

FIGARO SCOPE

COMMUNIC

VU À LA GRANDE ÉPICERIE

80 RUE DE PASSY

**UNE NOUVELLE
ADRESSE**

**LE RENDEZ-VOUS
DES FOUS DE SAINT-HONORÉ**
LAGRANDEEPICERIE.COM

LA GRANDE
ÉPICERIE PARIS

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS.
WWW.MANGERBOUGER.FR

TENDANCE



PAR SOPHIE
DE SANTIS
sdesantis@lefigaro.fr

EN ATTENDANT L'HIVER

Bouge de là !

VU LES TEMPÉRATURES, LA TENTATION EST GRANDE DE SE LOVER DANS UN CONFORT MOELLEUX. C'EST TOUT LE CONTRAIRE QUE NOUS CONSEILLENT LES PROS. YOGA, STRETCHING, SOINS ET MÉDITATION... À VOS MARQUES, PRÊTS, PARTEZ !



L'hôtel Parister (IX^e) se veut une destination parisienne, avec un restaurant, un bar, un patio... et surtout un club de sport.

VIVE LE SPORT AU PARISTER. La nouvelle « boutique hôtel » du quartier des Folies Bergère, de 45 chambres (à partir de 245 €), concilie architecture contemporaine et bien-être. Le propriétaire Nicolas Nonon (qui possède déjà l'Hôtel Verneuil, VII^e) a confié la restructuration au studio Beckmann N'Thé-pé. Le projet se veut innovant avec une façade en béton projeté donnant sur une cour intérieure végétalisée et des matériaux chauds et clairs (noyer, laiton...). Sans oublier la touche d'art contemporain, Nonon étant collectionneur. Le Parister se veut aussi une destination parisienne, avec un restaurant, un bar, un patio, et surtout un club de sport doté d'un bassin de 20 m de long. Dans la lumière tamisée de la salle, on pratique le yin yoga, une version douce et méditative (entre 20 et 25 € le cours). Détente garantie. Mais aussi du *core stretching*, étirements en profondeur, ou encore *mindfulness*, la méditation en pleine conscience.

19, rue Saulnier (IX^e). www.hotelparister.com

UN SOIN D'HIVER CHA LING. La nouvelle petite maison franco-chinoise (dans le giron de Guerlain) s'inspire des principes de la médecine traditionnelle des saisons, pour créer une carte de soins d'hiver. La gamme Cha Ling a développé tous ses produits sur la base d'extraits de feuilles de thé Pu'Er du Yunnan qui agit comme un antioxydant. Le très chic spa du Peninsula propose à son protocole le soin Lumière de Cha Ling, pour éliminer les toxines et donner un teint lumineux (90 min, 290 €). Un petit luxe à s'offrir en cette fin d'année.

Hôtel Peninsula, 19, av. Kléber (XVI^e).
www.peninsula.com/paris

YOGA CHAUD. Chez Yuj, il ne s'agit pas de transpirer à grosses gouttes comme dans une séance de bikram, mais de sentir une chaleur douce (25 à 30 degrés) diffusée par infrarouge. Dans la pénombre bleu nuit d'une salle éclairée de bougies, Hélène Duval propose un cours de yoga flow (« couler, circuler, flotter... ») permettant de poser sa respiration et de relâcher son corps dans un enchaînement soutenu sans être frénétique. Après une heure d'exercice (30 € la séance, pass découverte d'une semaine: 45 €), on déguste une infusion bio. Le lendemain, malgré quelques courbatures, les étirements du flow font leur effet. On se sent détendu et tonique. En décembre, Yuj installe un second studio rive droite (rue Jean-Jacques-Rousseau, 1^{er}). ■
Yuj Yoga Studio,
11, rue Edmond-Valentin (VII^e). www.yuj.fr