

CAP SUR le bien-être romand

POUR ÉCHAPPER À LA GRISAILLE ET STIMULER L'ÉNERGIE DE VOTRE CORPS, QUI FAIT DÉFAUT EN HIVER, ESSAYEZ L'UN DE CES 6 RITUELS DE MASSAGE. AUX QUATRE COINS DE LA SUISSE ROMANDE, ON LES A TOUS TESTÉS

TEXTE LA RÉDACTION



Plaisir valaisan aux senteurs d'abricot

Quoi? Un massage apaisant et relaxant autour des différents plaisirs offerts par la nature de ce canton sauvage qu'est le Valais. Paysage de montagne, architecture de bois et de pierre grise mettent en condition... Et servent d'écrin à ce profond modelage pratiqué avec de l'huile chaude d'abricot biologique produite localement.

Le massage: Avant d'entrer dans la cabine à l'ambiance cosy, impossible de ne pas se mettre en condition dans le spa de l'Hôtel Nendaz 4 Vallées. Parmi les différentes

installations proposées sur cet espace de 2200 m², on opte pour le bassin de flottaison chargé en sel, puis par quelques minutes dans le hammam. Belle entrée en matière... Ici, pas de massages formatés et minutés. Anne Dafflon, la responsable du lieu, qui a longtemps œuvré chez After the Rain à Genève, croit à la simplicité et à la personnalisation. Après un petit entretien pour connaître nos souhaits et réticences, le massage commence. A notre demande, Anne oublie nos pieds

(sensibles aux chatouilles!) pour se consacrer au reste de notre corps jusqu'au sommet du crâne. A l'aide d'huile chaude d'abricot aux effluves gourmands, elle alterne douceur et fermeté en insistant sur l'arrière des articulations des jambes pour drainer. Sur le dos, la nuque, le trapèze dorsal, le toucher se fait plus précis. On a l'impression que le moindre de nos tendons est cajolé comme une corde de guitare. Le massage, devant-derrrière, réalisé dans l'intimité de la cabine à la lumière tamisée, ne fait pas l'impasse sur le sommet du crâne. Bye-bye le petit mal de tête qui nous taraudait depuis le matin!

Ses effets? Après quelques minutes pour récupérer, on quitte la cabine pour regagner le spa et ses plaisirs avec un petit passage sous la douche. Sans trop insister pour que l'huile continue à distiller ses propriétés hydratantes. On est détendue et relaxée avec le sentiment d'avoir reçu un soin personnalisé.

Combien? 125 fr. pour un peu plus de 50 minutes de massage et l'accès à toutes les installations du spa.

Où? Spa des Bisses, Hôtel Nendaz 4 Vallées & Spa, chemin des Cibles 17, Haute-Nendaz, tél. 027 611 11 30,

www.hotelnendaz4vallees.ch [JS]