

pour elle

QUE
LA FÊTE
SOIT !

beauté & santé

28

PAGES

BEAUTÉ

- cheveux
- visage
- corps

Maman...

8 questions
santé à
lui poser

4 ans déjà !

Menu festif
de l'équipe
Pure

Isabel
RICHER
Follement
sexy !



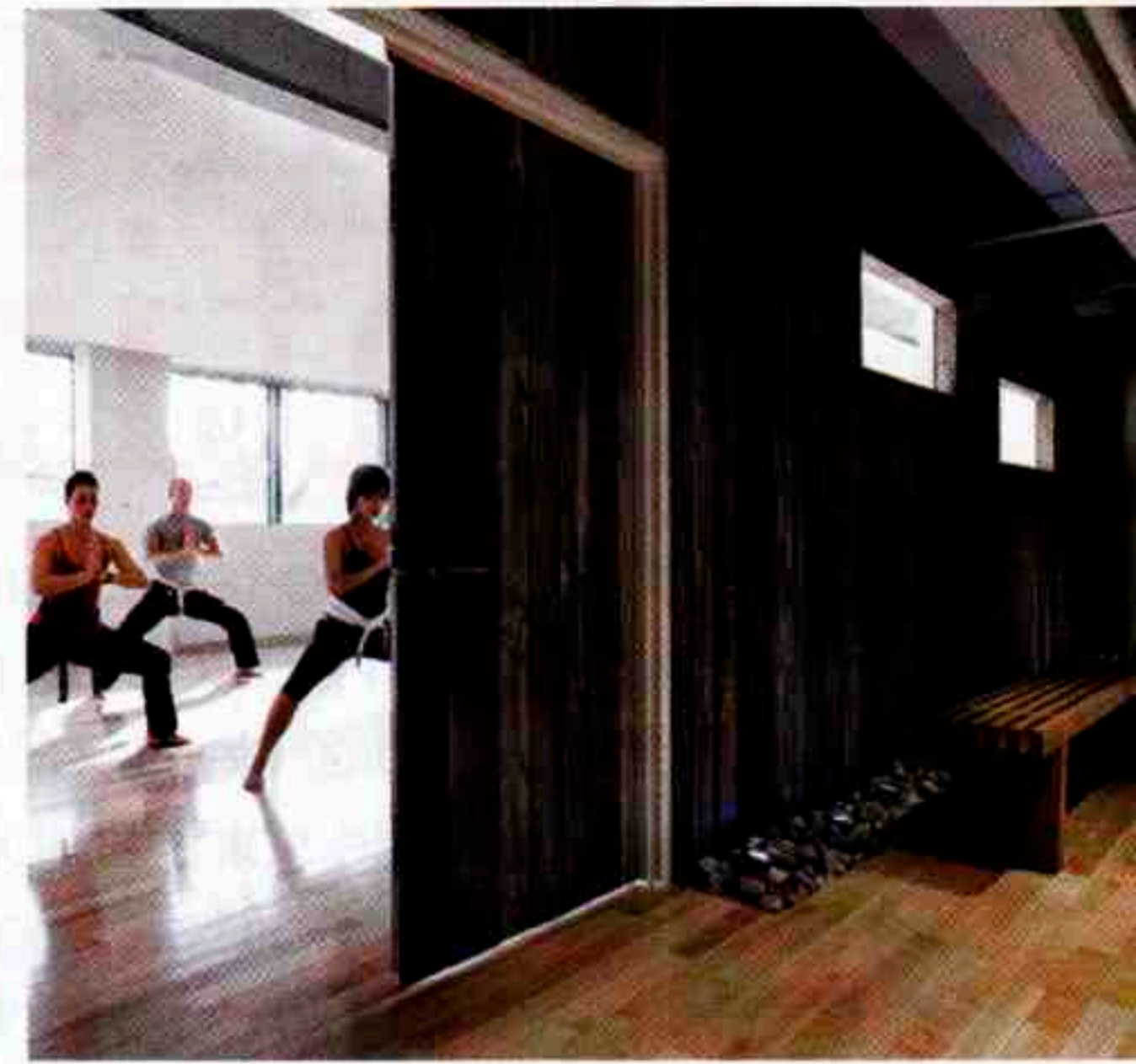


Le septième ciel

SKYSPA

On applaudit les Scandinaves à l'origine du concept de station thermique, qui favorise la détente et le ressourcement en alternant saucettes en eau glacée et bains en eau chaude. Et on remercie le ciel d'avoir mis le SkySpa sur notre route, dans le désormais célèbre Quartier Dix30 de Brossard. L'expérience de détente y est vécue à ciel ouvert. Entre le sauna finlandais, les chutes d'eau et le bain de vapeur à l'eucalyptus, les plus frileuses apprécieront de pouvoir se réfugier dans la yourte. Cette tente mongole permet de se protéger du vent et de s'isoler du froid ambiant. Et pour que nous soyons aux oiseaux, plusieurs forfaits – combinant expérience thermique, massages, soins de beauté et/ou lunch santé – sont proposés.

6000, boul. de Rome, local 400, Brossard,
450 462-9111, www.skyspa.ca



L'exhaustif

VICTORIA PARK

Dans cet immense espace au design spectaculaire, on peut se faire dorloter, mais aussi s'entraîner (avec vue sur le mont Royal), suivre un cours de yoga, se faire traiter au MediSpa, consulter un nutritionniste, prendre une bouchée (et même rapporter un souper pour la famille grâce au service de traiteur) et se laisser tenter à la boutique de cosmétiques, qui recèle plusieurs gammes encore non vendues à Montréal. Parmi les soins du visage, 2 qui exciteront les plus de 35 ans : le Botinol, qui assure un effet Botox sans aiguille (en 5 séances, bien que les effets se fassent voir après une seule), et le facial signature, qui inclut un soin des lèvres et améliore l'apparence des rides. On y offre de plus l'épilation au fil, à la cire et au laser et une palette de soins pour hommes. Et on peut apporter sa propre musique pour les soins en cabine.

376, av. Victoria, bureau 425, Westmount,
514 488-7722, www.vicpark.com

L'élégant

SPA ORANGE

Sis sur le toit de l'hôtel Best Western Europa, il offre une vue imprenable sur le centre-ville de Montréal grâce à son sauna vitré et à sa terrasse. À essayer : le massage *vihtu* finlandais, effectué dans le sauna en frictionnant le corps à l'aide d'un bouquet de brindilles et de fleurs, ce qui stimule la circulation sanguine en plus de fleurir bon. Les enveloppements (à l'argile violette, au café vert, au *ghassoul* – une boue marocaine –, ou encore à la boue du Mont-Saint-Michel) nous font voyager... mentalement et laissent notre corps satiné. On peut y organiser un *spa party* avec les copines.

1240, rue Drummond, Hôtel Best Western Europa, 6^e étage, 1 866 582-1772, www.spaorange.ca



L'éco-contemporain

LA SOURCE BAINS NORDIQUES

La particularité de ce spa ? Sa grotte de détente (rassurez-vous, sans chauve-souris) et son emplacement en pleine nature, bordé de falaises et entouré d'arbres. On y trouve trois bains chauds, deux froids, un étang naturel, un bain vapeur, un sauna sec et une salle de relaxation sombre avec chaises zéro gravité qui permettent un alignement bénéfique à la colonne vertébrale. On peut aussi s'y faire masser, en duo ou en solo. Si zen qu'on aurait envie d'emménager...

4200, rue Forest Hill, Rawdon, 1 877 834-7727,
www.lasourcespa.com