

MOI

EN PRIME
Votre journal minceur

e Avec
Patricia
Paquin

RELEVEZ LE DÉFI

**MAIGRISSEZ
AVEC NOS EXPERTS**



- ▶ **MENUS**
d'Isabelle Huot
- ▶ **CARDIO**
avec Josée Lavigneur
- ▶ **MUSCULATION**
avec Bruny Surin
- ▶ **PILATES**
avec Eve-Marie Gascon

MODE
LE JEANS
PARFAIT
LES DESSOUS
CRAQUANTS

MIEUX DORMIR
Comment faire?

PSYCHO
Le shopping
a-t-il remplacé
le sexe?

ENTREVUES
Claude Legault
Garou

Faites comme Marie-Claude Barrette
de *2 filles le matin*, relevez le défi, vous aussi!

QUEBECOR
CP240, succ. St-Laurent (Cé) H4L 4V5
P.41557348 P.A.P. 11054 0.2
Vol 6 #02
7 179313 02651 1
MD 4,39 \$ (9050)



MONTRÉAL

Victoria Park

Dans ce village de bien-être luxueux, tout a été pensé pour réduire les déplacements. Sous le même toit se trouvent un spa, un salon de coiffure et de soins esthétiques, un Medispa, un gym et un bistrot santé.



Particularités: On peut s'y procurer des produits de soins et de maquillage haut de gamme exclusifs. Le Medispa permet des interventions esthétiques par une équipe de professionnels de renommée mondiale utilisant des technologies avant-gardistes. Les massages sont personnalisés, et on a même le choix de la fragrance de l'huile et du style de musique.

Ambiance: Le décor épuré a des airs futuristes grâce à ses fauteuils cubiques et à ses portes coulissantes chromées automatiques.

Soin testé: La «recette spéciale» du massothérapeute Johnny — un mélange de yoga thaï (étirements en douceur qui réduisent le stress et atténuent les malaises physiques), de massage suédois et de shiatsu (points de pressions rééquilibrants) — est très relaxante. De plus, sa technique, appelée «sweet pain», est parfaite pour soulager les tensions et, après le traitement, on est profondément détendue. Aux petits soins et à l'écoute, il consulte la cliente avant et après la séance.

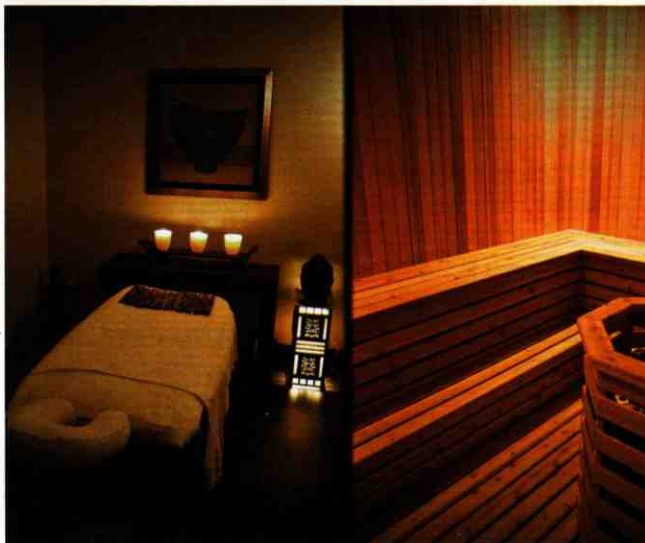
Massage à partir de 85 \$; accès au sauna et à la douche froide avec les soins

376, avenue Victoria, Montréal, 514 488-7722, www.vicpark.com

MAURICIE – BOIS-FRANCS

Spa Bioterra

Situé à proximité d'une académie de massage avec laquelle il est partenaire, ce nouveau spa propose une foule de soins innovateurs et des programmes de remise en forme.



Particularités: La carte des massages du monde, les forfaits inédits, comme Cérémonie d'orient (massage oriental, massage hindou de la tête à l'huile chaude, bain relaxant aux essences orientales, pause santé), ainsi que le massage aux coquillages chauds sont des incontournables. Le circuit de thermothérapie intérieur inclut une salle de glace inusitée, et un bistrot offre des goûters santé.

Ambiance: Les teintes sable et terre du décor, les accents de bois exotique et de pierre, et la lumière tamisée rendent l'atmosphère feutrée et chaleureuse. Un moment de détente à passer seule ou en couple.

Soin testé: Le soin Carte d'embarquement pour Bora-Bora, qui propose un voyage virtuel de 90 minutes. Pendant que jouent des airs polynésiens, on reçoit un massage Lomi lomi (technique hawaïenne qui se pratique à l'aide des avant-bras pour un massage en profondeur) avec une huile aux effluves tropicaux. Un film sur l'île est projeté sous la table. Ensuite, on reprend ses esprits au salon de repos en savourant un cocktail sans alcool. Une expérience agréable, même si, pour certains, il peut être dérangeant de regarder un écran alors qu'on se fait masser.

Massage à partir de 68 \$; accès au bain: 42 \$

4960, rue Dubois, Drummondville, 1 800 789-7174, www.spabioterra.com