




L'idée du jour 

BEATÉ

 Forwarder à un ami

In the mood for detox

1 2011

Toutes ces calories ingurgitées pendant l'hiver, c'était drôlement pratique : ça nous faisait comme une seconde peau pour affronter le froid. Maintenant qu'on est au printemps, il faut s'en débarrasser. Bien sûr, vous pouvez chausser vos baskets et vous coltiner 20 km de course à pied. Mais vous pouvez également obtenir le même résultat en lézardant dans un petit nid douillet : le Iyashi Dôme, ou sauna à la japonaise.



La version ancestrale : Au Japon, il y a quelques siècles, les japonais s'enterraient dans le sable chaud pour éliminer les toxines de leur corps. La version contemporaine : on se glisse nu dans un dôme, sorte de tunnel moelleux où la chaleur arrive doucement. La tête reste à l'extérieur, ce qui permet de respirer l'air ambiant. On ferme les yeux et on fait une petite sieste de 30 minutes, pendant que notre corps, par effet de sudation, prend congé des toxines et des calories.

Etat de sortie : léger et cotonneux, très propice au lâcher prise. Evitez de négocier un contrat juste après, vous seriez perdant !

2 centres de Iyashi Dôme:

Vital, 121 avenue Victor Hugo, 92100 Boulogne Billancourt

Tél : 01 41 22 02 34, Métro : Marcel Sembat

Prix moyen d'une séance de 30 minutes: 40€

La maison Popincourt, 4 cité Popincourt 75011 Paris

Tél : 01 43 38 96 84, Métro St Ambroise

Prix d'une séance de 30 minutes: 45€

