

DÉTOX : SAVOIR SOUFFLER LE CHAUD ET LE FROID

COMMENT SE REMETTRE EN FORME, SANS TOMBER DANS LE TOC ?
EN CULTIVANT LES CONTRAIRES. LE BOUILLANT D'UN BAIN DE VAPEUR ET LE GLACÉ
D'UNE CABINE DE CRYOTHÉRAPIE, BOIRE DES JUS, MANGER DES GRAINES
ET PRATIQUER LE JEÛNE. POUR LE MEILLEUR ET POUR LA LIGNE !

À LA UNE

Une oasis
de bien-être
au Hammam
Pacha (VI^e).

PAR ALICE BOSIO, AGATHE MOREAUX, ANNE SOLLIER ET NICOLAS D'ESTIENNE D'ORVES. DOSSIER COORDONNÉ PAR SOPHIE DE SANTIS

JOUEZ LES CONTRASTES

LE CHAUD

UN BAIN DE VAPEUR RUSSE. Aux Grands Voisins, lieu qui mêle le loisir et l'associatif hébergé dans les murs de l'ancien hôpital Saint-Vincent-de-Paul, on peut tester les bienfaits des bains de vapeur russes aussi appelés Banya. Dans une cabine installée en extérieur qui combine le feu au bois du sauna et la vapeur du hammam, on s'installe à 6 personnes au maximum pour une durée de 1h à 100° avant de sortir et de filer sous une douche froide. Et pour continuer dans la lignée, les 1^{er}, 2 et 3 février est organisé « Choc

thermique 2 » : trois jours de fêtes inspirés des bains publics avec un sauna, un hammam et quatre bains chauds installés dans la cour. Pour l'occasion, pièces de théâtre, concerts et animations rythmeront le week-end. *Banya accessible les ven. et sam. de 19h à 22h30. Prix libre mais conseillé 5 €.* lesgrandsvoisins.org

BRÛLER SES CALORIES AU CLUB BLANCHE. Le circuit HIIT (High Intensity Interval Training) est un concept décliné en trois périodes de travail très courtes et très intenses pour accélérer le métabolisme et faire fondre un maximum de calories en 1h. Le cours s'articule autour de plusieurs exercices simples et efficaces pour puiser rapide-

ment dans les zones grasses. On transpire, c'est intense, mais on s'accroche ! *Abonnement mensuel : 195 €.* www.21blanche.com

HAMMAM PACHA. Au cœur du VI^e arrondissement, ce lieu de bien-être dans la plus pure tradition méditerranéenne invite à prendre soin de soi loin de l'agitation urbaine. Un large éventail de forfaits comprenant gommage, massage, masque, enveloppement d'argile mais aussi l'accès à la chambre de vapeur, à la salle de repos, au bain à remous et au sauna. Cet hiver, le soin éphémère « cocooning à l'huile de coco » est disponible jusqu'au 21 mars. Une façon exotique de se ressourcer et de se détendre.