



pèle-mêle

La beauté venue de Suisse

Marque de soins haut de gamme spécialisée dans le renouvellement cellulaire, La **Colline** vous ouvre les portes de son unique institut parisien, situé à deux pas des grands magasins. C'est dans un cadre résolument design aux lignes épurées que vous allez vivre une expérience sensorielle unique qui allie qualité, professionnalisme et perfection. Dès votre arrivée, vous êtes séduit par l'accueil souriant et chaleureux de Cathy, responsable de l'institut, intarissable en conseils beauté. Parmi les soins sur mesure, découvrez l'offre exclusive « Peau douceur d'automne » (95 € au lieu de 125 €, jusqu'au 30 novembre). Ce soin d'une heure se compose d'un soin du visage Hydratation instantanée et d'un massage californien du dos. **Miracle ! Vous ressortez rayonnante, régénérée et légère. De plus, les soins utilisés vous sont proposés avec une réduction de -20 %. Enfin, demandez Nathalie... Elle a des doigts de fée ! ■ N.P.**

ma ville



Une nouvelle pause détente à l'espace Weleda avec le soin et massage individuel des mains. Idéal pour les personnes pressées et/ou stressées ! Ce soin d'une durée de vingt minutes est néanmoins intense, et les effets instantanés : un bien-être immédiat se fait sentir, non seulement au niveau des membres supérieurs, mais également dans tout le corps. Les mains sont chouchoutées grâce à un soin intensif antioxydant et régénérant à la grenade. Pour prolonger le plaisir chez soi, l'espace propose des ateliers massage des mains en duo qui permet d'apprendre les gestes, les massages pour ensuite les prodiguer à ses proches. Ces ateliers durent quarante minutes, sont au prix de 19 € avec une crème pour les mains offerte. ■ N.P.



Mains de velours

A la découverte de soi

Equilibre mental, bien-être, découverte de son « moi » profond, détachement face aux aléas et au stress du quotidien, le yoga apporte tous ces bienfaits. Parmi les différentes disciplines proposées (Hatha, Visyana, Bikram, Ashtanga, Iyengar...) laquelle vous conviendrait le mieux ? Où la pratiquer ? Comment repérer les meilleurs enseignants ? De la petite séance à domicile au centre



multidisciplinaire, ce guide recense les meilleures adresses de la capitale et décrypte tous les courants. Utile aux débutants comme aux adeptes confirmés ! Parigramme. 6 €. ■ N.P.

La pause culturelle

« Jour et Nuit » à Bir Hakeim



Offerte à la RATP par la ville de Chicago en échange d'une entrée de station de métro Guimard, « Jour et Nuit » est une œuvre d'art verrier conçue par Judy Ledgerwood, artiste emblématique de la ville de l'Illinois. Installée depuis 2008 à la station Bir Hakeim, cette œuvre est un hommage à l'architecte Louis Sullivan, l'un des pères de l'école de Chicago. Les lumières extérieures ou intérieures, naturelles ou artificielles, variant au fil des heures et des jours, dialoguent avec son œuvre qui, tel un vitrail, fredonne à la pupille des voyageurs un conte sensible, en perpétuel renouvellement. ■

