentin (un ancien de chez Dessange). Le jeune Figaro a créé une bulle intime et calme, au mobilier rétro, où il accueille 7 jours sur 7.

Forfait coupe-brushing à partir de 65 €.

Sur rendez-vous.

Salon Kare au Klay, 4 bis, rue Saint-Sauveur (II^e). Tél. : 01 40 26 87 72. www.kareparis.fr

PILATES FUSION AU W. Adèle Van Damme est une belle plante blonde qui vous transmet très vite les bons gestes. Elle associe différentes techniques du Pilates, du yoga et de la barre au sol pour gagner le corps. Au tapis ou avec un élastique, on travaille les muscles les plus profonds, dans le décor noir de l'ancien bar en friche de l'hôtel W.

Le mercredi de 19 h à 20 h (20 €),
au W Paris-Opéra, 4, rue Meyerbeer (IX^e).
Tél. 01 77 48 94 94. www.wparisopera.fr

L'APPLI POUR MÉDITER. Pour ceux qui n'ont pas le temps ou l'envie de méditer en groupe, Petit BamBou et la Maison Cha Ling lancent un programme de méditation guidée sur mobile pour prendre soin de soi à tout moment de la journée. Ces séances virtuelles invitent à ralentir et à se poser dans