

DJÉA



*massage Indien ayurvédique*

DJÉA

*Association AYURVEDA*

*Formation et Pratique*

*13 rue courtois*

*93500 PANTIN*

*n° siret : 484 927 942 00017*

# DJÉA



*massage Indien ayurvédique*

*Le massage ayurvédique, pratiqué de façon régulière, stimule l'élimination des toxines, relance la circulation sanguine et lymphatique. Il permet de prévenir, de gérer le stress et la fatigue. Enfin, le massage ayurvédique travaille les tensions musculaires en profondeur et garantit une relaxation tant physique que mentale. Djéa est originaire de l'Inde du sud et a été initié au massage par sa grand-mère. En parallèle de ses études de psychologie à Paris, elle collabore avec le Docteur Marda, médecin ayurvédique de Pune*



MAGAZINE VOTRE BEAUTE  
JUILLET - AOUT 2005

## Institut Montecino Massage indien ayurvédique

**LE LIEU :** la déco est très sobre, minimaliste, dans des harmonies de gris (elle vise une clientèle mixte). Elle dégage une agréable sensation reposante. Les portes capitonnées isolent de tout bruit extérieur.

**L'ACCUEIL :** Djéa propose une version douce ou « musclée » du massage, c'est-à-dire avec des pressions plus ou moins fortes, et s'informe s'il y a des zones que l'on aime ou non se faire masser.

**LE SOIN :** effleurages, pétrissages, percussions et pressions s'enchaînent pour redonner du dynamisme au corps, tout en libérant les tensions accumulées. L'huile aux plantes utilisée est concoctée par un médecin ayurvédique.

**LE PLUS :** global, ce massage relance aussi les circulations sanguine et lymphatique et active l'élimination des toxines. Parfait en cas de jambes lourdes.

**LE MOINS :** les « nœuds » peuvent faire mal sous la pression des doigts.

**NOTRE AVIS :** en sortant, on respire super bien, comme si quelque chose s'était débloqué dans la poitrine. On se sent aussi plus légère.

**LE PRIX :** 70 € les 60 mn. 7, rue du Louvre, Paris 1<sup>er</sup>, tél. 01 40 26 18 07.

**[la note de VB : 10/10]**



## ZAP BEAUTÉ

MAGAZINE MADAME FIGARO  
SAMEDI 26 FÉVRIER 2005

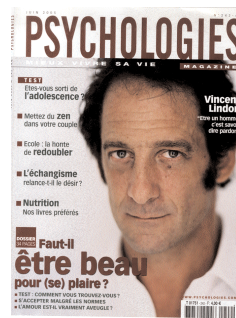


## MASSAGE INDIEN : LE NIRVANA !

Emmanuel Montecino a quitté son salon de coiffure du XVI<sup>e</sup> arrondissement pour ouvrir un nouveau lieu dédié à la beauté dans le quartier des Halles. Ce spécialiste de la coupe à sec partage la partie coiffure du rez-de-chaussée avec Sonoko (ex-Massato). La technique et les cabines de soin se trouvent au sous-sol. C'est là que j'ai testé le massage indien ayurvédique : exceptionnel ! Je m'allonge sur le ventre et Djéa (d'origine indienne) me recouvre le dos avec une serviette. Pour éviter tout frisson, elle branche aussi une couverture chauffante. Elle commence par un pétrissage des pieds puis remonte lentement en massant fermement chaque partie du corps, en insistant sur les zones tendues. Pour débloquer le bas du dos, spécialement contracté, elle est même montée sur la table pour avoir un meilleur appui... Après avoir terminé par la nuque, cette masseuse hors pair me demande de me retourner. Même scénario pour le côté face. Pendant le massage, Djéa a utilisé un mélange d'huiles végétales et essentielles préparé sur mesure par un médecin indien. Je suis ressortie moulue mais incroyablement détendue. À prévoir en fin de journée pour une nuit de rêve. Les plus : une déco design, des cabines impeccables et des horaires qui permettent les rendez-vous en sortant du bureau. **B. M.**



Montecino, 7, rue du Louvre, 75001 Paris. Tél. : 01.40.26.18.07. Massage Indien Corporel : une heure, 70 € ; Massage Indien Corporel plus Brushing : 95 €. Du lundi au samedi, de 10 heures à 20 heures.



gie. Pétrissages, étirements musculaires, glissés à l'huile de sésame, les rythmes s'alternent pour faciliter l'apaisement. Essentielle pour la circulation sanguine et lymphatique et pour le fonctionnement de toutes les voies d'élimination, la zone sacrée (le bas du dos) est particulièrement travaillée. Dans certains centres, l'application sur tout le dos de tampons de riz cuit chaud aux plantes drainantes augmente encore le bien-être.

● **NOS ADRESSES**

• **Montecino**, 7, rue du Louvre, 75001 Paris. T. : 01.40.26.18.07.

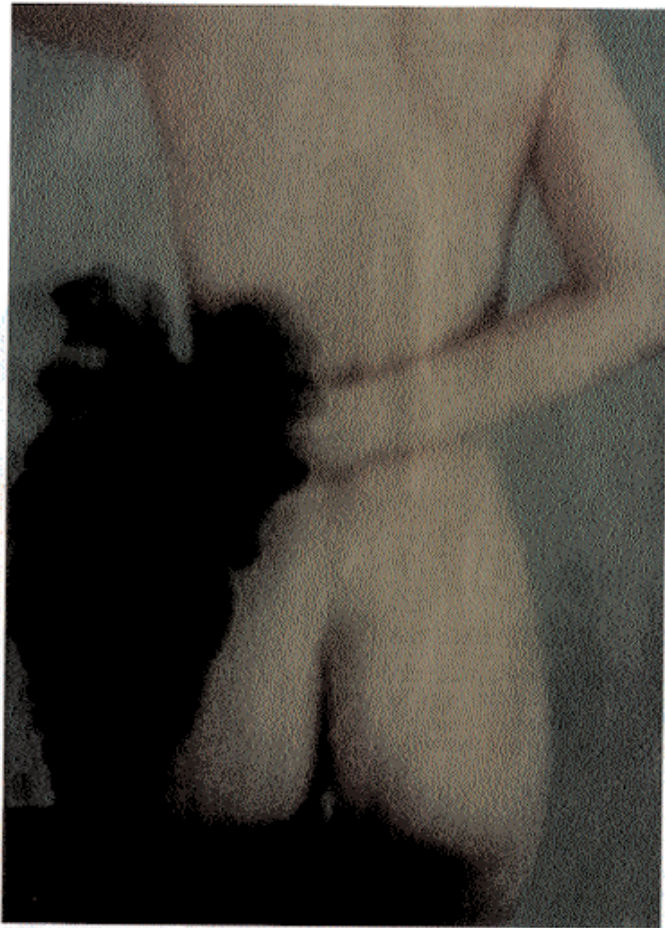
Formée à ce massage par un médecin ayurvédique, Djea n'hésite pas à se mettre à quatre pattes sur la table pour masser sacrum et lombaires. Et enchaîne avec la technique du riz chaud. Après la douche fraîche, on se sent apaisé(e), de nouveau capable de prendre du recul. Une heure ou une heure et demie, 70 ou 105 €.

• **Spa Cinq Mondes**, 6, square de l'Opéra-Louis-Jouvet, 75009 Paris. T. : 01.42.66.00.60.

Lumières douces, cadre raffiné, ce centre pratique avec un haut niveau d'exigence des massages d'ailleurs, comme l'ayurvédique, contrôlé par un médecin indien. Une heure ou une heure et demie, 85 ou 115 €.

• **Agapa Spa**, 12, rue des Bons-Enfants, 22700 Perros-Guirec. T. : 02.96.49.01.10.

Sérénité et authenticité quasi monastique : face à l'océan vivifiant, un massage qui apaise et régénère. Une heure, 75 €.



## “J'en ai plein le dos”

### LE MASSAGE AYURVÉDIQUE

● **LA SYMBOLIQUE**

Le dos, et particulièrement la colonne vertébrale, qui soutient le corps et la croissance, parle de nos tendances à accumuler les soucis sur nos épaules. Ou à leur donner trop d'importance. « Un endroit clé pour comprendre que nos problèmes

physiques révèlent nos difficultés relationnelles et apprendre à lâcher prise », confirme la psychothérapeute Annick de Souzenelle.

● **LA MÉTHODE**

Composante importante de la médecine ayurvédique, ce massage sert à purifier le corps et à relancer l'éner-



Magazine ELLE  
13 JUIN 2005  
n° 789

## INDISPENSABLES MASSAGES

Les massages font partie intégrante de la médecine ayurvédique, comme l'alimentation. On attend d'eux qu'ils soient relaxants (= plus de sérénité) et tonifiants.

### NOS BONNES ADRESSES

Mademoiselle Djea masse comme sa grand-mère à Pondichéry, avec une solide intuition du corps. Surtout la région du sacrum qui, dans l'Ayurveda, correspond au dosha Vata, celui qui orchestre les échanges des fluides et le petit business lymphatique. Huile aux 30 ingrédients, poudre de gommage ou masque aux épices (santal rouge, curcuma, réglisse) sont préparés traditionnellement. La bonne ordonnance ? Un massage par semaine pendant deux ou trois mois. (70 € l'heure et 45 € la demi-heure supplémentaire.)

MARTINE KURZ

► 7, rue du Louvre, Paris-1<sup>er</sup>. Tél. : 01 40 26 18 07.

## Le calme *made in India*



**AUTRE FAÇON DE CHASSER LE STRESS**, le massage indien ayurvédique. Une technique ancestrale qui mêle habilement lissages, pétrissages, frottements et palpés-roulés pour libérer les tensions, dissiper les courbatures et donner du punch. Pour faciliter le massage, des huiles végétales et des huiles essentielles spécifiques dont va se nourrir le corps. Ce massage se pratique aujourd'hui dans de nombreux centres spécialisés, encore faut-il en trouver un bon, comme chez Montecino, un coiffeur à Paris (mais oui!), qui propose différents services pour assurer à ses client (e) s un bien-être global. Outre les soins du cheveu, on s'occupe de votre corps et de la beauté de votre visage. Dans ce salon pas comme les autres, au décor raffiné, c'est Djea, une jeune Indienne, qui détient les secrets de la philosophie ayurvédique. Ils lui ont été transmis par sa grand-mère originaire de

Pondichéry. Avant même de commencer à masser, elle vous explique les bienfaits d'une respiration profonde pour favoriser la relaxation. Puis elle commence par pétrir les pieds pour deviner sous ses doigts légers les tensions du corps. Elle travaille d'une main ferme, alterne les pressions, les pétrissages et les frottements. Les muscles des jambes se détendent, comme ceux, petit à petit, du dos et des épaules. Elle insiste sur les nœuds qu'elle devine ici ou là. Vous invite de nouveau à respirer profondément. Elle malaxe les bras, les mains, le cuir chevelu. Au bout d'une heure de ce traitement, vous voilà parfaitement détendu. Le stress s'est envolé, tout en douceur. Vous voilà enfin avec le corps et l'esprit au diapason.

Sophie Guichard

Montecino Beauté Globale, 7, rue du Louvre, 75001 Paris.  
TEL : 01.40.26.18.07. Massage ayurvédique : 70 € (1 heure).