

Aux Thermes Sextius, on s'offre une douche à la fois chaude et raffermissante.



## UN SOIN AUX ALGUES AUX BAINS DE BRETEUIL

**L'objectif ?** Régénérer l'épiderme et s'évader avec le soin Blue Lagoon. Etape 1 : le gommage vivifiant aux algues et au sel marin laisse la peau incroyablement douce. Etape 2 : l'enveloppement aux algues nourrit la peau en profondeur. Etape 3 : le massage aux huiles essentielles et à l'huile végétale bio d'amande douce fait disparaître toutes les contractures musculaires. Séance : 107 €.

**Le plus :** le hammam avant le soin, pour préparer la peau à recevoir les actifs.

**Le moins :** les senteurs marines vivifiantes ne sont pas toujours glamour...

■ 46, rue Breteuil, Marseille 6<sup>e</sup>.  
Tél. : 04 96 10 22 10.

## UN DRAINAGE MINCEUR AU SPA 5 MONDES

**L'objectif ?** Mincir. Contre la cellulite aqueuse, le soin ayurvédique Udvar-tana est efficace. Il commence par un enveloppement chauffant détoxifiant pour optimiser la pénétration des actifs de la crème. Vient ensuite le massage minceur des jambes, du ventre et des bras. Le soin se termine avec un drainage lymphatique manuel qui active la circulation sanguine chargée d'éliminer les toxines. Séance : 85 €/1h.

**Le plus :** on se relaxe ; c'est rare pour un massage minceur ! Le drainage manuel réduit la sensation de jambes lourdes.

**Le moins :** l'enveloppement chauffant n'est pas agréable quand il fait chaud.

■ 45, quai de Rive Neuve, Marseille 7<sup>e</sup>.  
Tél. : 04 91 04 04 04.

## UN ENVELOPPEMENT AU RASSOUL AU HAMMAM DES PRÊCHEURS

**L'objectif ?** Se relaxer. On opte pour la formule classique hammam-gommage-enveloppement au rassooul pour régénérer sa peau et son mental. On y va entre copines avant la grande canicule de l'été. Surtout, n'oubliez pas votre gant marocain et votre savon noir, pour une élimination des peaux mortes dans les règles de l'art. Formule : 70 €.

**Le plus :** l'endroit est récent et la déco raffinée... Une vraie parenthèse enchantée !

**Le moins :** le hammam est petit.

■ 10, rue Félicien-David, Aix-en-Provence.  
Tél. : 04 42 24 11 11.

## UNE BEAUTÉ DES PIEDS CHEZ NATURA SPA

**L'objectif ?** S'offrir des pieds nickels ! On commence par un bain à remous, suivi d'un soin complet des ongles. Les pieds sont ensuite gommés avec des sels de la mer Morte, puis massés avec de l'huile ou un baume. La séance se termine par une pose de vernis pour assurer dans ses spartiates. Séance : 70 € (2h30).

**Le plus :** la détente que procure ce soin.

**Le moins :** la séance est un peu longue !

■ 40, rue du Pavillon, Aix-en-Provence.  
Tél. : 04 42 24 02 00.

## UN BAIN DE FRAÎCHEUR AUX THERMES SEXTIUS

**L'objectif ?** Rafraîchir, détoxifier et raffermir son corps au tout nouveau Spa Sensoriel des Thermes Sextius. Vous commencez par un sauna finlandais ou un hammam diffusant des huiles essentielles et des herbes aromatiques pour détoxifier la peau en profondeur. Ensuite, les plus courageuses se frictionnent avec des paillettes de givre distribuées par une fontaine de glace pour un effet chaud-froid régénérant et tonifiant. Détente absolue ensuite, grâce à la douche tropicale chaude comme la mousson ou la douche brumisante tonifiante et raffermissante. Tarif : 45 € la journée.

**Le plus :** la totale liberté pour profiter du spa comme on l'entend.

**Le moins :** on est livrée à soi-même, ce qui peut déplaire à celles qui veulent des conseils et de la compagnie !

■ 55, avenue des Thermes, Aix-en-Provence. Tél. : 04 42 23 81 82.

✓ **MASSAGE À DOMICILE.** Claire s'est formée dans les plus grandes écoles de massage thaïlandaises et françaises. Elle vient exercer ses talents directement chez vous, ou même dans votre société. Elle se déplace sur la région d'Aix et de Marseille avec son matériel : table, tatami, serviettes, huiles relaxantes. Il ne vous reste plus qu'à choisir entre massage suédois, thai ou californien. Séance : 70 €/1h.  
■ Claire Moquet. Tél. : 06 34 30 17 00. [www.tendance-zen.fr](http://www.tendance-zen.fr)