3

ON DÉCOUVRE LE QI GONG

Destinée à mieux capter l'énergie qui circule dans tout le corps, cette gymnastique traditionnelle chinoise associe mouvements lents, exercices respiratoires et travail sur la concentration. Les cours ont lieu sur la terrasse zen, au sein du jardin intérieur du spa.

Le bénéfice Les bienfaits du Qi Gong sur le stress et l'hypertension ont été validés scientifiquement. 20 € le cours d'une heure.

Les Jardins d'Auréane. 287, rue Charles-Lindbergh, Mauguio. Tél. : 04 67 65 93 42. www.lesjardinsdaureane.com

4

ON RELÂCHE LA PRESSION

A l'origine du Château Zen, une équipe de thérapeutes composée de naturopathes, coachs sportifs et d'entreprise, psychologues et profs de yoga, qui concoctent des week-ends en plein cœur des Cévennes combinant randonnées, repas détox, yoga, méditation et massages.

Le bénéfice On lève le pied et on rebooste son corps et son mental. A partir de 155 € la nuit, 30 € le repas, 85 € le massage.

Château de Madières, Ganges. Tél. : 04 67 71 85 38 ou 06 38 24 06 09. www.chateauzen.com

5

ON PREND LES EAUX

La Compagnie des Spas remet les cures au goût du jour. Le forfait antistress 2 nuits/1 jour de soins nous remet sur pied en nous comblant de douceurs. Au programme : une ondée thermale hydromassante, un bain de kaolin en apesanteur, un modelage... sans oublier l'incroyable cuisine diététique, concoctée par le chef triplement étoilé Michel Guérard.

Le bénéfice Une peau éclatante grâce à l'eau thermale de Molitg-les-Bains, naturellement riche en oligo-éléments. A partir de 270 €.

Château de Riell. Molitg-les-Bains. Tél. : 04 68 05 00 50. www.compagniedesspas.fr

6

ON SE LAISSE PORTER

Maître-nageur diplômé d'état, Thomas Bonnans est l'un des rares à proposer des séances de watsu près de Montpellier. Le watsu ? Littéralement, c'est du « shiatsu dans l'eau ». La séance débute par quelques minutes de relaxation, assis au bord du bassin. Puis, c'est parti pour 45 minutes d'un étonnant pas de deux aquatique : portée par l'eau et les bras du praticien, on s'étire, on se laisse bercer, on se relâche progressivement... Le tout, dans une eau à 34°. Délicieux !

Le bénéfice Sans fournir le moindre effort, on profite des effets relaxants d'un cours de stretching, d'un massage et d'une bonne vingtaine de longueurs.

Piscine Mental'ô. 11, rue Eugène-Lisbonne, Pérols. Tél. : 06 59 32 24 90 (Thomas). watsu-montpellier.jimdo.com

SUITE PAGE 6

BAIN DE DÉTENTE

On se fait couler un bain à 37°, on y verse une cuillère à soupe de lait en poudre additionnée d'une vingtaine de gouttes d'huile essentielle de lavande, d'ylang-ylang et/ou de mandarine. On allume quelques bougies et on s'y plonge une quinzaine de minutes. Détente assurée !

5 TRUCS ANTISTRESS

PAR DIANE BALLONAD ROLLAND, CONSULTANTE ET FORMATRICE EN GESTION DU TEMPS ET GESTION DU STRESS

Se poser dans un café le matin, pour une transition entre maison et bureau.
S'étirer comme un chat pendant ses pauses au travail.
Se recentrer pendant 2 minutes sur ce qui compte vraiment pour nous, afin de lâcher prise quand la pression monte.
Tester la tension/détente : calée sur sa chaise, inspirer profondément, bloquer sa respiration, contracter tous ses muscles et souffler en relâchant.
Ecouter ses morceaux préférés sur le trajet du retour.

www.zen-et-organisee.com

DANIEL WARD/GALLERY STOCK – FABLOK/FOTOLIA.COM