



A l'arrivée de l'hiver, les activités de remise en forme à Paris



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 !

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, VIIe) a confié la restructuration au studio Beckmann N'Thépé. 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.

Hotel Parister . 19, rue Saulnier (IXe).

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 (XVIe).

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

www.lefigaro.fr
Pays : France
Dynamisme : 0

[Visualiser l'article](#)

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, 1er).

Yuj Yoga Studio . 11, rue Edmond-Valentin (VIIe).