



**Désirs**

# Bien-être — Un hiver au Peninsula Spa

S'évader et prendre soin de soi ne sont pas des vains mots dans ce spa de palace, le plus grand de la capitale. Pour se faire du bien et se réconforter cette saison en puisant dans la sagesse d'un Orient millénaire.

Johanne Courbatère de Gaudric

L'hiver approche et il fait si gris que le bitume se confond avec la canopée des toits parisiens, on n'a qu'une envie : s'envelopper de réconfort et donner de l'éclat à la peau pour contrer la grisaille. Le Peninsula Spa comble d'un seul tenant ces besoins, tout en offrant ce « quelque chose » que l'on ne trouve pas ailleurs, la sagesse asiatique qui réharmonise l'esprit avec le corps. Situé non loin de l'Arc de triomphe, il est le plus grand spa de palace de la capitale avec ses 1800 mètres carrés. Ici, l'Orient rencontre l'Occident en puisant dans l'expertise de chaque culture. La médecine traditionnelle chinoise croise l'ayurveda de l'Inde et la beauté à la française. De nombreux soins sont proposés. Ils sont soit créés sur mesure par le Peninsula Spa, soit développés en exclusivité avec la marque franco-chinoise Cha Ling ou mis au point par la maison Biologique Recherche. Nous en avons testé deux, le Soin Lumière Cha Ling pour le visage et le Massage d'Hiver pour le corps. Deux nouvelles créations, qui s'adressent aussi bien aux femmes qu'aux hommes.

**Pour l'éclat : le Soin Lumière Cha Ling**

C'est le protocole parfait pour offrir à la peau un regain d'énergie et redonner de l'éclat au teint. Tous les soins du Peninsula Spa commencent par un même rituel, une façon de déconnecter avec le quotidien et de se poser bien au calme pour tout doucement préparer la peau à recevoir les bienfaits du soin. L'expérience démarre dans l'Asian Tea Lounge où une sélection de thés est proposée ainsi que les jus de légumes et de fruits détox Good Organic Only. Le spa s'est associé à la marque française Yemaya, spécialisée dans les thés Puerh du Yunnan. Aussi rares que des grands vins, ils se bonifient avec le temps et possèdent leurs propres millésimes. Connus pour leurs puissantes propriétés antioxydantes, on les retrouve au coeur des produits Cha Ling avec lesquels sont réalisés les soins. Tous s'inspirent de leurs origines asiatiques et selon les principes de la médecine traditionnelle chinoise, ils s'adaptent au moment de la journée selon les rythmes biologiques et énergétiques de l'organisme.

Le Soin Lumière suit ce même précepte : les gestes du protocole varieront selon qu'il est réalisé le matin, l'après-midi ou le soir. Nous avons choisi le premier moment, énergisant et stimulant. Après un démaquillage et un gommage, il démarre par l'Infusion de Peau pour commencer à détoxifier l'épiderme. C'est un bain de vapeur doux, préparé avec des pastilles infusées de thé Puerh. Puis place aux gestes, effleurlements et pressions associés à des techniques de pincements et de pétrissages. En stimulant certains points clés d'acupression, ils relancent la circulation de l'énergie, le qi. Au fil des minutes, les traits se détendent, la peau se réveille, se réchauffe doucement sous les mouvements réalisés par la thérapeute. Elle utilise un outil, le Gua Sha, bien connu de la médecine chinoise. Son nom signifie « gratter la maladie ». Fabriqué en céramique, il a été adapté pour devenir un accessoire de massage pour le visage et pour le corps. À l'issue des 90 minutes, le teint terne a disparu, la peau s'est raffermie et le pli d'amertume à la commissure des lèvres s'est estompé. Et le haut du corps, avec ses tensions, ses noeuds et ses courbatures, est moins douloureux grâce au modelage réalisé pendant l'Infusion de Peau, au début du soin.

Soin Lumière Cha Ling, 290 euros les 90 minutes.

**Pour se réconforter : le Massage d'Hiver**

En toute franchise, ce soin est un coup de coeur. Tout est là pour s'évader, s'offrir un massage qui se fait à la fois enveloppant et apaisant et passer un moment de pure gourmandise. Le soin se déroule dans la plus belle suite du spa, la Suite Room, avec son salon, le grand bassin de balnéothérapie et sa double cabine. Le décor est planté, inspiré des yourtes mongoles, des tons chauds et chatoyants, des



L'entrée du Peninsula, avenue Kléber.

L'Asian Tea Lounge du Peninsula : le salon de thé, début du parcours bien-être, initie l'expérience du Peninsula Spa.

bougies... On se sent comme dans un cocon exotique et bienfaisant. Le soin dure une heure, mais il est possible, sur demande, de le réaliser en 90 minutes. Après un rituel dans l'Asian Tea Lounge, similaire à celui de Cha Ling, le soin commence. Il est réalisé avec une huile aux essences naturelles de cannelle et d'orange douce dont le dosage, à la goutte près, est supervisé par une naturopathe. Si l'on préfère juste l'épice ou simplement l'agrumes, on peut aussi en faire la demande mais ce serait dommage : en senteur, l'accord est un pur bonheur de gourmandise, et en bienfaits, la synergie des huiles essentielles est idéale. La cannelle est connue pour booster les défenses immunitaires, tonifier les systèmes respiratoire et circulatoire. Quant à l'orange, on ne sait pas forcément que, malgré sa note acidulée, elle apaise vraiment et purifie l'atmosphère.

Par ses grands mouvements enveloppants, le Massage d'Hiver s'inspire du modelage californien réputé pour détendre le corps comme l'esprit, calmer les tensions. On démarre sur le ventre : le soin commence donc par le dos et une inhalation douce aux huiles de cannelle et d'orange. Le thérapeute adapte le massage aux besoins, le nôtre portait sur le haut du dos et la nuque. Puis c'est le tour des jambes, des bras, toujours avec des manœuvres relaxantes. Des pierres chaudes sont posées sur les zones de tension, sur la plante des pieds et le plexus solaire. On perd vite ses repères tant les gestes sont parfaitement synchronisés. Et l'on s'endort... À l'issue du soin, on a l'impression de s'être reposé une journée entière. Nous avons testé le massage le soir pour prolonger ses bienfaits jusqu'au lendemain. Ultime moment de réconfort gourmand, un chocolat chaud (ou un thé) est servi dans la salle de repos. Un vrai régal, du début jusqu'à la fin.

Massage d'hiver, 200 euros les 60 minutes. Les soins sont réalisés de 9 h à 21 h.

The Peninsula Paris, 19 avenue Kléber, Paris 16<sup>e</sup>.

The Peninsula Spa, 01 58 12 66 82 — paris.peninsula.com/fr/spa-wellness