

ISABELLE TROMBERT

MASSAGE - AROMATHERAPY & SPA

ISABELLE TROMBERT

MASSAGE - AROMATHERAPY & SPA

Press Book

2ème semestre 2017

Isabelle TROMBERT

Le Kiosque – Le Pré du Moulin

6, Avenue Général De Gaulle, 05100 Briançon

www.isabelletrombert.com

isabelle.trombert@gmail.com

Parutions médias

Date	Média	Famille de presse	Type média	Audience / diffusion
2017-07-16	Doctissimo	Grand Public Thématique	papier - Mensuel	130000 Ex
2017-08-16	Tonic magazine	Sport Grand Public Thématique	Papier - bimestriel	45000 Ex
2017-09-12	Femme majuscule	Grand Public Généraliste	Papier - bimestriel	32200 Ex
2017-09-14	Doris daily Paris	Grand Public thématique	Blog	NC
2017-09-15	Paris le Luxe	Grand public thématique	Blog	NC
2017-09-15	Le Blog de Lili	Grand Public Thématique	Blog	30000 vis.
2017-09-15	Paris Frivole	Grand Public Thématique	Site web	50000 vis
2017-09-15	Vital mag – Top Santé	Santé Grand Public Thématique	Papier - mensuel	332000 Ex
2017-09-19	Intelligently sexy	Grand Public Thématique	Blog	35000 vis unique/mois
2017-09-19	Alpes 1	Grand Public Généraliste	Radio	NC
2017-09-27	Secrets de parisiennes	Grand Public Thématique	Blog	NC
2017-10-02	Carnet d'une flaneuse	Grand Public Thématique	Blog	NC
2017-10-07	France3 9h50 le matin	Grand Public Généraliste	Télévision	NC
2017-10-23	Paris Maman et moi	Grand Public Thématique	Blog	30000 vis unique/mois
2017-11-17	Plume voyage	Grand Public Thématique	Blog	5000 vis unique /mois
2017-11-28	Les Nouvelles Esthétiques	professionnelle	Papier - mensuel	17760 Abonnés
2017-12-02	Paris worldwide magazine	Grand Public Thématique	Papier - mensuel	300000 ex
2017-12-05	France3 9h50 le matin	Grand Public Généraliste	Télévision	NC

Isabelle TROMBERT

Le Kiosque – Le Pré du Moulin
6, Avenue Général De Gaulle, 05100 Briançon

www.isabelletrombert.com
isabelle.trombert@gmail.com

Date	Média	Famille de presse	Type média	Audience / diffusion
2017-12-11	Spa magazine	professionnel	Papier - mensuel	10000 Ex
2017-12-11	Les Nouvelles Esthétiques	professionnelle	Papier - mensuel	17760 Abonnés
2017-12-12	Beauty forum	professionnel	Papier - mensuel	10000 Ex
2017-12-29	Beauty forum	professionnel	Papier - mensuel	10000 Ex
2018-01-09	France3 9h50 le matin	Grand Public Généraliste	Télévision	NC
2018-01-16	Sense of wellness magazine	professionnel	Papier - trimestriel	10000 Ex

Vues potentielles : 1100000 vues, hors radio & télévision

25 conseils pour un corps ferme



11 / 25

L'auto-massage

L'**auto-massage** permet de redonner de la souplesse et de la fermeté à la peau. **Palper-rouler**, lissages, pétrissages... Il y a l'embarras du choix côté techniques et en plus, ça ne coûte pas un seul centime ! Pour plus d'efficacité, il vaut mieux combiner le massage avec une crème minceur qui va optimiser tous ses bienfaits et permettre d'obtenir des résultats plus rapidement.

Le bon produit : le livre *Le Massage Amincissant* d'Isabelle Trombert-Gimeno, 20 €, disponible sur [Amazon](#).

Voir notre diaporama : [5 techniques de massage minceur](#).

NOS NEWSLETTERS

Pour recevoir nos newsletters ou modifier votre inscription, veuillez saisir votre email

Votre email

OK

SUIVIS HEBDOMADAIRES PERSONNALISÉS



La newsletter grossesse

Je m'abonne >



La newsletter bébé

Je m'abonne >

[> Gérer mes newsletters](#)

→ Rechercher dans nos articles

un article

Recherche

RETROUVEZ NOUS SUR

NOS APPLICATIONS



la fédération des professionnels du Bien-être



NOTRE MISSION ▼ LABEL QUALITÉ ▼ ACTUALITÉS ▼ LES ÉTABLISSEMENTS ▼ ADHÉRER ▼



AHIMSA SPA MONTAGNE

RETOUR AUX RÉSULTATS

[Situer sur une carte](#) Monétier les Bains, Provence
Alpes Côte d'Azur

Un espace de bien-être intimiste et chaleureux au cœur du Parc national des Écrins pour vivre une expérience de massage unique au plus près de la nature.

C'est dans le cadre exceptionnel de la vallée de Serre Chevallier, loin de l'agitation urbaine, qu'Ahimsa a élu domicile et a implanté son premier Spa Montagne. L'Hôtel Alliey a entièrement fait confiance à Isabelle Trombert, fondatrice de l'école Ahimsa et du réseau de Spas du même nom, pour créer un espace de détente à l'image de l'hôtel authentique et bienveillant.



Une expérience particulière

EXCELLENCE D'AHIMSA

Le meilleur de la méthode Ahimsa créée par Isabelle Trombert. Durant ce moment « haute couture », en fonction des tensions et des besoins de chacun, le praticien crée un massage unique tant dans le choix du rythme que de la





On se chouchoute !
ZOOM SANTÉ



Note expert

Isabelle Trombert
Praticienne et formatrice
en massages, créatrice
de la méthode AHIMSA.



Ça masse ou ça casse

D'un point de vue sportif, impossible de s'en priver. Masser, c'est avoir le pouvoir d'agir sur l'ensemble des tissus. Et si l'on en juge par le plaisir qu'ils nous procurent, les massages et automassages méritent toute notre considération ! Pourquoi ne pas profiter de la rentrée pour se cocooner ?

PAR ÉMILIE DRUGEON

*Avec ou sans baume,
le massage reste très
efficace pour
se détendre !*



Le corps humain est un bateau. C'est en tout cas l'image qu'emploie Isabelle Trombert, praticienne de massages et aromathérapeute. Notre structure osseuse correspond au mât et, comme sur les flots, ce n'est pas lui qui tient l'ensemble. Ce sont les haubans ! Nos câbles à nous sont les muscles. Hypercontractés, ils exercent des tensions sur nos os et les déforment, les entravent, ce qui gêne la liberté de mouvement. À l'inverse, plus le muscle est souple, moins il tire sur la structure osseuse. C'est ici qu'intervient le massage : assouplissement de la masse musculaire, étirement des tendons, décollement des adhérences au niveau des fascias... Les techniques utilisées varient en fonction des types de problématiques. Car qui dit entraves au niveau des tissus dit diminution des capacités musculaires et, par conséquent, de la performance sportive.



ÉTAT DES LIEUX

Comprendre comment massages et automassages améliorent la mobilité articulaire, c'est deviner le potentiel d'une telle pratique. Elle devrait être aussi fondamentale que les étirements, l'hydratation et la nutrition. Un nouveau pilier de l'hygiène de vie sportive. « L'athlète est souvent habitué à la souffrance, analyse Isabelle Trombert. Or, il est important de se sentir bien dans son corps, de l'habiter d'une façon agréable et confortable. » En premier lieu, il faut identifier les zones de tension : elles sont dures, sans souplesse ni mobilité. Un exemple avec le quadriceps, muscle compact et volumineux. Lorsqu'il est en bonne santé, on doit pouvoir palper l'os qui est en dessous, sinon, il y a hypercontracture. Des gestes très simples comme des frictions (elles chauffent la masse musculaire) ou des pétrissages permettent d'examiner l'état des tissus.

LIBÉRER LES NOEUDS

Avant le sport, cherchez à assouplir et chauffer les muscles principaux, ou ceux qui seront particulièrement sollicités (au niveau des cervicales pour les cyclistes par exemple), avec de petits massages très courts de 15 minutes environ. La circulation du sang est améliorée grâce aux frictions, clappings, etc., de petites manœuvres qui activent les tissus et anticipent les blessures. Ces gestes mettent en condition plus rapidement. Balles de squash et cannes de trigger points sont des accessoires utiles pour venir libérer les nœuds à l'arrière du corps (fessiers, lombaires, entre les omoplates, etc.). En automassage, on peut accrocher la balle à une ficelle et la faire descendre le long du dos en s'appuyant contre un mur. Sinon, servez-vous des mains, doigts, poignets, poings avec ou sans huile ou crème. Le gel d'aloë vera [lisez Tonic n° 12, « Aloe vera, la panacée ? »] est idéal pour ses vertus anti-inflammatoires. N'hésitez pas à vous exercer au quotidien, aussi, en vous délassant après le sport. ■

LES POINTS GÂCHETTES OU TRIGGER POINTS

Ce sont à la fois des éléments de diagnostic et thérapeutiques ! Ces nœuds musculaires peuvent être causés par une chute, des mouvements répétitifs ou encore le stress.

- ❑ **Localisez** : appuyez sur la zone jusqu'à trouver le point de douleur exiguë.
- ❑ **Actionnez** : à l'aide d'une balle, exercez une pression profonde (5 à 7 secondes) sur le micro-nœud afin de détendre le muscle auquel il est relié.
- ❑ **Soignez** : restez centrée sur le point et pratiquez de petits mouvements 3 à 4 fois par jour.

SE (FAIRE) MASSER L'AVANT DES JAMBES



❑ Repliez la jambe et stabilisez le pied avec votre genou.



❑ Faites un grand lissage et une compression latérale du mollet. Repliez la jambe jusqu'à ce que le talon touche la fesse.



❑ Étirez le quadriceps en faisant une bascule avant du genou. Effectuez des compressions latérales du quadriceps.



❑ Faites des pétrissages alternés. Puis des glissés en aller-retour.

SE (FAIRE) MASSER LES PIEDS



❑ Faites des rotations de la cheville en spirale pour détendre la voûte plantaire interne.



❑ Étirez les orteils un à un. Procédez à des frictions de la voûte plantaire interne.



❑ Fléchissez le pied au maximum, ce qui permet l'étirement du tendon d'Achille.



❑ Étirez le pied d'une main en maintenant la cheville de l'autre. Posez le pied à plat.



Merci à Isabelle Trombert et aux éditions Marabout pour la reproduction de ces massages tirés de l'ouvrage *Massage et auto-massage pour les sportifs*.

Contre-indications ?

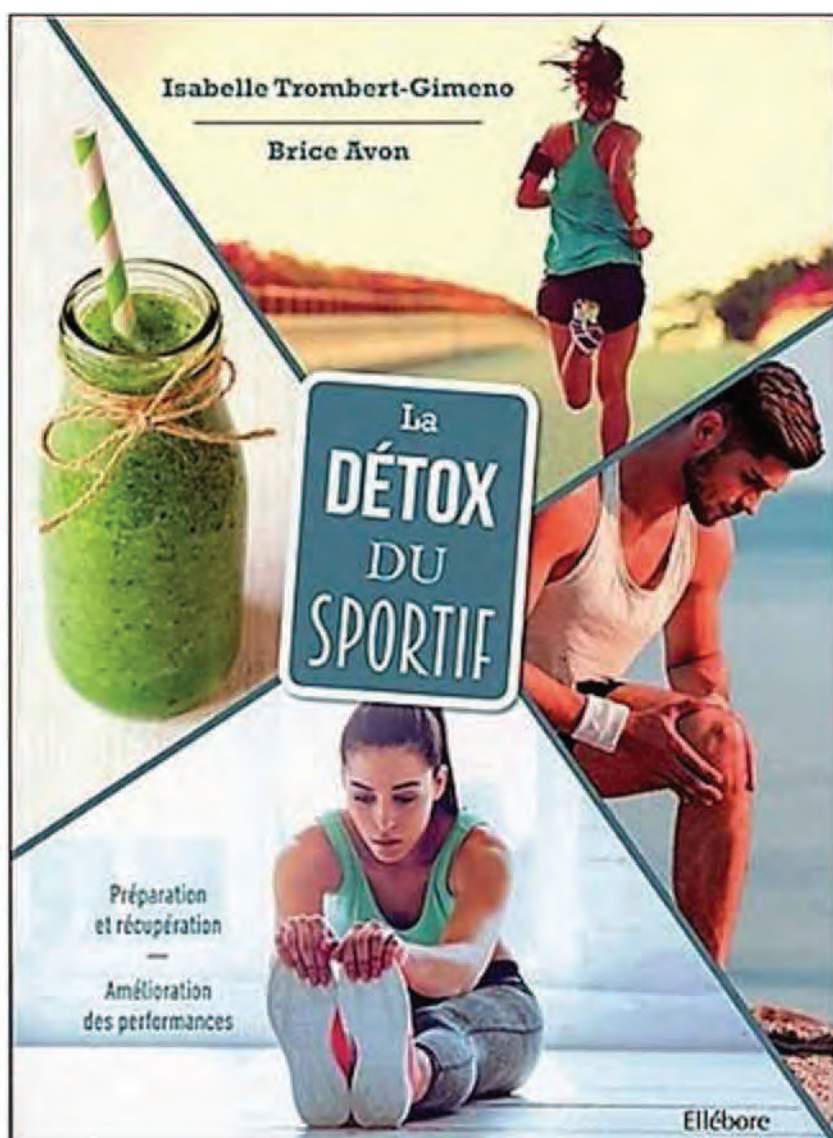
Avant d'aller plus loin dans les grandes pratiques de massages, faites le bilan avec votre médecin. Au niveau circulatoire, quelles sont vos fragilités ? Par exemple, en cas de problème de retour veineux, on n'exerce jamais de pression forte sur l'arrière de la jambe. Vous avez récemment souffert d'une déchirure musculaire ? La zone ne doit pas être stimulée car il s'agit d'un tissu cicatriciel.

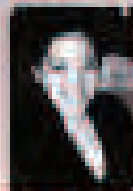


Livre La détox du sportif expliquée

Organisation sportive

Les sportifs présentent à différents degrés les mêmes besoins: un corps correctement préparé à l'effort pour pouvoir se dépasser et une récupération optimisée pour conserver une parfaite condition physique. Le livre "La détox du sportif" présente les mouvements fondamentaux du massage et de l'auto-massage tout en proposant des manipulations spécifiques à chaque zone du corps. "La détox du sportif", d'Isabelle Trombert-Gimeno et Brice Avon. Aux éditions Ellebore. 19 euros. Disponible mi-septembre en librairies et sur www.shop-ahimsa.com.





100% bio!

Isabelle Tranchesi
Professionnelle d'orthographe
en massages, soins
de la méthode AROMA.



Ça masse ou ça casse

D'un point de vue sportif, impossible de s'en priver. Masser, c'est avoir le pouvoir d'agir sur l'ensemble des tissus. Et si l'on en juge par le plaisir qu'ils nous procurent, les massages et automassages méritent toute notre considération ! Pourquoi ne pas profiter de la rentrée pour se cocooner ?

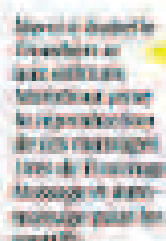
par Anne Berthod

Quel est votre point de vue sur le massage ?



Le corps humain est un tissu. C'est en fait un tissu qui se compose d'Isabelle Tranchesi, professionnelle de massages et aromathérapeute. **Isabelle Tranchesi, professionnelle de massages et aromathérapeute.**

Le massage agit sur les fibres, ce n'est pas tout à fait simple. **Tranchesi** : Ce sont les fibres ! Non, c'est à dire, c'est les muscles. Hypertrophie. Il y a aussi des fibres qui sont des et les déformant, les contractant, ce qui agit la fibre de contraction. À l'inverse, plus la fibre est souple, moins il y a de la contraction. C'est là qu'intervient le massage : pour décontracter la fibre musculaire, éliminer les tensions, éliminer les affections et les fibres des fibres. Les fibres musculaires sont à l'origine des types de problèmes. C'est qui est en fait un tissu de problèmes musculaires des capacités musculaires et, par conséquent, de la performance sportive.



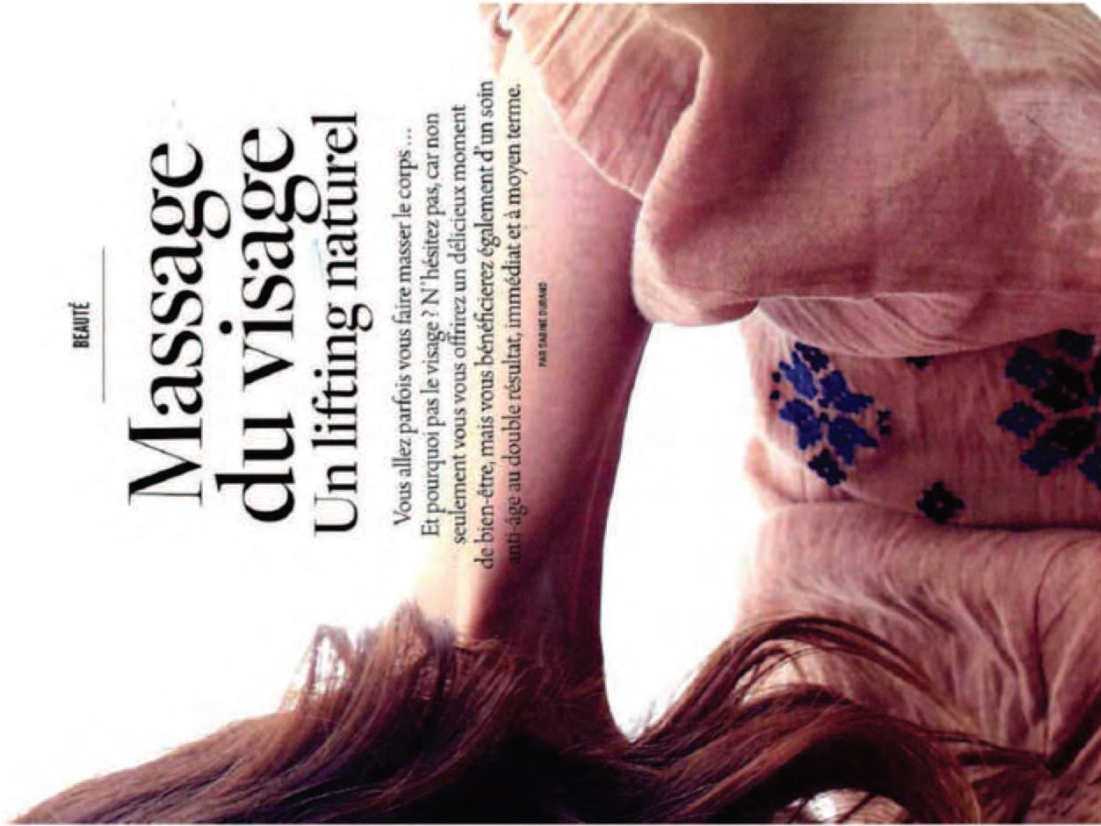
BEAUTÉ

Massage du visage

Un lifting naturel

Vous allez parfois vous faire masser le corps... Et pourquoi pas le visage ? N'hésitez pas, car non seulement vous vous offrirez un délicieux moment de bien-être, mais vous bénéficierez également d'un soin anti-âge au double résultat, immédiat et à moyen terme.

PAR SAMUEL DIAMANT



et le fameux drainage : « Le visage se dilate violemment, les peaux fragilisées retrouvent leur fraîcheur et leur capacité à se défendre contre les agressions extérieures ». Détente intérieure et extérieure assurée avec le massage très en vogue depuis deux ou trois ans, le Kobido, une tradition ancestrale japonaise très complexe, dispensée à l'ancienne par une cinquantaine de thérapeutes dans le monde et adaptée au monde contemporain occidental par les autres.

« Elle stimule métonymiquement les tissus, l'énergie, égalise le corps dans une dimension très holistique », explique Isabelle Trombert, directrice et fondatrice de l'école Ahimsa, qui lui consacre un livre (sortie prévue au printemps prochain).

Massage ancestral pour destresser

Qualité d'« ancienne voie de la beauté », le Kobido englobe une stimulation des points d'acupuncture et des zones réflexes, un travail sur les méridiens et un drainage lymphatique qui stimule la tonicité de la peau, améliore la circulation sanguine, favorise la relaxation... Considéré par beaucoup comme une alternative à la chirurgie esthétique, il joue à tous niveaux, les tissus superficiels, les tissus profonds et les muscles qui tapissent notre visage qu'il assouplit et relâxe pour lisser les rides d'expression. En fait, chaque centimètre carré de peau est pété, tapoté, avec une attention particulière sur les tempes, le contour des yeux et des lèvres, les arcades sourcilières. Il ne travaille pas notre visage, ce qui permet de jauger le résultat « bluffant » et visible dès la première séance : le visage est libéré des tensions et crispations, la production de collagène et d'élastine diminue, l'ovale remodelé, la peau repulpée, les rides atténuées. Pour optimiser les effets, il est recommandé de s'offrir une séance par semaine au début puis de poursuivre, régulièrement, à raison d'une fois par mois. Parmi les techniques venues d'ailleurs figure aussi le Tui-na, qui « Travaille sur les méridiens, utilise la même technique énergétique que le Kobido », ajoute Isabelle Trombert, mais ne suscite pas le même engouement. En effet, cette pratique chinoise, qui consiste notamment à pincer et rouler la peau, est un peu plus rude, donc aussi un peu moins adaptée à notre conception occidentale du massage.

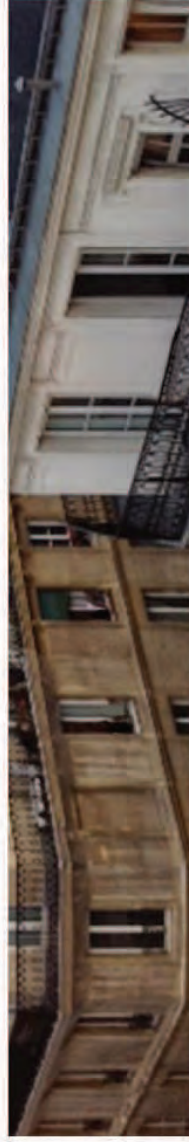
Quoi qu'il en soit, la dimension holistique gagne. Et ce n'est pas Chantal Lehmann qui dira le contraire, qui a mis 15 ans à développer son protocole Hoïfinsen, chargé de rééquilibrer les énergies et de travailler sur certains méridiens, masser et solliciter chacun des muscles du visage. Et ça marche : un laboratoire scientifique indépendant a réalisé un test auprès de 23 femmes et 9 hommes après 10 séances, qui montre une diminution moyenne de 43,2 % du volume de la ride de la patte d'oie, de 36,5 % du sillon nasogénien et de 34 % de la ride du lion. La peau sera liffée, régénérée, défroissée, estimant 81 % de ces volontaires.

Les techniques manuelles

On a deviné l'habitude d'aller se faire masser le corps que le visage, drainage où l'on pince subtilement la peau pour favoriser sa circulation bénéfique sur l'aspect de notre visage ne sont pas négligeables. Comme le massage agit positivement et sur les fibroblastes (ceux de production de notre collagène et de notre élastine) et sur la micro-circulation sanguine, notre visage est plus lisse, gélifié, détendu, lumineux.

Drainer pour détoxifier

À côté des pincements jacqués, connus depuis les années 30, où l'on pince subtilement la peau pour favoriser sa circulation sanguine, relancer son activité cellulaire, le drainage lymphatique, lui, est un massage doux, réalisé en surface de l'épiderme pour stimuler la circulation de la lymphe et du coup aider à éliminer les déchets et les toxines qui s'accumulent. Avec des variantes, comme cet arôme-drainage lymphatique Ahimsa, qui décuple les effets du drainage sur la fermeté de la peau, les rides, l'éclat du teint via l'utilisation d'huiles essentielles, ou une combinaison avec d'autres techniques, comme chez Martine de Richerville. Son soin entièrement manuel mêle effleurage, palper-rouler



jeudi 14 septembre 2017

SLOW BEAUTY



Um den Stress nach dem grossen Rush gleich wieder abzubauen- hier eine gut gehütete Adresse - mitten in Paris. Isabelle Trombert empfängt im ersten Stock in der rue Royale, einen Steinwurf von der Place de la Concorde entfernt. Ihre ganz individuell ausgerichtete Massagemethode namens "Ahimsa" basiert auf einem Sanskrit Begriff von Ghandi. Verspannungen werden zuerst analysiert und dann einfach wegmassiert. Weil - wie sie selbst gerne sagt - sich eine Massage zu gönnen das schönste Geschenk ist, das man sich selbst machen kann.

Wo? Spa Ahimsa, 9, rue royale, 75008 Paris
www.spa-ahimsa.com/75-paris-faubourg

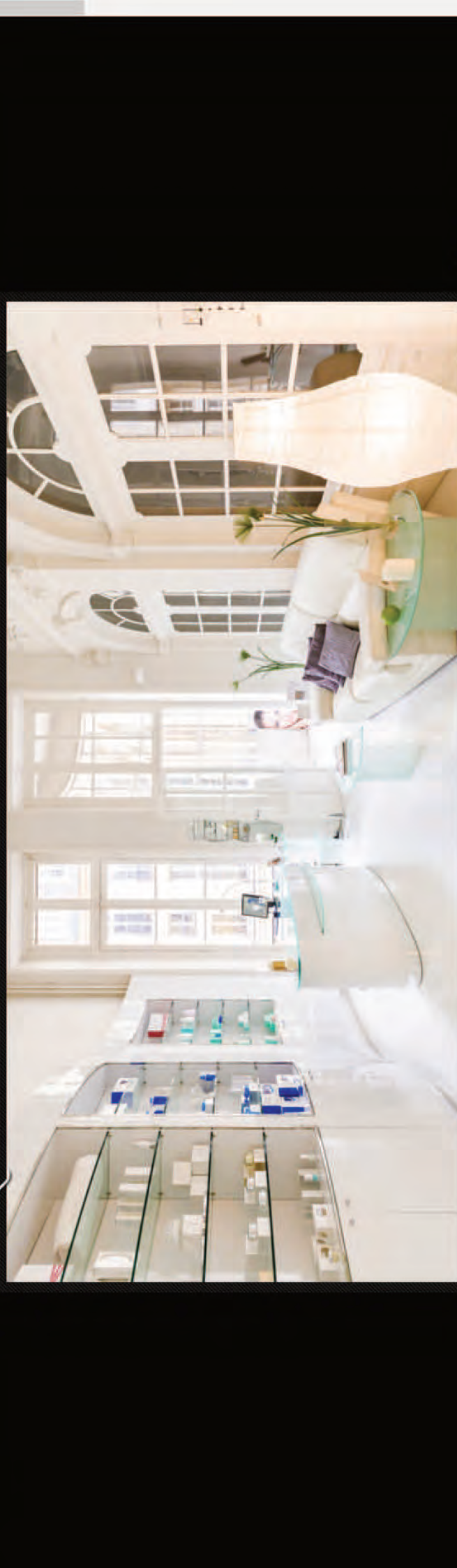
About



Seit mehr als 15 Jahren in Paris, fast genauso lang Korrespondentin für die deutsche und österreichische Presse: ua. ELLE, ELLE Déco, InStyle... Heute als freie Journalistin und Autorin tätig. Schwerpunkte: Lifestyle, Déco, Kultur, Food... Meine Devise: Paris ist immer noch und immer wieder entdeckenswert.

Translate

Sélectionner une langue



UN MASSAGE À L'ÉCOUTE DU CORPS,
AU PIED DE LA CONCORDE

Voici une adresse de luxe pour son corps : Ahimsa, qui s'installe à l'institut Ingrid Millet, rue Royale.

Alhessa dell'ora plus n'un massane gràce à l'écrite du neaticien nul s'intéresse à la noshure et au vacu "Parra nua

Archiver

Édition

Affichage

Historique

Marque-pages

Outils

2

Alimsa Le Spa - Hôtel Allévy

Boîte de réception (1) - trombe

Alimsa Le Spa - Publications

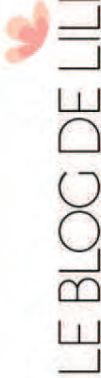
Ma découverte de l'espace de

Alimsa Le Spa - Publications

leblogdelili.fr/alimsa-spa-paris-isabelle-trombert/

Rechercher

Les plus visités



LIFESTYLE - PARIS - VOYAGE

RESTAUS À PARIS

TOURISME À PARIS

CULTURE

VOYAGES

BIEN-ÊTRE

AU QUOTIDIEN

15 SEPTEMBRE 2017

Ma découverte de l'espace de soins

Ahimsa à Paris

IN BIEN-ÊTRE, INSTITUTÉ ET SPA

RESTONS CONNECTÉS

f

g+

g

g+

g+

g+

RENDEZ-VOUS SUR FACEBOOK!



Windows

Taskbar icons

System tray

15:16



Paris Frivole



Belles adresses

Mode et beauté

Mondanités et Culture

Shopping et gastronomie

Vins et Spiritueux

Littérature

Soirées Paris Frivole

Contact



Rechercher

Go

🕒 15 septembre 2017

📍 Instituts et salons de beauté, Mode et beauté

🗨️ Pas de commentaire

Ingrid Millet – la méthode Ahimsa débarque à Paris – massages extraordinaires

Mettre des mots sur des maux est un antidote imparable contre les douleurs physiques ancrées au fond de nous. Par exemple, on aurait tendance à expliquer un mal de dos de manière très pragmatique en invoquant le port de sacs trop lourds ou une mauvaise posture, pourtant, on se rend compte que ces gênes quotidiennes prennent parfois leur source à l'intérieur de nous. Les maux de dos sont peut être le signe que nous portons en nous un poids au sens figuré. Certaines émotions enfouies de manière inconscientes ne demandent qu'à s'exprimer et une fois considérées, disparaissent sans laisser de trace.

Paris Frivole a eu la chance de découvrir [la méthode Ahimsa](#), créée par **Isabelle Trombert**.

Articles récents

Bague Lalique – bijou d'exception en cristal – Vessière Cristaux

Prescription Lab x La Mer – box beauté de prestige

Ban Sabai – salon de massage thaïlandais – massages aux huiles

Des vins rouges de la Vallée du Rhône pour la Saint Valentin

Bozen Sushi – restaurant japonais – sushis, salades et bagels

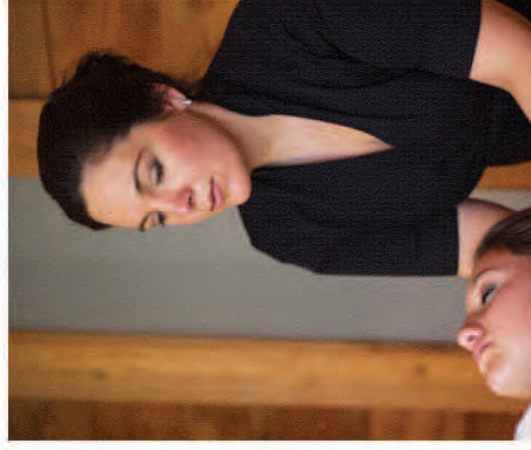
Intelligently sexy

Accueil

Massage et spa

Publié le 19/09/2017 à 10:43 par intelligently-sexy

Tags : bonne chez sur



J'ai découvert le massage Ahimsa chez Ingrid Millet , 9 rue royale près de concorde , et cela m' a fait un bien fou .

Isabelle Trombert a une empathie et une aura incroyables . J'ai adoré le personnage .

Intelligently sexy

Signer mon livre d'or

Me contacter par mail

Faire connaître mon blog

Flux RSS

Thèmes

annonce blog [bonne chez sur](#) chez

Rechercher

Rechercher 🔍

Derniers commentaires

viens poupoule, viens poupoule... écrit nina, ma copine suisse. une vie choyée pour la volaille fine de bresse

Par Dubois colette, le 19.12.2017

un beau endroit! <http://thelirz.achronicles.ceinterblog.net>

Par Lars de Winter, le 15.09.2017

bonjour image...si délicieuse!! <http://thelirz.achronicles.ceinterblog.net>

Par Lars de Winter, le 15.09.2017

coucou bonjour je viens te voir mon amie en ce premier jour de l'année 2017 te présenter tous mes vœux de b

Par tourteronde, le 01.01.2017

bonsoir chers amis , chère amies de mon blog , merci de votre fidélité. Je vous souhaite une excellente fin

**BEAUTY
FORUM**



VOS RENDEZ-VOUS EN RÉGION !
Des rencontres professionnelles en toute convivialité



+ D'INFOS >>>
**BEAUTY
BUSINESS DAY**
NANTES - 19 février 2018

MAGAZINE

EVENEMENTS

AWARDS

BOUTIQUE

ANNONCES & FORMATIONS

EXPOSER / ANNONCER

Isabelle Trombert, élue Personnalité Spa de l'année 2017



Je m'abonne

Gagnez du temps, abonnez-vous en ligne



Categories

L'institut du mois

Produits nouveaux



© istock

PAR EMILIE CAILLEAU

LE 15 SEPT 2017 À 09H00

Note : ★ ★ ★ ★ ★ (1 vote)

L'aromathérapie est un "terrain" intéressant pour les sportifs qui peuvent composer eux-mêmes leurs soins, par exemple de massage, pour préparer et ou soulager les muscles après l'effort. Testez cette huile 100 % naturelle qui chassera les crampes et les courbatures. Recette proposée par Isabelle Trombert dans "Massage et automassage pour sportifs", aux éditions Marabout.



Yogathérapie : le papillon pour soulager les douleurs menstruelles



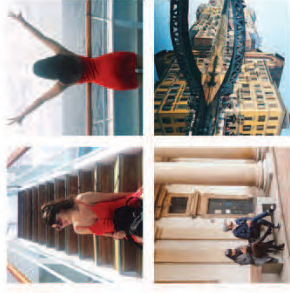
Les 10 commandements du skieur

SECRETS DE PARISIENNES

LA METHODE AHIMSA AU SALON INGRID MILLET



SUIVEZ-MOI SUR
INSTAGRAM



CHARLOTTE, 27 ANS



secrets.parisiennes@gmail.com



J'ai eu la chance d'être invitée il y a quelques semaines au très chic [salon Ingrid Millet](#) afin de découvrir [la méthode Ahimsa](#).

LA METHODE AHIMSA

Créée par l'adorable [Isabelle Trombert](#) en 2003, la méthode Ahimsa allie aussi bien l'écoute, [le travail de la respiration](#) et un massage sur-mesure selon les points de tension de notre corps.

Après avoir un peu discuté, expliqué les points de mon corps qui méritaient plus d'attention, Isabelle Trombert m'a mise à l'aise et débuté un massage très agréable. Nous avons ensuite travaillé sur mon souffle et sur la façon d'extérioriser l'air de mes poumons. Je ne m'en rendais pas compte mais se vider littéralement de tout cet air est vraiment agréable et bénéfique. Je ne saurais pas vraiment comment l'expliquer, mais après cette séance, je me suis sentie plus forte et plus sûre de moi. Cette méthode est aujourd'hui pratiquée dans plusieurs instituts et ce n'est pas pour rien qu'Isabelle Trombert a reçu il y a quelques jours le [prix de la personnalité spa 2017](#).



PARIS, MAMAN & MOI

Blog Lifestyle Parisien

PARIS I ♥ YOU COUPS DE CŒUR ET BON PLANS MY BLOG STORY PRESSE & COLLABORATIONS CONTACT BLOGROLL



BEAUTÉ & BIEN-ÊTRE, COUPS DE CŒUR ET BON PLANS

Spa Ahimsa, le massage sur mesure

lundi 23 octobre 2017

Spa Ahimsa, le massage qu'il nous faut

Depuis des années, je fréquente les instituts de massage aussi souvent que possible. Massage thaïlandais (mon préféré), massage detox, massage du dos, massage des jambes... Je teste les massages dans tous les pays que je traverse. Au fil de ces expériences, j'ai rarement été déçue. En effet, je sors toujours détendue, avec la sensation de me trouver sur un petit nuage. Pourtant, j'éprouve chaque fois un léger manque : le massage était trop court. Chaque fois, sauf à l'occasion de mon soin au Spa Ahimsa. Un massage sur mesure, comme je n'en avais jamais réalisé.



MEILLEUR BLOG SUR PARIS



SÉLECTION L'EXPRESS STYLES



MY SOCIAL LIFE



ABONNEZ-VOUS À CE BLOG PAR E-MAIL.

Saisissez votre adresse e-mail pour vous abonner à ce blog et recevoir une notification de chaque nouvel article.

Adresse e-mail

Abonnez-vous

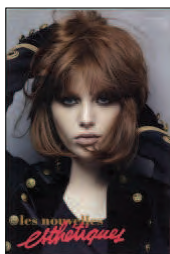
CATÉGORIES

Beauté & Bien-être

Boutiques

Coups de Cœur et Bon plans

Gourmandises



FORMATIONS LES NOUVELLES ESTHÉTIQUES

les formations
esthétiques
spa

PROGRAMME

les formations
esthétiques
spa**MASSAGE HAWAÏEN : LE LOMI LOMI**

Gil Amsellem

Masseur-Kinésithérapeute, formateur international, créateur de protocoles.

14 HEURES

LUNDI 6
ET MARDI 7
NOVEMBRE**ESTHÉTICIENNE À DOMICILE : LES ÉTAPES INCONTOURNABLES POUR RÉUSSIR DANS CE MÉTIER !**

Isabelle Benmansour

Esthéticienne à domicile, créatrice du site www.estheticienneadomicile.net, coach, formatrice spécialisée en esthétique à domicile.

7 HEURES

LUNDI 13
NOVEMBRE**COMPRENDRE LA MINCEUR AUTREMENT POUR RÉUSSIR**

Pascal Weigel

Psychothérapeute, ostéopathe, nutritionniste, phytothérapeute, conférencier, formateur, consultant international. Cette formation vous apportera les bases pour analyser et corriger les causes du surpoids, de la cellulite. Si vous ne déterminez pas chez votre cliente l'origine de ses problèmes, vous risquez tout simplement l'échec dans vos soins.

7 HEURES

MARDI
14 NOVEMBRE**BOUCHE À OREILLE : MODE D'EMPLOI**

Arnaud Walleton

Consultant, formateur, auteur.

Il est souvent présenté comme la meilleure des publicités ! Découvrez et maîtrisez toutes les techniques pour convertir vos clientes en ambassadrices de votre institut. Effet booster garanti !

7 HEURES

LUNDI
20 NOVEMBRE**LE MASSAGE DE LA FEMME ENCEINTE**

Isabelle Trombert

Praticienne de massage, aromathérapeute, somatothérapeute, enseignante, directrice d'école de massage et auteure.

14 HEURES

LUNDI 27
ET MARDI 28
NOVEMBRE**LE LIFTING 3D DES JAMBES**

Hidemi Morimasa

Docteur ès sciences, formatrice, consultante, PDG de la S.A. Tourbillon, créatrice de protocoles, créatrice d'un centre de formation professionnel au Japon, auteure. L'amélioration de la circulation lymphatique obtenue par ce massage n'atténue pas seulement le problème lymphatique mais aussi celui de la cellulite.

14 HEURES

LUNDI 4
ET MARDI 5
DÉCEMBRE**MASSAGE «BEAUTÉ DU REGARD»**

Hidemi Morimasa

Docteur ès sciences, formatrice, consultante, PDG de la S.A. Tourbillon, créatrice de protocoles, créatrice d'un centre de formation professionnel au Japon, auteure.

Massage en plusieurs séries. Chaque série est adaptée aux problèmes spécifiques du contour des yeux, en fonction de l'âge.

7 HEURES

MERCREDI
6 DÉCEMBRE**MASSAGE CALIFORNIEN**

Gil Amsellem

Masseur-Kinésithérapeute, formateur international, créateur de protocoles.

14 HEURES

LUNDI 11
ET MARDI 12
DÉCEMBRE**ÉPILATION NATURELLE AU SUCRE**

Ernestina de Hagen

Distributrice et responsable formation PANDHY'S, formatrice internationale Sugaring.

Cette journée vous permettra de découvrir la méthode qui a modernisé la traditionnelle technique d'épilation orientale et a réussi à la transformer en un soin de la peau plus complet. Outre l'exfoliation et l'épilation résultant du travail avec le sucre, vous pourrez aussi traiter les poils très courts (en phase anagène) et ainsi induire la dévitalisation naturelle des poils et réaliser en fin de soin une hydratation bien plus profonde que d'habitude. Si vous maîtrisez déjà la technique orientale, vous pourrez facilement basculer sur un soin plus doux afin de satisfaire davantage de clientes.

8 HEURES

LUNDI 8
JANVIER**LE LIFTING 3D DU VISAGE**

Hidemi Morimasa

Docteur ès sciences, formatrice, consultante, PDG de la S.A. Tourbillon, créatrice de protocoles, créatrice d'un centre de formation professionnel au Japon, auteure.

Désormais connu et reconnu internationalement, le Lifting 3D constitue une technique originale de lifting manuel unique au monde, capable de convaincre les plus exigeantes de vos clientes en institut. Le principe du Lifting 3D vient de la synergie de la technique occidentale qui agit sur les muscles et de la technique asiatique qui agit sur la circulation énergétique.

14 HEURES

LUNDI 15
ET MARDI 16
JANVIER



FORMATIONS LES NOUVELLES ESTHÉTIQUES



7 HEURES

LUNDI
22 JANVIER

MASSAGE TAHITIEN® DU VISAGE

Isabelle Trebucq

Fondatrice et directrice de l'école Internationale
Tahiti Massage. Formatrice internationale.

Venue spécialement de Tahiti, Isabelle Trebucq vous formera au concept du Massage Tahitien® dans sa partie décolleté/visage. Inédite, novatrice et labellisée, cette formation est ouverte à tous les professionnels désirant acquérir les connaissances théoriques et techniques de ce protocole ainsi que des produits 100 % naturels, issus de l'agriculture polynésienne.



14 HEURES

LUNDI 29
ET MARDI 30
JANVIER

MASSAGE CHAUD CHINOIS : AI CAO MASSAGE

Nadeije Bourgeois

Esthéticienne énergétique, experte en médecine
traditionnelle chinoise.

Le Ai Cao massage est un modelage corporel traditionnel automne-hiver. Il a pour objectif de lutter contre les effets du froid et de l'humidité, par dynamisation thermique de certaines régions du corps. L'usage des outils et principes issus de la tradition énergétique chinoise en fait un massage totalement inédit et novateur qui apportera des sensations originales et un nouveau bien-être à vos clientes.



14 HEURES

LUNDI 5
ET MARDI 6
FÉVRIER

MASSAGE DRAINANT ET AMINCISSANT

Gil Amsallem

Masseur-Kinésithérapeute, formateur international,
créateur de protocoles.

80 % des femmes ont de la cellulite. La majorité de votre clientèle est donc concernée ! Composé de techniques occidentales, indiennes et asiatiques, ce protocole vous permettra d'acquérir des techniques manuelles efficaces et nécessaires destinées à éliminer les aspects inesthétiques de la peau comme la peau d'orange, la cellulite mais aussi redessiner la silhouette, soulager les jambes lourdes... Indispensable à votre carte de soins, ce type de massage sera l'un de vos meilleurs atouts pour séduire une fois de plus votre clientèle.



7 HEURES

MERCREDI
7 FÉVRIER

L'ESSENTIEL DU MASSAGE, LES FONDAMENTAUX

Gil Amsallem

Masseur-Kinésithérapeute, formateur international,
créateur de protocoles.

Cette formation d'une journée, essentiellement pratique, vous permettra l'identification des manœuvres de massages et le développement des gestuelles. En effet, vous apprendrez ou revisiterez les fondamentaux : les pressions, les glissés superficiels et profonds, le pétrissage, le modelage, les étirements, les serrages, les vibrations, les pompages, les frictions, le palper-rouler et les techniques de mobilisations cutanées et musculaires.

LE LIEU ■ LES HORAIRES ■ LES TARIFS

Nos formations se déroulent à notre Siège Social : 7 avenue Stéphane Mallarmé, 75017 Paris. Notre salle de formation ouvre ses portes à 9 h.

Les tarifs indiqués comprennent la formation, avec délivrance d'une attestation de formation et remise d'un support vidéo et/ou papier.

Le(s) petit(s) déjeuner(s) (café, thé et viennoiseries), un déjeuner* et une coupe de Champagne en fin de formation vous sont offerts.

Nos formations peuvent être prises en charge par les organismes collecteurs auxquels vous cotisez annuellement. Nous vous accompagnons dans vos démarches et dans la constitution de votre dossier.

* Pour les formations sur 2 jours, le déjeuner du mardi reste à votre charge.

N° DE DÉCLARATION D'ACTIVITÉ : 11 75 53507 75

les formations
esthétiques
spa

À RETOURNER À : LES NOUVELLES ESTHÉTIQUES - 7, AV. STÉPHANE MALLARMÉ - 75017 PARIS
ou réservation possible auprès d'Alexandra au 01 43 80 71 21 - a.guitho@nouvelles-esthetiques.com



BEAUTY FORUM

le magazine des professionnels de la beauté et du bien-être

€ 6,80 | N°20

www.beauty-forum.fr



EDITION F | 11/2017

Dossier

YEUX & LÈVRES :
ATTENTION FRAGILES

Business

**LOGICIELS
DE CAISSE,
FAITES
LE BON CHOIX**

SALON

**BEAUTY FORUM PARIS
2017, UN CRU DE QUALITÉ**

**Salon** / Beauty Forum Paris 2017

DE L'ÉMOTION ET DE LA PASSION

Dans le cadre de l'événement BEAUTY FORUM PARIS, s'est déroulée le 8 octobre la 2^e édition des BEAUTY FORUM AWARDS. Ce concours national est destiné à valoriser le savoir-faire des lieux de beauté des huit univers suivants : Institut, Institut pour homme, Bar à ongles, Beauté du regard, Spa, Spa urbain, Barbier, Lieu atypique. Cette année, ce sont 24 awards « Élu meilleur lieu de beauté 2017-2018 » et un award « Coup de cœur du jury » qui ont été décernés. À noter que la participation nationale s'est répartie ainsi : 30 % de gagnants à Paris et 70 % en régions. Découvrez l'intégralité des gagnants !



CATÉGORIE BAR À ONGLES



LE CAFÉ DES ONGLES
13002 Marseille
> Julie Coppola
www.cafedesongles.fr



MANUCURE BAR
33000 Bordeaux
> Jeremy Petitpas
www.manucure-bar.fr



BEFORE BEAUTY BAR
75017 Paris
> Yaël Koskas
www.beforebar.com



CATÉGORIE BEAUTÉ DU REGARD



CILS EN SEINE
75017 Paris
> Virginie Foiny et Joana Giacalone
www.cilsenseine.com



BEFORE BEAUTY BAR
Egalement primé dans la
catégorie Beauté du regard



CATÉGORIE BARBIER



LA BARBIÈRE DE PARIS

75001 Paris

> Sarah Daniel Hamizi
www.labarbiereparis.com



GUILLAUME FORT POUR L'HOMME

66240 Saint-Estève

> Guillaume Fort et son épouse Marlène
www.guillaumefort.com



GRIZZLY BARBER SHOP

75011 Paris

> Aldrick Queval et Cédric de Kervenoael
<https://grizzly-barbershop.com>



LE BARBIER DE MARSEILLE

13003 Marseille

> Mehdi Bouzghaia
<http://lebarbierdemarseille.net>



CATÉGORIE INSTITUT
POUR HOMME



INSTITUT MEN'LY

35000 Rennes

> Aude Heddle
www.menly-institut.fr

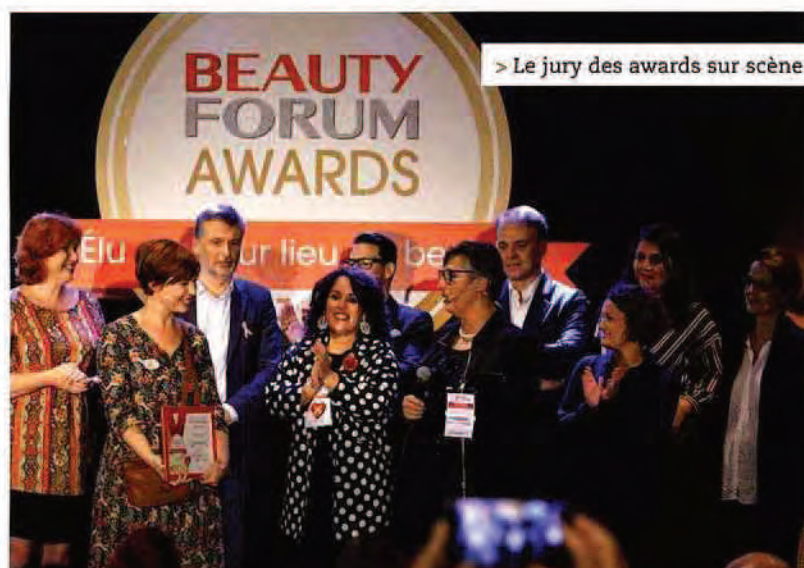


IL ESTHÉTIQUE POUR HOMME

69006 Lyon

> Magali Petaud
www.il-esthetiquepourhomme.com

> Le jury des awards sur scène





CATÉGORIE SPA URBAIN

**AHIMSA LE SPA**

05100 Briançon

> Isabelle Trombert

www.spa-ahimsa.com**AGINUM THERMAE - LES THERMES
ROMAINS D'ARMANDIE**

47550 Boé

> Alexis Foret et Fanny Bellier

www.massage-agen.fr**SPA CHARME D'ORIENT**

75011 Paris

> Yasmina Zerroug et Esmahainne Baia

www.charmedorient.fr

CATÉGORIE SPA

**SPA BY CARITA - HÔTEL DE CHASSIEU**

69680 Chassieu

> Aurélie Coquerel et Raphaëlle Girard

www.spa-by-carita.com**SPA LA SOURCE DES SENS**

67360 Morsbronn-les-Bains

> Pierre Weller

www.lasourcedessens.com**ÉCO HÔTEL SPA LA GRÉE DES LANDES/
YVES ROCHER**

56200 La Gacilly

> Anne-Valérie Alix et Dorothée Bouton

www.lagreedeslandes.com

COUP DE CŒUR DU JURY

**LES COQUETTES PARTY/
LA COQUETTE MOBILE**

33000 Bordeaux

> Audrey Coppens

www.lescoquettesparty.fr



CATÉGORIE LIEU ATYPIQUE

LE PATIO DES CAPUCINES

44000 Nantes

> Céline Guilbaud

www.lepatiodescapucines.fr**LES COQUETTES PARTY/****LA COQUETTE MOBILE**

33000 Bordeaux

> Audrey Coppens

www.lescoquettesparty.fr**LA MAISON DES COQUETTES**

84320 Entraigues-sur-la-Sorgue

> Séverine Gamba et son époux

www.lamaisondescoquettes.com**GENTLEMEN 1919**

75008 Paris

> Maxime Simmoneau et Sébastien Paucaud

www.gentlemen1919.com

CATÉGORIE INSTITUT

**LA PARIGOTE**

75006 Paris

> Lydie Olivier et ses enfants

www.la-parigote.com**INSTITUT DE BEAUTÉ LE BRETON**

27360 Pont-Saint-Pierre

> Mélanie Gicquel et Peggy Chevaleyre

www.institutdebeautelebreton.com**SKIN INNOVATION**

33000 Bordeaux

> Ludovic Allain

www.skininnovation.fr



20 COUPS DE CŒUR FAVORITES

Pour les fêtes For the holidays

Promesses gourmandes, sorties ludiques et culturelles, boutiques d'exception :
découvrez nos meilleures adresses de cet hiver !

Gourmet surprises, fun excursions, cultural events, and unique boutiques:
discover our favourite Parisian winter addresses!

PAR/RY TIMOTHÉE BARRIÈRE, JULIEN CLAUDÉ-PÉNÉGRY, CÉLINE FAUCON, HADRIEN GONZALES, CAROLINE KNUCKEY



1 Chocolat en tablettes

Chocolaterie Bonnat, 189, rue du Faubourg-Saint-Honoré, Paris 8^e.

« Ce qui fait du bien au palais ne fait pas de mal à l'âme », telle est la devise de l'une des plus anciennes chocolateries de France, installée à Voiron depuis 1884, et qui ouvre sa première boutique parisienne. L'occasion de pouvoir déguster sur place ses grands crus d'exception, régulièrement médaillés dans les concours internationaux. À partir de 4,50 € la tablette. **Chocolate bar.** "What feels good to the palate can't hurt the soul," is the motto at Bonnat, one of the oldest chocolate shops in France. Established in Voiron in 1884, the famed store has opened its first Paris boutique. An opportunity to taste unique, award-winning grands crus. Bars from €4.50.

Tea time de rêve

Le Meurice, 228, rue de Rivoli, Paris 1^{er} (01 44 58 10 10).

Tous les après-midi, le palace, premier de Paris à avoir proposé l'heure du thé à ses hôtes en 1835, dépoussière l'expérience britannique : des scones, des sandwichs toastés, les créations pâtisseries de Cédric Grolet, sans compter les surprises sortant du four (madeleine, kouglof, etc.). Cet inénarrable goûter est servi avec la « cup of tea » de rigueur dans la douillette brasserie de l'hôtel. À partir de 54 €. **Tea time of your dreams.** The first to offer tea time in Paris in 1835, this palace hotel continues to revisit the British experience every afternoon with scones, finger sandwiches, and pastries by Cédric Grolet, as well as hot treats (madeleines, kouglof, etc.). Tea time is served with a cup of the de rigueur in the hotel's brasserie. From €54.





3

Douces nuits

Hôtel national des Arts et Métiers.
243, rue Saint-Martin, Paris 3^e (01 80 97 22 80).

Ce nouveau 4-étoiles au décor contemporain de 70 chambres s'intègre dans un magnifique bâtiment haussmannien du Marais. Le rooftop, qui domine les toits de Paris avec vue sur le Sacré-Cœur, permet de savourer un apéritif au calme. Le Ristorante national offre une cuisine italienne de qualité tandis que les amateurs de spiritueux et de cocktails pourront terminer la soirée à l'Herbarium. Chambre à partir de 250 €, carte entre 35 et 75 €, cocktail à partir de 15 €. **Silent night.** This new 70-room four-star hotel with a cool contemporary design is set in a magnificent Haussmannian building in the Marais. The rooftop bar, with breathtaking views of Paris and the Sacré-Cœur, is the perfect spot for a quiet aperitif. Le National Ristorante offers quality Italian gastronomy while craft cocktails are served at the chic Herbarium. Room from €250; à la carte between €35 and €75; cocktail from €15.

4

Carte ultra iodée

Ostrea. 60, rue de L'Arbre-Sec, Paris 1^{er} (01 85 81 11 11).

Vent de fraîcheur avec cette ambassade des produits de la mer. La carte célèbre les huîtres Marennes-Oléron (21 à 27 € la douzaine), aux côtés desquelles barbotent sardines millésimées, tarama à la truffe d'été (12 €), carpaccio de

thon sauvage ou même caviar (à partir de 25 € les 10 g). Au fond du restaurant, un passage secret mène à Perdicion, bar à cocktails caché entre les vieilles pierres d'une cave voûtée. **Call of the sea.** This chic, fresh seafood ambassador showcases Marennes-Oléron oysters (€21 to €27 a dozen), along with aged sardines, tarama with summer truffle (€12), wild tuna carpaccio, and caviar (from €25 per 10 g). A secret passage even leads to Perdicion, a cocktail bar hidden between a vaulted cellar's old stones.





Cosmétiques made in France

Le 45 Saintonge. 45, rue de Saintonge, Paris 3^e (01 42 72 28 92).

5 Ceci n'est pas une boutique comme les autres. Plutôt un cabinet de curiosités organisé autour de la splendide officine de cosmétiques de la marque Buly (parfums à 130 €) : un café à la française (3 € le café), un comptoir à onigiris (boules de riz japonaises, 5 € pièce), un stand de fleurs séchées venues du Japon et l'espace Hors Saison, dont la sélection change tous les trois mois.

Tout un programme !

Make up, made in France.

Resembling a cabinet of curiosities, this boutique is focused around a Buly cosmetics dispensary (perfume, €130). Look for the French-style café (coffee €3), the onigiri counter (Japanese rice balls, €5 each), dried flowers from Japan, and the Hors Saison (Out of Season) space, with new selections every three months. Ambitious indeed!



Mariage franco-japonais

ERH. 11, rue Tiquetonne, Paris 2^e (09 67 61 97 03).

7 En plus d'un bar à whisky et d'une épicerie fine, La Maison du saké recèle un restaurant confidentiel, ERH. Pas de carte, mais un menu dégustation concocté par Keita Kitamura, ancien second du Narisawa, à Tokyo, classé parmi les meilleurs restaurants du monde. En 5 ou 7 plats, il dévoile un savant mariage des cuisines japonaise et française : foie gras fumé au cerisier japonais, rouget et maquereau grillé, haricot et concombre, etc. Un conseil pour une expérience « totale » : réservez un des trois « salons japonais » du fond. Menus : de 48 (déjeuner) à 165 €.

Franco-Japanese cuisine. In addition to a sake bar and delicatessen, La Maison du Saké is home to ERH, a gastronomic restaurant featuring a tasting menu created by Keita Kitamura, the former second chef at top restaurant Narisawa in Tokyo. With just five to seven dishes, Kitamura unveils a marriage of Japanese and French cuisines: smoked foie gras with Japanese cherries, red mullet and grilled mackerel, bean and cucumber. For a "total" experience, book one of the three "Japanese salons". Menus: from €48 (lunch) to €165.



Jeux pour tous

La Tête dans les nuages. 5, boulevard des Italiens, Paris 2^e (01 40 13 08 08).

6 Avec ses 130 attractions pour tous les âges (à partir de 3 ans), La Tête dans les nuages demeure la plus vaste salle de jeux d'Europe et possède les arguments pour sauver un après-midi pluvieux : minibowling, minibaby-foot, billard, bornes d'arcade, etc. Entrée libre, 2 € le jeton.

Head in the clouds. With 130 games for everyone (age 3 and up), La Tête dans les Nuages is the largest arcade in Europe and features everything you need to salvage a rainy afternoon or find your competitive spirit: minibowling, foosball, pool, video games, and much more. Free admission, game token €2.



Ouvrages arty

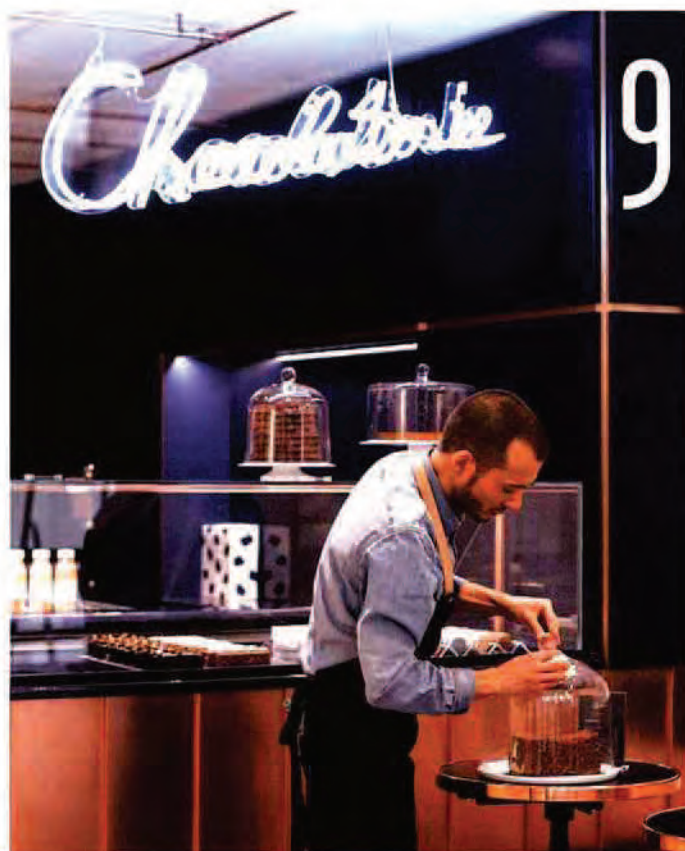
Librairie d'art Marian Goodman.

66, rue du Temple, Paris 3^e (01 42 77 57 44).

8 Cette librairie présente 800 à 1000 références de livres d'art, parmi lesquels des éditions rares signées par des artistes (de 30 à 10000 €). En vedette, William Kentridge, Annette Messager, John Baldessari ou encore Gerhard

Richter. Lumineux et épuré, l'espace ressemble à s'y méprendre à une galerie. Pour cause : sa directrice est Marian Goodman, grande marchande d'art contemporain, dont l'espace d'exposition se trouve à deux pas.

Arty books. Choose from nearly 1,000 art books including rare editions from William Kentridge, Annette Messager, John Baldessari, and Gerhard Richter (€30 to €10,000). It's no surprise that the bright, chic space resembles an art gallery, as owner Marian Goodman is also a legendary art dealer whose exhibition space is a stone's throw away.



Bouchées cacaotées

La Chocolaterie Saint-Germain-des-Prés.

34, rue du Dragon, Paris 6^e (01 55 87 21 40).

9 Pénétrer dans la nouvelle chocolaterie de Cyril Lignac à Saint-Germain des Prés, c'est (presque) comme visiter celle de Roald Dahl ! Un lieu dédié aux plaisirs chocolatés, où petits et grands craqueront sur les tablettes de chocolat (6 à 10 €), les cookies croquants (2 €), les barres chocolatées (4 €) ou les ours en guimauve (28 € la boîte de 16).

Chocolate bites. Entering Cyril Lignac's new chocolate factory in Saint-Germain des Prés is almost like a visit with Willy Wonka. The space, filled with delectable fragrances, is dedicated to all things chocolate, where chocoholics young and old can indulge in delicious chocolate bars (€6 to €10), crunchy cookies (€2), chocolate treats (€4), and marshmallow bears (box of 16, €28).



Coupes couture

Balmain Hair Couture X Nabil Harlow. 64, rue Pierre-Charron, Paris 8^e (01 44 13 88 88).

C'est le tout premier salon de beauté ouvert par la marque de couture Balmain et Nabil Harlow, son directeur artistique capillaire. L'occasion unique de s'offrir les coups de ciseaux du coiffeur des stars. Aménagé façon palace dans un grand appartement haussmannien, le salon se double d'un spa ultrachic dirigé par Jimmy Jarnet, élu meilleur masseur français en 2016. À partir de 250 € la coupe avec Nabil Harlow.

Couture cuts. The first beauty salon opened by the Balmain couture house in collaboration with Nabil Harlow, Balmain's artistic director for hair. A unique opportunity to be styled like a star. Designed like a Haussmannian-era palace, the salon doubles as an ultrachic spa helmed by masseur Jimmy Jarnet, voted best in France in 2016. Hair cut with Nabil Harlow from €250.

10



Massages sur mesure

Institut Ingrid Millet. 9, rue Royale, Paris 8^e (01 47 42 36 60).

Développé par Isabelle Trombert, le concept **Ahimsa**, mêlant plusieurs techniques de « compréhension » du corps (comme la somatothérapie) et de massage, vient d'ouvrir son premier spa à Paris. Le masseur « écoute » le corps et adapte le soin en fonction des besoins du client. Les gestes peuvent être toniques ou plus sensoriels (travail

de la respiration, relaxation tibétaine, etc.). À partir de 75 € les 30 minutes.

11



Custom massage. Isabelle Trombert's new spa in Paris practices her Ahimsa concept that combines several techniques to "understand" the body, including somatothérapie and massage. The masseur "listens" to the body and adapts their technique based on the client's needs, either sensory or hands-on (breathing, Tibetan relaxation, etc.). From €75 for 30 minutes.

Cuisine transalpine

Tosca. 20, rue du Cirque, Paris 8^e (01 43 87 10 10).

Le Splendide Royal, plus petit 5-étoiles de la capitale, accueille un restaurant mettant à l'honneur le meilleur de la gastronomie italienne. Concoctée par le chef étoilé Michelino Gioia, la cuisine revisite avec créativité la tradition. Le maquereau est accompagné de rhubarbe et de vinaigre de framboise, les pâtes maison sont farcies de tomates, de burrata et de gambas crues. Une cuisine tout en séduction, à l'italienne ! Menu : 35 € (déjeuner), carte à partir de 60 €.

Italian gastronomy.

Paris' smallest five-star hotel, Le Splendide Royal, has a new Italian gastronomic restaurant, Michelin-star-chef Michelino Gioia brings creativity to tradition: Mackerel with rhubarb and raspberry vinegar, tomato-filled pasta, burrata and raw prawns. Be seduced, Italian-style. Menu: €35 (lunch); à la carte from €60.



12



Vestiaire masculin

M.X Paris. 13, rue Vieille-du-Temple, Paris 4^e (01 42 74 64 52).

En plein cœur du Marais, se dresse l'écrin imaginé par Maxime Simoens, directeur artistique d'Azzaro, pour sa propre marque de prêt-à-porter. Il propose dans ce cadre élégant une sélection de pièces ultracontemporaines et créatives composée de sweats brodés (160 €), tee-shirts graphiques, denims, sous-vêtements, bijoux et bagagerie. **Men's cloakroom.** Azzaro artistic director Maxime Simoens designed this store in the heart of the Marais to showcase his own ready-to-wear label. Ultra-modern highlights include embroidered sweatshirts (€160), graphic T-shirts, denim, underwear, jewellery, and luggage all in a sumptuous setting.

Pâtes de chef

Kitchen Ter(re). 26, boulevard Saint-Germain, Paris 5^e (01 42 39 47 48).

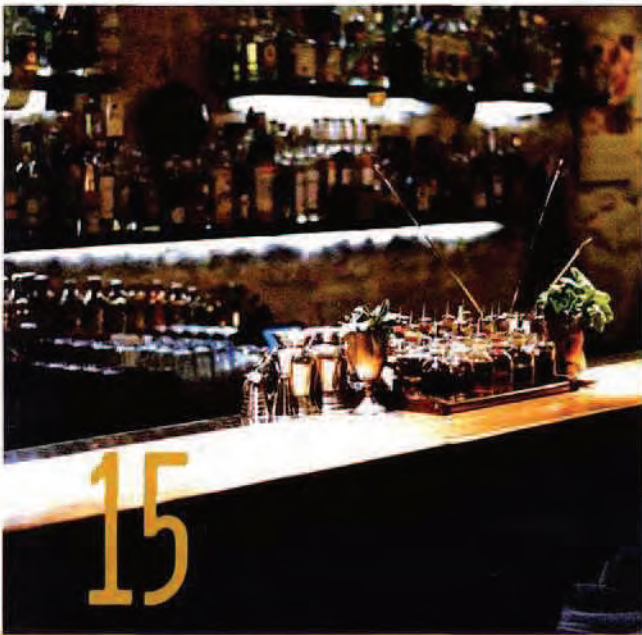
Après Ze Kitchen Galerie (une étoile Michelin) et KGB, William Ledeuil lance un troisième restaurant dédié aux pâtes. Soit six variétés de pastas, élaborées chacune avec des blés différents. Le cuisinier reste fidèle à sa cuisine fraîche, parfumée et ponctuée de notes asiatiques. Mention spéciale à la Cargolette avec caille laquée, kimchi et tamarin. Formules déjeuner : 26 à 30 €. Carte : 45 à 55 €.

Pasta star. After Ze Kitchen Galerie (one Michelin star) and KGB, William Ledeuil has now opened a dedicated pasta restaurant. Six pastas each use a different wheat variety to pair with fresh flavours with an Asian influence. Look for the Cargolette, with lacquered quail, kimchi and tamarind. Lunch menus: €26 to €30. A la carte: €45 to €55.



© FOTI BARIL - TIMOSKAT - VINCENTO TAMBASCO - MATTHEU BALMER
© LOUIS LAURENT GRANDJEAN - MAXIME FRANCE

14



Nectars créatifs

Le Little Red Door. 60, rue Charlot, Paris 3^e (01 42 71 19 32).

Où se cache le meilleur mixologue d'Europe ? Derrière la petite porte rouge en trompe-l'œil de ce *speakeasy* où l'Irlandais Remy Savage, couronné au Mixology Bar Awards 2018, contente les palais exigeants. Un exemple ? Une variation tout en délicatesse sur le classique Penicillin, boosté au whisky tourbé, chouchen, Suze, citron et gingembre. Cocktail : 13-15 €. **Creative cocktails.** Where is the best mixologist in Europe hiding? Behind the Little Red Door to this clandestine speakeasy where 2018 Mixology Bar Award-winner Remy Savage works his magic crafting drinks. Try his delicate variation on the classic Penicillin, boosted with peaty whisky, chouchen, Suze, lemon and ginger. Cocktails: €13 to €15

15



Tradition modernisée

Mumi. 14, rue Sauval, Paris 1^{er} (01 40 26 27 54).

Si ce restaurant intime sacrifie à la mode du menu unique, ses plats inventifs et équilibrés sortent joliment du lot.

D'excellents produits du terroir français (maquereau, cabillaud, cochon, entre autres) sont ainsi revisités par un chef né à New York, qui a grandi en Grèce et fait ses classes à Londres. Mention spéciale au « dernier » dessert, une pannacota chocolat blanc, cardamome, herbes sauvages et glace au wasabi. Menu 4/6 temps, 40/60 €.

Modernized tradition. This intimate restaurant offers a unique menu with inventive dishes that make a statement. Top-quality products highlight the French terroir: mackerel, cod, and pork are revisited by a chef born in New York, raised in Greece, and trained in London. Don't miss his velvety panna cotta with white chocolate, cardamom, herbs and wasabi ice cream. Four and six course menus: €40 and €60.

16

Chasse aux trésors unique

Musée du Louvre. Rue de Rivoli, Paris 1^{er} (01 40 20 50 50).

Cette balade (en français et en anglais) invite à explorer sous un autre œil le mythique musée du Louvre. Pendant deux heures, les « enquêteurs » répartis par équipe tentent, à l'aide d'énigmes, de percer le secret des trois pyramides afin d'être les premiers à ouvrir le cryptex de *La Joconde* ! Dès 6 ans. Adulte : 32,40 €, enfant : 10,20 €. Inscription sur anima.events/billetterie

Arty treasure hunt. Explore the mythical Louvre Museum in a new light. For two hours, "investigator" teams try to solve riddles to uncover the secret of the three pyramids and be the first to open the Mona Lisa's cryptex!

Ages six and up (in French and English). Adults: €32.40, children: €10.20. Tickets at anima.events/billetterie



17



Attractions féeriques

Musée des Arts forains. 53, avenue des Terroirs-de-France, Paris 12^e (01 43 40 16 22).

Petits et grands s'émerveillent de cette étonnante réunion d'objets du spectacle des XIX^e et XX^e siècles formant une fête foraine de la Belle Époque : manèges centenaires, chamboule-tout, montgolfière éléphant, etc. Sur réservation uniquement. Adulte : 16 €, enfant : 8 €.

Enchanting attractions. Be amazed by this collection of 19th and 20th-century carnival objects from Belle Époque fairs: merry-go-rounds, fairground games, an elephant hot air balloon, etc. By reservation only. Adults: €16, kids: €8.

18



Pâtisseries de rêve

KL Pâtisserie. 78, avenue de Villiers, Paris 17^e (01 45 71 64 84).

Ouverte dès 8 h 30 pour le petit déjeuner jusqu'au goûter, la pâtisserie de Kévin Lacote est à la fois un salon de thé confortable et un labo visible depuis la boutique. On y déguste un millefeuille vanille monté à la minute, une tarte chocolat grands crus ou des churros à tremper dans une sauce chocolat (sa spécialité). On regarde, on goûte, on finit par s'attabler et on reste encore un peu ! Pâtisseries à partir de 6 €.

Sweet dreams. Open from 8:30 am for breakfast until afternoon tea. Kévin Lacote's pastry shop is both a comfortable tearoom and a fascinating laboratory. You can enjoy a freshly made vanilla millefeuille, a decadent chocolate tart, or churros dipped in chocolate sauce (their specialty) both on the premises or as a sweet treat to go. Pastries from €6.

Cocktails décalés

Baranaan Indian Cocktail. 7, rue du Faubourg-Saint-Martin, Paris 10^e (01 40 38 97 57).

Se croire en Inde alors qu'on est à Paris, c'est le pari réussi de Raphaël Moonesawmy et Krishane Renghen. Il suffit d'embarquer à bord du wagon-bar clandestin de leur train vintage où défilent en continu des images du Kerala. Au programme, une gamme de cocktails bollywoodiens et de succulents naans en guise de tapas. La signature de la maison ? Le Tajma, un cocktail à base de rhum, d'eau de coco et de sirop de cardamome maison, servi dans une noix de coco. Cocktails à partir de 10 €.

Eclectic cocktails. Raphael Moonesawmy and Krishane Renghen transport you to India in Paris. Board their hush-hush vintage train car featuring a projection of images from Kerala, while enjoying naan breads and Bollywood cocktails. Try their signature Tajma, crafted with rum, coconut water and homemade cardamom syrup all served in a coconut. Cocktails from €10.

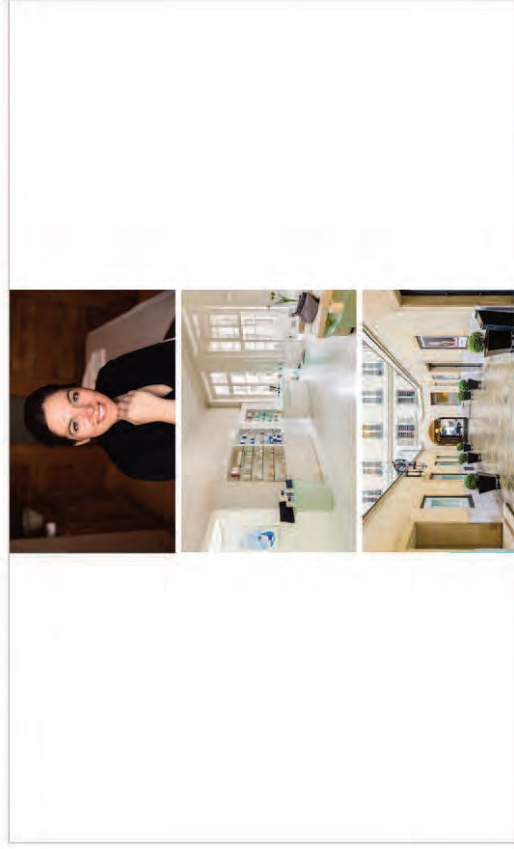


Novembre 2017

PARTAGER

f t p

Méthode Ahimsa : massage extraordinaire. Croiser la route d'Isabelle Trombert est un cadeau. Cette experte en massage, élue personnalité spa de l'année 2017, est à l'origine de la méthode Ahimsa



PARTAGER

f t p

qui redonne au massage ses lettres de noblesse. Ih entre ses mains, c'est une reconnexion à soi,

un voyage intérieur, une bouffée de bien-être... Les mots manquent, un massage Ahimsa se vit plus qu'il se raconte ! Puissant et doux à la fois, bienveillant et bienfaisant, sur-mesure bien-sûr, ce moment à part permet de libérer toutes les tensions et les émotions, de reprendre son souffle, de lâcher prise et de reprendre une grande dose de confiance. Les yeux fermés, allez ! Le meilleur massage de Paris, c'est ici.

Massage excellence Ahimsa, ih (165€), à l'Institut Ingrid Millet, 9 rue Royale, Paris 8ème. T. : 01 47 42 36 60. www.spa-ahimsa.com



Les neuf nominés pour les 11e Trophées de l'entreprise

Le jury des Trophées de l'entreprise, organisés par la CCI des Hautes-Alpes, a sélectionné, le 10 octobre, les neuf nominées qui seront en lice pour la 11e édition. Il s'agit d'Apple des Cimes (La Roche-des-Arnauds), Ahimsa le spa (Briançon) et Air Libre Prod (Gap) en catégorie Excellence territoriale ; du Brin de Paille (Prelles), Otantic (Chorges) et Les Cabanes du pas de la Louve (Serres) en catégorie Entreprise sociétale citoyenne et responsable ; de Lagier Paysagiste (La Rochette), Comme au bistro (Briançon) et Classic All Blacks (Chabottes) en catégorie Performance économique.





BEAUTY FORUM

le magazine des professionnels de la beauté et du bien-être

€ 6,80 | N°20
www.beauty-forum.fr



EDITION F | 11/2017

Dossier

YEUX & LÈVRES :
ATTENTION FRAGILES

Business

**LOGICIELS
DE CAISSE,
FAITES
LE BON CHOIX**

SALON

**BEAUTY FORUM PARIS
2017, UN CRU DE QUALITÉ**



Salon / Beauty Forum Paris 2017

BEAUTY FORUM PARIS

LE SALON EN IMAGES



> ANTI-AGING MEDICAL SYSTEMS



> MORGANE HILGERS MAKE UP ACADEMY



> 3CI SOLUTIONS



> Une ambiance conviviale



> ARTDECO



> GMP 4.14, AESTHETIC PARIS ET VITALIFT



> Focus de formation animé par Valérie Delforge, DELFORGE+CO

© Laurent Edeline



Beauty Forum Paris 2017 / *Salon*



> Les visiteurs au rendez-vous



> BEAUTY LAB HARLEY STREET LONDON



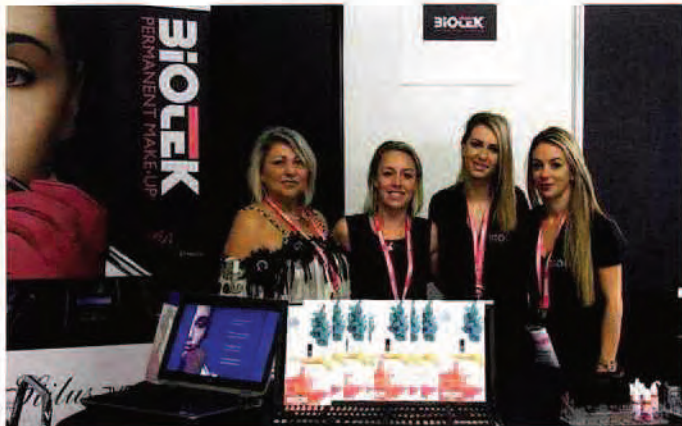
> THALASPA



> BIO SCULPTURE GEL



> Atelier workshop MANUCURIST



> BETTY BEAUTÉ ESTHÉTIQUE, distributeur BIOTEK



> BOTAN



> MGA, MEDICAL GLOBAL AESTHETIC



> Conférence plénière au BEAUTY CONGRESS



> Show make-up par Morgane Hilgers, MH ACADEMY



> Démonstration massage japonais par Isabelle Trombert



> RÉALIA



> NOCODE - FX1



> LUXOMED



> RÉVE-BIENÊTRE



> SKINLABS



> INNOV'ESTHÉTIQUE, BIORELINE
et LILI MARGO



> Conférence plénière avec LAURE COZIC



> Les visiteurs
ont la parole...



> BEAUTY BREAK pour les pauses et buffets déjeuners



> PERRON RIGOT



> CORPODERM et UN TEMPS CHOISI



> FLEXY BEAUTY TEAM



> SLIM SONIC



> Buffet déjeuner



> MANUCURIST



> STARVAC



> TREATWELL



> SKIN HAPTICS



> BLOOMEA



> MTD

PARIS AÉROPORT

PARIS WORLDWIDE



ENQUÊTE
MÉDITATION,
LE GRAND
ENGOUEMENT

INVESTIGATION
MÉDITATION,
ALL THE RAGE

PORTRAIT
LE MONDE
SELON
RAYMOND
DEPARDON

PORTRAIT
THE WORLD
ACCORDING TO
RAYMOND
DEPARDON

PARIS
SUR
SON 31

PARIS
DRESSED
TO THE
NINES

Massages sur mesure

Institut Ingrid Péllet, 9, rue Royale, Paris 8 (01 47 42 36 60).

Développé par Isabelle Trombert, le concept Ahimsa, mêlant plusieurs techniques de « compréhension » du corps (comme la somatothérapie) et de massage, vient d'ouvrir son premier spa à Paris. Le masseur « écoute » le corps et adapte le soin en fonction des besoins du client. Les gestes peuvent être toniques ou plus sensoriels (travail de la respiration, relaxation tibétaine, etc.). À partir de 75 € les 30 minutes.

11



Custom massage: Isabelle Trombert's new spa in Paris practices her Ahimsa concept that combines several techniques to "understand" the body, including somatotherapy and massage. The masseur "listens" to the body and adapts their technique based on the client's needs, either sensory or hands-on (breathing, Tibetan relaxation, etc.). From €75 for 30 minutes.

Le massage DE LA FEMME ENCEINTE



Alors que la plupart des professionnels du massage ont peur de pratiquer un soin auprès des femmes durant leur grossesse, les équipes d'Ahimsa Le Spa excellent dans cet art et l'enseignent depuis plus de quinze ans. Zoom sur une pratique incontournable avec Christophe Trombert, spa praticien et formateur.

A

ttendre un enfant, au-delà de toutes considérations physiques, psychiques, émotionnelles, voire hormonales, est LA période de la vie d'une femme pendant laquelle l'attention à soi et le bien-être doivent être primordiaux. De plus

en plus de futures mamans très actives prennent le temps d'aller en institut pour des soins spécifiques visage. Mais les soins de massage corps se développent encore faiblement, alors que toutes les clientes qui les ont essayés en gardent un souvenir inoubliable et sont, assurément, prêtes à recommencer.

Pourquoi les instituts se privent-ils d'un creuset de clientèle potentiel ?

Cette désaffection vis-à-vis du massage des femmes enceintes est pour beaucoup due aux projections que les personnels d'institut peuvent avoir : peur de blesser, de mal faire, blocages, préjugés...

De prime abord, un praticien doit avant tout surmonter ses propres suppositions et intégrer qu'être enceinte n'est pas une maladie ; et qu'une femme enceinte, en bonne santé, n'est pas fragile. L'une des clés pour y arriver est de développer des qualités d'écoute. En effet, celles-ci permettront de créer le lien de confiance essentiel pour que le soin soit remarquable : à la fois pour la cliente, puisqu'elle se sent, se sait, écoutée et que le soin sera adapté à ses envies, tensions ou interdits du moment, mais aussi pour le praticien, qui, par conséquent, construit une feuille de route pour le pratiquer. Il prendra en compte les zones de tensions ou sensibles et, surtout, s'il y a une partie du corps que la cliente ne veut absolument pas aborder. Les maîtres-mots pour un massage bien-être pour une femme enceinte sont donc écoute et adaptation.

La qualité d'écoute

Par des questions spécifiques, précises, le praticien entre en communication, discrète mais présente, avec sa cliente afin de construire la trame de son soin. Tout au long de celui-ci, il va s'assurer que sa pratique correspond bien aux souhaits et ressentis de cette personne, et pourra, par exemple, moduler la pression de ses mains en fonction des informations qu'il aura recueillies.



La capacité d'adaptation

Intimement liée à l'écoute, l'adaptation du praticien permettra de proposer différentes solutions de confort ou de techniques en fonction des clientes, mais aussi des différents stades de grossesse. En effet, au cours du dernier trimestre, certains impératifs physiques conduiront le praticien à proposer un massage sur le côté pour détendre le dos et les lombaires.

Quelques spécificités en fonction des trimestres de grossesse

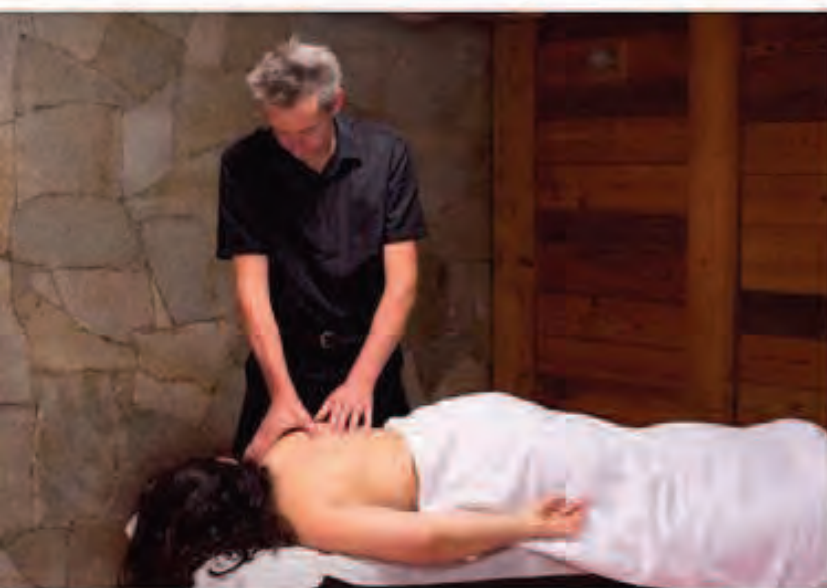
Trimestre I

Il n'y a pas de spécificités propres au premier trimestre de grossesse, hormis quelques adaptations si le massage doit se faire avec la cliente placée sur le ventre en fin de période.

- Présence constante du praticien pour rassurer, mettre en confiance et proposer un soin cocooning.
- Un massage détente est souvent le bienvenu avec, éventuellement, une attention particulière au niveau de certaines tensions.
- Attention à la sensibilité de certaines mamans aux odeurs (voir « Les précautions » en page 22).

LES GESTUELLES INTERDITES

- Pas de pressions sur le sacrum.
- Pas d'acupression sur les points énergétiques du bas de jambe.
- Pas de réflexologie plantaire ni de massage énergétique (shiatsu ou chinois) au cours du premier trimestre.
- Pas de massage du ventre ni du bébé (le praticien n'est pas là pour ça).



• Trimestre 2

Des adaptations de positions vont s'avérer primordiales pour le confort de la cliente, surtout en fin de période, grâce à l'utilisation de coussins, demi-ronds ou goulottes.

Certaines problématiques posturales peuvent se révéler, notamment au niveau des lombaires et/ou des épaules. Les premières mises en œuvre spécifiques apparaissent :

- Pratique en posture assise.
- Pratique en latéral.
- Libération des tensions du bas du dos et relâchement du bassin.

• Trimestre 3

Nous retrouvons ici beaucoup de tensions posturales, ce qui implique une attention particulière en cas de problématique liée à la circulation sanguine et/ou à la rétention d'eau, surtout en fin de période. En plus d'adaptations confortables, le praticien pourra être amené à travailler de façon spécifique, en drainage par exemple, les zones du bas du corps et les jambes particulièrement (lire sur le sujet : *Le Massage des jambes lourdes*, Isabelle Trombert-Gimeno, éditions Ellébore).

Isabelle

Les précautions à prendre

Le praticien devra appliquer certaines précautions afin de ne pas provoquer d'inconforts ou de mise en danger de la maman et de son futur bébé. Voici une liste non exhaustive de points à prendre en considération afin d'assurer un soin confortable en toute sécurité.

- Avant l'accueil en cabine, s'assurer du bien-être de la cliente, et lui demander si elle a besoin d'accéder aux commodités. Cela paraît basique mais c'est absolument indispensable, car le bébé, en fonction de sa position, peut influencer le volume de la vessie de sa maman, l'obligeant à uriner plus souvent.
- S'assurer que la future maman n'est pas sensible aux odeurs, notamment au cours du premier trimestre pendant lequel certaines femmes peuvent être écoeurées facilement. Proposez alors un massage à l'huile neutre.
- Démystifions le fait que les huiles essentielles sont interdites pour les femmes enceintes. Si toutes celles riches en phénols sont effectivement à proscrire, d'autres apporteront des bienfaits innombrables, notamment pour les drainages.
- Pensez continuellement au confort de votre cliente. Attention, si vous massez la future maman positionnée sur le côté, privilégiez la position sur le côté gauche, afin de ne pas gêner la circulation sanguine au niveau de la veine cave inférieure. Mais tout est là encore question d'écoute, si elle préfère s'appuyer à droite, vous le ferez en vous assurant de son confort.
- N'hésitez pas à utiliser coussins, goulottes et demi-ronds pour caler votre cliente. Une couverture enroulée peut aussi faire l'affaire en complément.
- Soyez vigilante aux zones que votre cliente ne désire pas voir masser (cela peut être très variable d'une personne à l'autre), afin de ne pas provoquer d'intrusion : votre qualité d'écoute et d'adaptation sur ce point est essentielle.
- Assurez-vous de l'état de circulation sanguine ou de rétention d'eau de votre cliente. Si elle souffre de jambes enflées, en hyperthermie ou douloureuses, vous devrez alors adapter vos soins en conséquence sur ces zones.

W

Christophe Trombert

QUEL PROTOCOLE ?

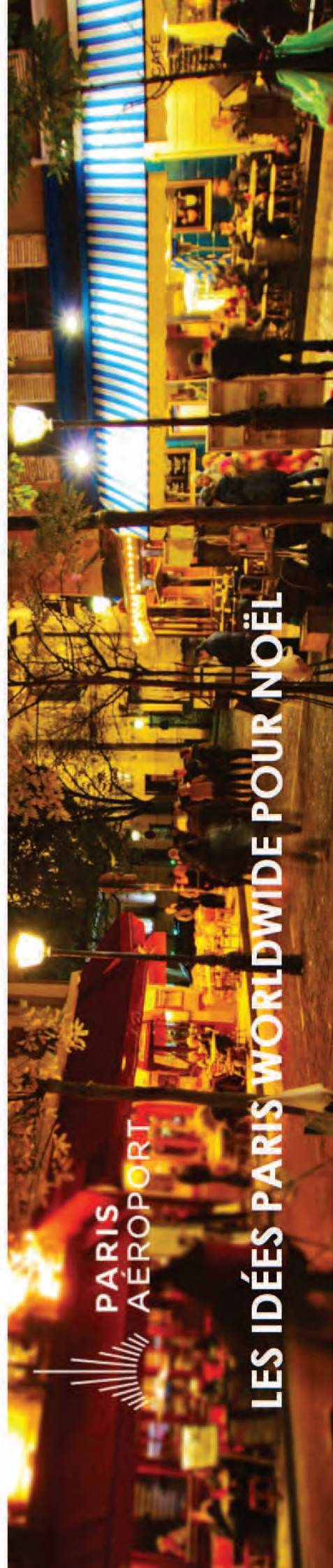
Un protocole spécifique pour femme enceinte est avant tout l'adaptation d'une « base » par rapport à ce qu'elle vit et ressent dans son corps au moment du soin. La plupart du temps, un massage de détente constitue une très bonne base pour laquelle vous pouvez, suivant la cliente et en fonction de l'avancement de la grossesse, utiliser des techniques de réflexologie

ou de drainage, pour travailler des zones sensibles. Consacrez du temps aux tensions des lombaires et des cuisses des jambes souvent hypertes, libérées pendant cette période. Sans oublier un pétrissage des trapèzes et de toute la zone scapulaire afin de détendre la posture.

Le pied de revent d'un soin prénatal est peu onctueux, plutôt sur un produit

spécifique autre que pour dire vous utilisez déjà en cabine, n'est à prévoir hormis quelques accessoires utiles comme les gros carrés de mousse, les demi-ronds ou les goulottes, qui peuvent être remplacés par des coussins ou des couvertures.

- Le prix de remise se situe entre 90 et 100 € suivant le degré de technicité que vous voulez y combiner.



[Accueil](#) → [Préparer](#) → [Actualités](#) → [Paris Worldwide](#) → [Les fêtes de Noël](#)

Paris Worldwide/Bonnes adresses

Noël a toujours été une bonne excuse pour gâter les gens qu'on aime. Paris Worldwide facilite vos derniers préparatifs en vous conseillant quatre bonnes adresses pour un Noël féérique. Suivez le guide !



Massage sur mesure

Bon à savoir : le caviar, de par sa composition exceptionnelle en parfaite affinité avec la peau, est également utilisé en **instituts de beauté**. A l'instar de celui d'**Indgrid Millet**, qui l'a très vite utilisé pour les soins de la peau, dans son **spa** de la rue Royale. Il accueille le concept Ahimsa, développé par Isabelle Trombert, qui mêle plusieurs techniques de "compréhension" du corps (comme la **somatothérapie**) et de massage. Le masseur écoute le corps et adapte le soin en fonction des besoins du client. Les gestes peuvent être toniques ou plus sensoriels (travail de respiration, **relaxation** libétaine). Un moment de relaxation idéal en cette période hivernale.



Du 9 pour doper ma forme

J'allège mes jambes en les massant

Praticienne certifiée en massage bien-être Isabelle Trombert présente dans *Le Massage des jambes lourdes* différentes techniques simples contribuant à améliorer le retour veineux. "Qui n'a jamais ressenti une lourdeur lancinante dans les mollets à la fin d'une longue journée de travail en station assise ou debout, à la suite d'un long voyage ou lors de longues périodes estivales ? La gestuelle simple que j'enseigne dans ce livre, ainsi que de petites astuces proches du bon sens, vous aidera à solution-

ner efficacement et durablement ces inconforts et à maîtriser l'évolution de votre état de santé, explique Isabelle Trombert. Elles permettront également aux sportifs d'améliorer leurs performances physiques et leur récupération musculaire tout en préservant leur corps." Pour vous faire une idée plus concrète de ces bienfaits, essayez ces compressions que vous propose Isabelle Trombert pour améliorer la circulation (Éd. Ellébore, 142 pages, 22 euros).



Compressions





Le mouvement de compression s'effectue en appuyant sur la peau, la main bien à plat, afin de renvoyer les flux et déchets dans la circulation profonde.



Qu'est ce qu'un bon toucher?

Ahimsa Le Spa
 Il y a environ 2 mois

Qu'est ce qu'un bon Toucher ?
 Interview pour Les Nouvelles Esthétiques & Spa magazine lors du congrès 2017 Les Nouvelles Esthétiques Spa - Congrès d'Esthétique & Spa

11

1 partage 257 vues

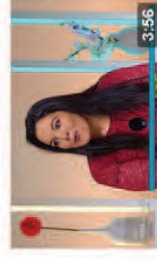
J'aime

Commenter

Partager

Commentaires

A suivre



9h50 Le matin en PACA sur France3 - Le spa a deux
 Ahimsa Le Spa
 427 vues



En ce moment au marché de Noël de Briançon Retrouvez tous nos
 Ahimsa Le Spa
 266 vues



Isabelle Trombert France 3 PACA du Mardi 05 Décembre 2017
 Ahimsa Le Spa

Votre commentaire...



Radiieuse attitude

J'allège mes jambes en les massant

Praticienne certifiée en massage bien-être, Isabelle Trombert présente dans *Le Massage des jambes lourdes* différentes techniques simples contribuant à améliorer le retour veineux. " Qui n'a jamais ressenti une lourdeur lancinante dans les mollets à la fin d'une longue journée de travail en station assise ou debout, à la suite d'un long voyage ou lors de longues périodes estivales ? La gestuelle simple que j'enseigne dans ce livre, ainsi que de petites astuces proches du bon sens, vous aideront à solutionner efficacement et durablement ces

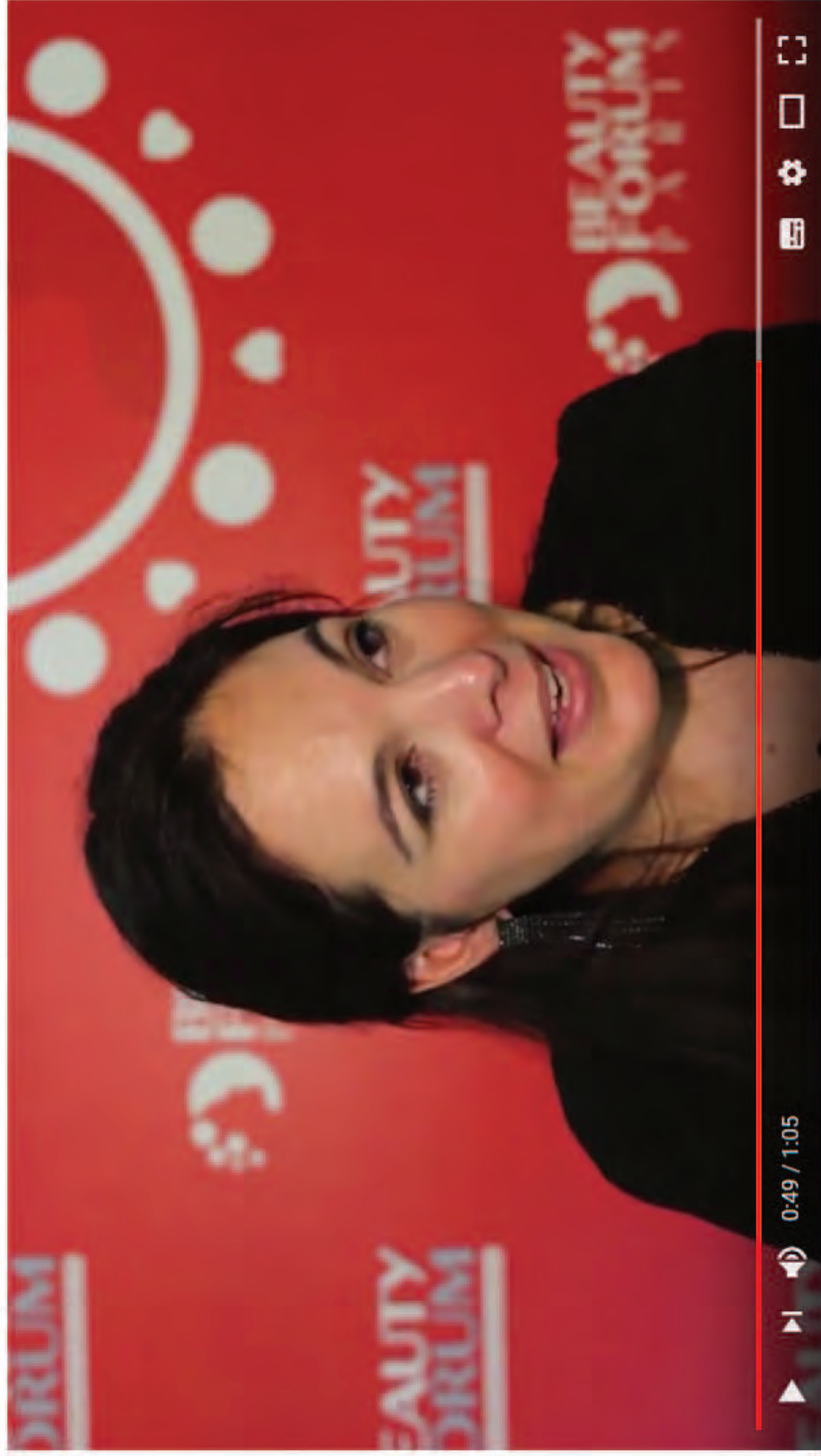
inconforts, et à maîtriser l'évolution de votre état de santé, explique Isabelle Trombert. Elles permettront également aux sportifs d'améliorer leurs performances physiques et leur récupération musculaire tout en préservant leur corps. " Pour vous faire une idée plus concrète de ces bienfaits, essayez ces effleurages que vous propose Isabelle Trombert pour améliorer la circulation (Éd. Ellébore, 142 pages, 22 euros).

Effleurages en "v"





Toujours en partant de la cheville, joignez vos mains en forme de "V" et remontez lentement le long de la jambe. Cette méthode, qui respecte l'ergonomie du poignet, permet d'augmenter progressivement la profondeur du mouvement.



Ahimsa - Isabelle Trombert

50 vues

👍 2

💬 0



PARTAGER





Paris Worldwide/Bonnes adresses

Noël a toujours été une bonne excuse pour gâter les gens qu'on aime. Paris Worlwide facilite vos derniers préparatifs en vous conseillant quatre bonnes adresses pour un Noël féérique. Suivez le guide !



Des lunettes de choix

La première halte nous amène à découvrir la nouvelle marque **IziPizi**, héritière de See Concept. IziPizi s'est fait un nom grâce à ses **lunettes designs**, branchées et accessibles. Elle ouvre sa première boutique parisienne à son image : un lieu coloré et raffiné pour accueillir l'ensemble de ses créations étonnantes. Vous trouverez sans nul doute la monture adaptée (solaire, lecture, antifatigue) pour faire plaisir à vos proches et aux aficionados de la mode.

Qualité, savoir-faire et petits prix garantis !

Des bûches de toutes les saveurs

Paris Worldwide a écumé les pâtisseries parisiennes pour dénicher la **buche** qui sublimera votre repas. Installé dans une petite boutique de quartier dans le XIII^e arrondissement, **Laurent Duchêne** présente des **pâtisseries** aux saveurs subtiles, gouteuses et esthétiques. Notre conseil : sur commande uniquement, la Buche Sous-Bois, en forme de champignon, à la griotte et au chocolat noir, déposé sur un délicieux biscuit. Aussi beau que bon !

Voyage iodé

On retrouve ce même amour pour le beau produit au 18 boulevard de la Tour-Maubourg, adresse emblématique de la maison **Petrossian**. Depuis 1920, vous pouvez y découvrir une gamme de **caviars exceptionnels** mais aussi différentes recettes de **saumon poutargue**, produits incontournables d'une table



[Visualiser l'article](#)

de Noël. Après dégustation, nous vous conseillons **l'Alverta**, un caviar puissant, long en bouche, au goût bien iodé et aux touches de noisette. Un produit à retrouver également dans nos boutiques BuY Paris Duty Free à Paris-Charles de Gaulle et Paris-Orly.



Massage sur mesure

Bon à savoir : le caviar, de par sa composition exceptionnelle en parfaite affinité avec la peau, est également utilisé en **instituts de beauté**. A l'instar de celui d'**Indgrid Millet**, qui l'a très vite utilisé pour les soins de la peau, dans son **spa** de la rue Royale. Il accueille le concept **Ahimsa**, développé par **Isabelle Trombert**, qui mêle plusieurs techniques de "compréhension" du corps (comme la **somatothérapie**) et de massage. Le masseur écoute le corps et adapte le soin en fonction des besoins du client. Les gestes peuvent être toniques ou plus sensoriels (travail de respiration, **relaxation** tibétaine). Un moment de relaxation idéal en cette période hivernale.

Les adresses

Izipizi

46, rue Vieille-du-Temple, Paris 4e

01 43 56 04 99

www.izipizi.com

Laurent Duchêne

2, rue Wurtz, Paris 13e



Date : 14/12/2017

Heure : 18:04:06

www.parisaeroport.fr

Pays : France

Dynamisme : 4



Page 3/3

[Visualiser l'article](#)

01 45 65 00 77

www.laurentduchene.com

Petrossian

18, boulevard de La Tour-Maubourg, Paris 7e

01 44 11 32 22

www.petrossian.fr

Institut Indgrid Millet

9, rue Royale, Paris 8e

01 47 42 36 60

**Rebirth à
Quiberon**
en mode Sport,
Slow & Thalasso
Fitness Mindset:
Slow and Thalasso

**1 AN
déjà** (merci!)

**Le Royaume
des Sens**

Plus grand Spa urbain de France
The biggest urban Spa in France

Spa • Thalasso • Thermalism • Cosmetic • Design • Management

15 €
#5 HIVER / WINTER 2018
www.senseofwellness-mag.com

De l'Hôtel Spa
au Spa & Wellness Resort
From a Hotel Spa to a Spa & Wellness Resort

(Wellness Lab)
**Artist
Therapist**

PAR/BY ISABELLE CHARRIER

Isabelle Trombert

Directrice et Fondatrice de l'école AHIMSA, praticienne certifiée, passionnée par le massage et son enseignement.

Être artiste de ses mains

Quel parcours ma chère Isabelle, une excellence en toutes choses qui trouve son point d'orgue cette année avec de multiples récompenses, dont le prix de la Personnalité Spa de l'année remis par la prestigieuse Association SPA-A. Retour sur les débuts d'Isabelle, avec en fil rouge une exigence extrême et une soif de savoir immense. Originaire de Provence, Isabelle Trombert est résolument une méditerranéenne, amoureuse de la Nature dans laquelle elle puise son inspiration et son énergie vitale. Isabelle est une rebelle (un autre de nos points communs). Malgré un viral potentiel pour les études, elle décide de tout quitter pour aller vivre à la Montagne où elle rencontre Lyne Laurent, propriétaire de l'Hôtel Plein Sud à Serre Chevalier qui lui donnera sa chance pour débiter ce métier qu'elle a en elle depuis toujours et ça marche ! Elle crée en 2004, à 24 ans, sa propre école de massage. Après seulement 3 ans d'activité professionnelle à temps complet en massage, Isabelle fait travailler les élèves intensivement, avec une très grande exigence, pour amener le Massage Bien-être vers un grand professionnalisme. De 6 élèves en 2004, elle atteint 60 élèves par promotion en 2011. Le taux de professionnalisation de ses élèves sur cette promotion atteint 92 % ! Le pari des débuts est tenu. En 2014, sa notoriété s'étend : le réseau des Spas AHIMSA est créé, les livres se succèdent avec succès et Isabelle devient même chroniqueuse télé et radio en 2016. Un parcours sans faute pour cette femme entêtée, amoureuse de la vie et de l'humain... une passionnée !

Artistry in her hands

What a career my dear Isabelle, driven by your excellence in all small things that yields excellence in the big things, particularly this year when you have received multiple awards, including the Spa Personality of the Year awarded by the prestigious non-profit organization SPA-A. Here we take a look at Isabelle's debut that already contained the seeds of several of her trademarks: a legendary demanding nature and huge thirst for learning. Originally from Provence, Isabelle Trombert is steadfastly loyal to her Mediterranean culture, finding her inspiration and vital energy in the Nature she loves so much. Isabelle is a rebel (something else we have in common). Despite her potential for high level education, she decided to leave everything behind and move to the mountains, in the Haute-Alpes department where she met Lyne Laurent, the owner of the Hotel Plein Sud in Serre Chevalier, who gave her the opportunity to begin a career to which she had always felt drawn. It was the beginning of her success in 2004, when just 24 years-old, she created her massage therapy school. After only 3 years of full-time professional activity in massage therapy, Isabelle had her students working hard, driven by her high standards in an effort to professionalise the practice of wellbeing massage therapy. From 6 students in 2004, she reached an intake of 60 students per academic year in 2011, with a graduate employment rate of 92%. The gamble of starting her business proved to be worth taking. In 2014, her reputation soared: the network of AHIMSA Spas was created, a series of successful books followed and Isabelle even became a TV and radio commentator in 2016. An impressive track record for this rugged woman, passionate about life and people... a woman of strength and purpose!

Source of WELLNESS Magazine #5 Hiver 2018

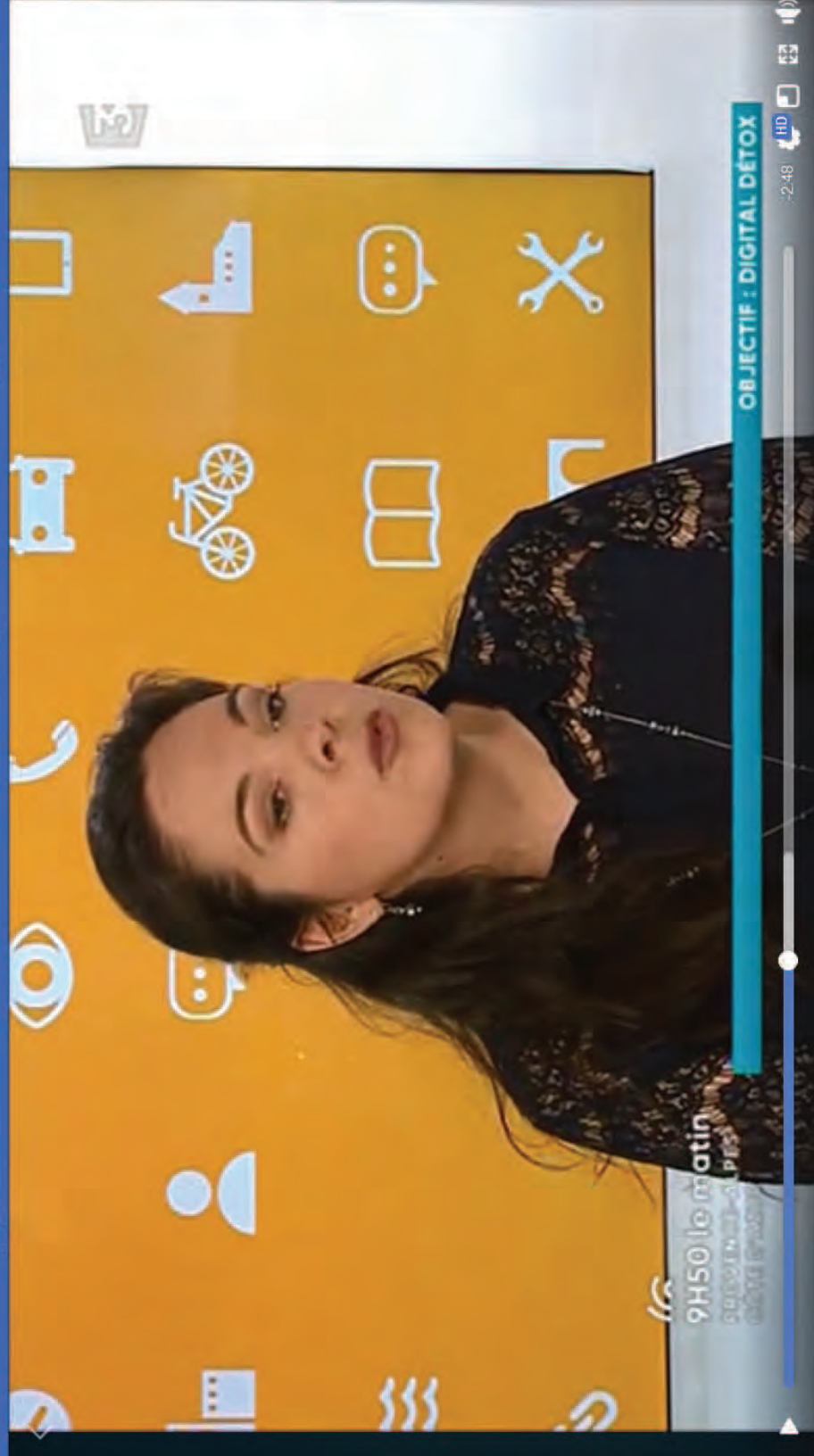
MES MOTS ET RENCONTRES CLÉS

- **Aromathérapie** : Je me forme auprès de Patrice de Bonneval, Franck Dubus, mais surtout de Gilles Corpin, exceptionnel Herboriste, professeur malheureusement en voie d'extinction.
- **Rigueur** : C'est après de Jean Louis Abrassart que je la trouve. Je vais passer 7 ans sur le talent de son école, en lieu et place des 2 ans prévus initialement. J'en ressors certifiée Sonothérapeute en Belation Sonothérapeute en Belation d'Aide par le Toucher.
- **Équilibre** : C'est après de Christophe, mon mari, que je trouve la stabilité. Il est mon pilier, le socle de ma réussite professionnelle. Ensemble, au-delà d'élever et d'accompagner une famille de 4 enfants, nous donnons à AHIMSA une autre dimension.

MY KEY WORDS AND PEOPLE

- **Aromatherapy** : I trained in Scientific Aromatherapy with Patrice de Bonneval, Franck Dubus and above all Gilles Corpin, an exceptional Herbalist, a profession that is sadly disappearing.
- **Rigour** : I found this working alongside Jean Louis Abrassart. Instead of the 2 years initially planned, I ended up spending 7 years on the school's talent and left a certified Sonothérapeute in the field of therapeutic touch for body-mind integration.
- **Balance** : It is with my husband, Christophe, at my side that I've found stability. He is my rock, the foundation of my professional success. Together, in addition to raising a family of 4 children, we breathe another dimension into AHIMSA.





Isabelle Trombert France 3 PACA du Mardi 05 Décembre 2017

Ahimsa Le Spa
il y a environ 3 mois · €

Extrait de l'émission de France 3 PACA "9h50 le matin" du Mardi 05
Décembre 2017

Isabelle nous explique comment nous détoxifier de nos "addictions
digitales" ...
Afficher la suite

14

3 partages 543 vues

J'adore

Commenter

Partager

Commentaires

À suivre



9h50 Le matin en PACA
sur France3 - Le spa a
deux

Ahimsa Le Spa
427 vues



En ce moment au marché
de Noël de Briançon
Retrouvez tous nos

Ahimsa Le Spa
266 vues

Qu'est-ce qu'un bon
toucher?

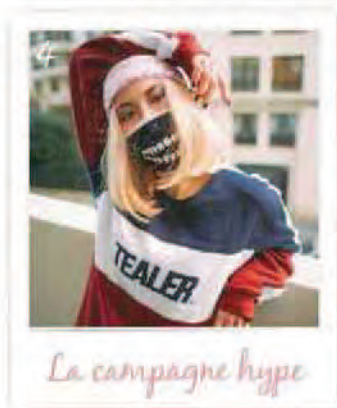
Votre commentaire...



Public **Look**

Cette semaine

On aime...



LES FEMMES!
Les femmes qui ont le cœur sur la main... ou sur les gants, les femmes qui portent des sweats de mecs! Les femmes qui prennent soin d'elles en confiant leurs cheveux à Alban Travia, le coiffeur des stars, leur corps à Isabelle Trombert et ses massages révolutionnaires... Enfin, les femmes qui n'ont pas peur de se resservir de la galette et de faire durer l'Épiphanie tout le mois...
Leslie Benaroch



1. Shampoing nourrissant, Alban Travia Collection sur albantravia.com/ 22 € - 2. Gants en cuir d'agneau glacés doubles 100% soie, Castelnau: x Agnelle, 299 € - 3. Minaudière en cuir de vachette, Taming & Benjamin, 270 € - 4. Sweat Crewneck Sport 100% coton, Tealer, 70 € - 5. T-shirt "il Jouait du piano", myresidence.fr, 24,90 € - 6. Mug, jujube.fr, 12,90 € - 7. Isabelle Trombert, la spécialiste des massages et de la technique Ahimsa s'installe à Paris à l'institut de beauté Ingrid Milie, 9, rue Royale, Paris 8^e - 8. Galette des Rois "La Classic", Karamel Paris, À partir de 27 €.