

1 heure

PETIT LUXE, GRANDS SOINS

Je m'évaderaient bien aujourd'hui. Pas loin, pas longtemps non plus. À Espace Nomad, j'ai trouvé ce dont j'avais besoin : un soin des pieds à la thaïlandaise. Dans ce spa du Mile-End, à Montréal, l'atmosphère est relax, conviviale, joyeuse. À l'entrée, un bar à jus frais et des balançoires mettent dans l'ambiance.

Laurence, l'une des esthéticiennes, me prend en main : coupe des ongles, exfoliation des callosités et enveloppement au miel bio et aux fleurs de rose et de jasmin. Je glisse ensuite mes petons dans des bottes chauffantes. La chaleur remonte le long de mes jambes et je ferme les yeux. Puis, c'est le massage des pieds et l'application de vernis – de la gamme végane SpaRitual sans composés toxiques. Je regarde mes ongles peints en rouge. Ça me fait sourire. Voilà une heure de bonheur qui perdurera... SOIN DES PIEDS THAÏLANDAIS, ESPACE NOMAD, À MONTRÉAL, 65 \$, ESPACENOMAD.CA

2 heures

L'ASHIATSU, UN MASSAGE EN PROFONDEUR

Tous les muscles de mon corps s'abandonnent – jusqu'à la sensation d'un frémissement à la racine des cheveux. Des pieds sont en train de me pétrir le dos ? Vraiment ? Les mouvements sont lents et doux : le relâchement musculaire se fait tout en profondeur.

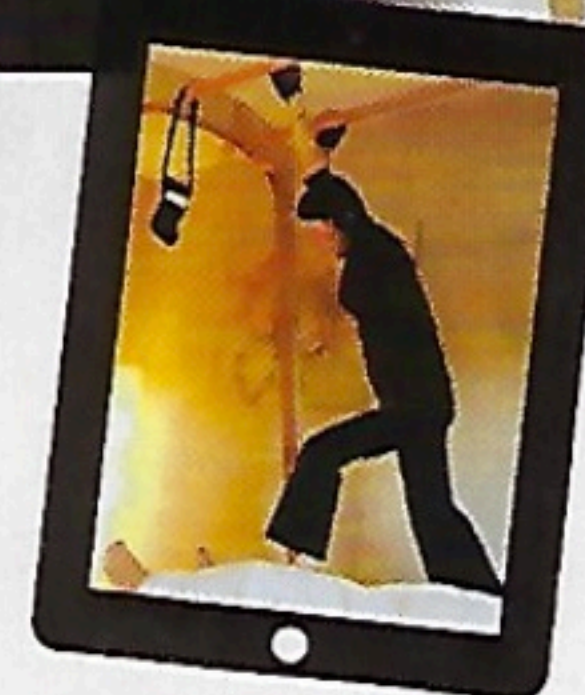
Formée en médecine traditionnelle chinoise en Chine et aux États-Unis, Xiao Yuan Guo est une virtuose de la massothérapie. Et elle s'exécute avec les pieds. Comment peut-elle être aussi précise ? Avec délicatesse, elle touche à un point d'acupuncture lié au nerf sciatique, mon point sensible. Elle y met un peu plus de pression – épaules, fesses, jambes peuvent en prendre – et je sens ischio-jambier et fessier gauches lâcher du lest.

Les mains accrochées à une structure de bois qui surplombe la table de massage, Xiao Yuan, toute menue, se déplace comme une acrobate du Cirque du Soleil. L'ashiatsu apporte la détente, mais peut aussi traiter les douleurs chroniques. « Je travaille les méridiens avec mes pieds, et plus précisément les points d'acupuncture avec mes talons. C'est relaxant, mais en



même temps ça traite les problèmes de dos, de jambes... », précise la trentenaire originaire du sud-est de la Chine et établie au Québec depuis trois ans. Et on voudrait qu'elle reste ici encore longtemps parce qu'elle est la seule thérapeute au pays à offrir un tel massage – le plus extraordinaire que j'ai reçu dans ma vie.

XIAO YUAN GUO EST MASSOTHÉRAPEUTE À ZEN ASHIATSU, À SAINT-BRUNO-DE-MONTARVILLE. MASSAGE DE 60 MINUTES, 90 \$, DE 90 MINUTES, 130 \$, DE 120 MINUTES, 175 \$, ZENASHIATSU.COM



**EXTRA
TABLETTE**
L'ashiatsu
en vidéo