

spa.

BEAUTE

Hôtel de Crillon.



LE MAGAZINE DES DÉCIDEURS
spa | beauté | bien-être | santé

N° 120 | NOVEMBRE 2025

J'AI TESTÉ DES SOINS PAS COMME LES AUTRES

..... par Galya Ortega

Les clients demandent davantage que de la relaxation. Ils attendent des expériences plus profondes, à la limite de la thérapie. Les soins deviennent «différents». Voici des approches plus pointues, plus expertes...

LE NERF VAGUE, CE GRAND RESPONSABLE DE LA DÉTENTE PROFONDE

Qu'est-ce que le nerf vague ?

Le nerf vague est le nerf crânien dont le territoire est le plus étendu. Il part du cervelet, traverse le thorax et va jusqu'au système digestif. C'est le nerf de l'unité du corps, le lien entre le corps et l'esprit, il contrôle les systèmes d'autoréparation, de guérison et de protection du corps. Il irrigue tous les systèmes du corps. Les nerfs pneumogastriques (nerfs vagues) sont la dixième paire de nerfs crâniens (douze en tout), constituée à 80 % de fibres nerveuses sensorielles, qui transmettent les informations de nature chimique, mécanique et thermique issues de nos organes internes jusqu'au cerveau.

La méthode

J'avais entendu parler de cette méthode, VaguExpans, comme d'une méthode miracle anti-stress qui travaille spécifiquement sur le nerf vague. J'ai eu la chance de profiter d'un soin avec la praticienne la plus qualifiée : Odile David.

Mon expérience du soin

Tout commence par une explication. Odile David m'explique que la séance dure une heure. Tout se déroule sur la face avant. Je me déshabille pour être plus à l'aise, mais je serai couverte. Le soin consiste en des pressions relativement puissantes sur différents endroits du corps afin de stimuler précisément le nerf vague sur son trajet. Celui-ci est un véritable «chef d'orchestre» du fonctionnement de longue vie du corps. Il joue un rôle crucial dans le système nerveux autonome. Il calme l'esprit et améliore le bien-être général. Il joue un rôle prépondérant dans la maîtrise du stress, les états inflammatoires, les troubles digestifs et l'immunité.



© thesweetsheep

Elle m'explique que les pressions peuvent réveiller des sensibilités physiques ou émotionnelles. Si c'est désagréable, je peux l'exprimer. Elle s'adaptera.

Je m'installe à plat sur le dos. Elle diffuse une musique de relaxation très agréable. Elle ajoute tout ce qui peut participer à ma détente : coussin derrière les genoux, oreiller sous la tête.

- Elle glisse les mains sous ma nuque. Presse puissamment la ligne occipitale et la ligne le long des cervicales. La pression se fait en appui, puis relâchée. Il y a un rythme qui ressemble à des vagues. Elle respire fortement à chaque pression. Le paradoxe est que ce n'est pas hyper confortable, mais mon ventre se met à chanter, à glouglouter de détente interne. Donc, ça marche !

- Après la nuque, elle passe aux pieds. Elle fait de la même manière des pressions puissantes et des lâchers sur la même zone. Le ventre exprime son contentement. Au bout d'un temps, je suis très profondément détendue. Elle laisse les pieds et remonte à la tête.

- La tête : elle suit le trajet du nerf vague qui se déploie depuis le visage, le cou, puis descend sur les épaules, le décolleté et le ventre.

- Les techniques sont toujours les mêmes : des pressions et des pincements puissants sur des trajets très précis. Le soin se déroule uniquement sur la face avant.

- Vient une autre étape où elle travaille sur les chakras. Une main sous le corps et l'autre dessus, elle fait des «transferts» d'énergie. Je sens que tout mon être s'harmonise, comme un instrument de musique qui se met à vibrer sous l'impulsion du diapason.

- Le soin se termine avec une boisson fraîche. Je ne peux que constater que c'est un soin de très haut niveau et d'une qualité rare.

Le travail sur le nerf vague implique une très bonne connaissance anatomique. Mais cela s'apprend avec une bonne formation et la pratique n'est pas réservée aux paramédicaux.

En tant que spa praticienne, vous pouvez maîtriser bon nombre de massages, y compris des soins énergétiques comme le massage taoïste, le chi nei tsang, la réflexologie, etc. Ce sont des soins holistiques. La tendance actuelle va dans le sens de techniques fondées sur une exigence scientifique et justifiées par des recherches concrètes en neuroscience. Le soin VaguExpans s'inscrit dans cet axe-là.

Ajouter ce type de soin à votre menu n'exclut pas d'avoir d'autres propositions de massages. Vous pourrez ainsi satisfaire une clientèle plus large. Le tout étant de trouver une vraie formation car cette technique, aussi simple peut-elle apparaître, implique une véritable connaissance, une maîtrise du geste et une attitude intérieure consciente et alignée.

Durée et prix

Le Soin VaguExpans : une heure, 110 €.

Hortesoï, 8 rue Armand de Pontmartin, 84000 Avignon.



UN MASSAGE TIBÉTAIN ULTRA-PUISSANT

J'avais entendu parler de ce lieu si spécial : une parfumerie qui existe depuis le XIX^{ème} siècle et propose des produits parfumés et très raffinés de sa fabrication. Dans cet antre d'un autre siècle, une cabine de massages corps et visage, dont le praticien, tibétain, officie avec une rigueur, une originalité et une qualité dont la réputation était venue à mes oreilles.

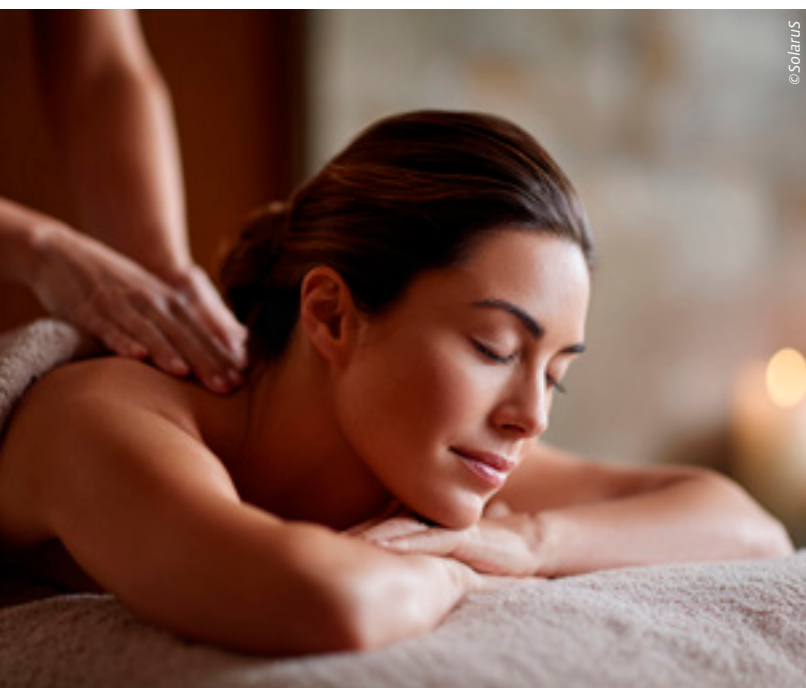
Sur place

La parfumerie Bully est située dans le quartier du Marais à Paris. C'est un lieu très traditionnel. Tout est en bois ciré. D'un côté, un long bar où les clients dégustent des infusions rares et, de l'autre côté, sur des tables, sont disposés des crèmes, des flacons d'huiles, des parfums, et une multitude d'objets très raffinés pour la toilette. Rapidement, le praticien vient à ma rencontre et m'invite à passer dans l'espace de soin.

Mon expérience du soin

La cabine elle-même est exceptionnelle de beauté. Du sol au plafond, tout est en carreaux de faïence bleu indigo brillants. De grands bouquets de fleurs séchées pendent du plafond. J'ai l'impression d'entrer dans un univers magique. →

*C'est un massage
très profond,
le deep tissu
est une plaisanterie
à côté !*



©Solaris

*Je me redresse
avec le sentiment
de revenir
de vacances*

Au milieu, trône une table de massage particulièrement large.

- Le praticien me pose de nombreuses questions sur ce que j'apprécie comme massages, si j'ai l'habitude de me faire masser, et si j'ai des contre-indications. Il m'explique que c'est un massage énergétique assez puissant et qui peut être douloureux par endroits car il va, d'une part, éliminer les tensions et, d'autre part, travailler sur la circulation de l'énergie. Cela ne me fait pas peur. J'accepte. Il m'explique qu'il est tibétain et qu'il a été formé avec un maître très traditionnel sur les contreforts de l'Himalaya.

- Je me mets en sous-vêtement et m'allonge sur le ventre.

- Le massage commence par le dos. Il a

bien fait de me prévenir car c'est un massage très très profond. Le deep tissue est une plaisanterie à côté ! Il respire puissamment tout en ponçant chaque tension. Je sens qu'il est en train de me refaire un tissu musculaire interne libre et souple.

Bien que ce ne soit pas très confortable, je sens que mon corps est en train de se libérer. La moindre parcelle du dos est ainsi travaillée.

- Puis il passe aux jambes avec la même technique.

- Je me retourne, et il applique la même méthode sur les épaules, la nuque, le décolleté, les bras et l'avant des jambes.

Je me redresse avec le sentiment de revenir de vacances tant mon corps n'a plus du tout la lourdeur et la raideur habituelles. Je reviens par la boutique et il me sert une infusion de plantes. C'est très original et délicieux.

Le lendemain, j'ai quelques «courbatures», comme après une séance de sport, mais la liberté du corps est exceptionnelle. Donc, ça vaut le coup et bravo pour la qualité professionnelle !

De quoi s'agit-il ?

Parmi tous les massages issus des grandes traditions, le massage tibétain est l'un des moins connus et surtout très peu enseigné. Sur le principe, il a une visée thérapeutique, mais mon praticien ne me l'a pas du tout fait ressentir, bien que j'en ai éprouvé les effets. Il s'appuie sur la philosophie bouddhiste qui précise qu'on ne peut pas libérer le corps si on ne libère pas les émotions. C'est un vrai massage holistique. Les bols tibétains que nous connaissons bien à présent sont un exemple de l'apport qui peut être fait au massage lui-même. En ce qui me concerne, le praticien m'en a parlé mais j'ai fait le choix ce jour-là de me concentrer sur le massage.

Et pour vous ?

Ce massage est un formidable massage à intégrer. Son apprentissage doit être rigoureux à faire avec un professeur expérimenté. C'est un soin à proposer dans un wellness center, à pratiquer avec des sportifs, ou encore pour un équilibre «corps esprit».

Durée et prix

Massage tibétain : une heure, 130 €.

L'Officine Universelle Buly 1803, 45 rue de Saintonge, 75003 Paris.

SIN JI DO POUR APPRENDRE À ÉCOUTER SON CORPS

Le Sin Ji Do est une méthode encore très peu pratiquée en France, mais reconnue aux États-Unis et en Italie. Elle repose sur le suivi des méridiens d'acupuncture issus de la médecine chinoise, associé à un travail intérieur du praticien.

L'objectif : retrouver l'harmonie avec soi-même, libéré du stress, recentré sur ses besoins profonds. Contrairement à un massage classique qui vise surtout à dissoudre les tensions musculaires, le Sin Ji Do propose d'écouter ce que ces tensions ont à dire. Chaque point touché devient comme un mot d'un langage ancien : derrière une raideur de nuque, se cache parfois un besoin de dire «non», derrière des épaules contractées, se cache le poids de responsabilités trop longtemps portées seul.

Mon expérience du soin

La praticienne, Barbara Aubry, me reçoit dans un vaste espace dédié à la fois aux soins et aux formations. Le lieu porte un nom évocateur : Les Sens du Monde. Lumineux et spacieux, il se compose d'une table de massage, d'un futon au sol, de tableaux représentant les méridiens et de dessins taoïstes.

Le soin se pratique habillé. Je m'assois directement sur la table de massage, tandis qu'elle m'explique son approche. Le Jin Shin Do propose une perspective singulière : il ne s'agit pas de forcer la relaxation, mais de créer les conditions pour que le corps retrouve spontanément sa propre fluidité. Des pressions légères sont exercées sur des points spécifiques, toujours tenus en paire – l'un proche de la zone de tension (point local), l'autre plus éloigné (point distal). Cette combinaison favorise une communication interne entre les parties du corps et ouvre des espaces de calme.

Il arrive alors que, tandis que le corps se relâche, des émotions enfouies refassent surface : un nœud à la gorge qui se dissout dans une respiration profonde, un souvenir qui réapparaît soudainement, une mélancolie qui se transforme en soulagement. Rien n'est forcé : ces instants se présentent comme de légères vagues, apportant la possibilité d'une douce réappropriation de soi.

Je m'allonge sur le dos, couverte d'une couverture moelleuse. Barbara Aubry commence à presser les points deux par deux. Peu à peu, ma respiration se libère, mes poumons se déploient comme après une nuit profonde. Tout mon être s'étire intérieurement et relâche des tensions récurrentes. À chaque soupir que je laisse échapper, elle inspire et expire en même temps que moi. Des images traversent mon esprit, liées à mes préoccupations, mais je choisis de ne pas m'y attacher. Elles passent comme un paysage lointain.

Au bout d'une heure, Barbara m'indique doucement que la séance est terminée. Je prends le temps de me relever. Elle m'offre un verre d'eau. Je n'éprouve pas le besoin de parler : le silence prolonge encore la profondeur du soin.

De quoi s'agit-il ?

Le Jin Shin Do est à la fois un soin psycho-émotionnel et profondément physique. Il engage le corps dans son anatomie précise, tout en soutenant la circulation énergétique à travers les méridiens. On y apprend à écouter le corps dans sa respiration intime.

Ce toucher n'est ni envahissant, ni imposé : il s'offre comme une présence silencieuse, un pont subtil entre deux êtres humains. La main qui touche apprend à «écouter», tandis que le corps qui reçoit se sent reconnu et accueilli.

Le Jin Shin Do n'est ni massage classique, ni une simple pratique énergétique, il invite à un voyage intérieur qui libère les tensions tout en révélant leur sens caché.

Encore discret en France, ce soin mérite d'être découvert si vous souhaitez offrir à vos clients une approche globale, respectueuse et profondément humaine. Plus qu'une technique, il s'agit d'une rencontre – avec le praticien, mais surtout avec soi-même.

Durée et prix

Sin Ji Do : une heure, 85 €.

Les Sens du Monde, 17 rue Lysfranc, 75020 Paris. ♦

*Le Sin Ji Do est
à la fois un soin
psycho-émotionnel
et profondément
physique*

