

Publication: Voir  
 Date: 26 avril 2007  
 Portée: 561 000



[2BD]  
 SANTÉ BEAUTÉ DÉTENTE



PROFIL

IPAR: Pascale Jacquin  
 MISE EN BEAUTÉ

## GUIDE GRAND LUXE

On passe sa vie à essayer de jongler avec famille, travail et vie sociale sans perdre la tête. Alors, quand on se réserve une heure pour prendre soin de soi, on veut être assuré d'un service ultra-personnalisé, de soins aux techniques et ingrédients luxueux et d'appareils hyper-performants. Petit guide des derniers soins et services top tendance.

On en a marre des salons de coiffure qui nous traitent comme des numéros, qui nous font attendre de précieuses minutes entre chaque soin et qui nous trimballent d'un expert à un autre? La solution: Têtu, le salon de coiffure sur mesure. Situé au cœur d'Outremont, ce salon propose un service ultra-personnalisé dans un espace intime et agréable. Ultra-personnalisé, car c'est le propriétaire et artiste coiffeur Francis Tremblay qui nous accueille dans son salon – sur rendez-vous seulement –, qui exécute coupe, coloration et mise en plis selon notre morphologie, et qui nous dédie son entière attention pendant toute la durée de notre visite. Francis nous offre aussi le Service Mode d'Emploi, un cours privé d'une heure durant lequel il nous enseigne comment utiliser notre séchoir, notre fer plat, nos brosses et tous les produits qui dorment sur nos tablettes, afin de réussir une mise en plis digne d'un pro! (1116, avenue Laurier Ouest, 514 521-4734, poste 25)

Lorsqu'il s'agit de découvrir les dernières innovations dans le domaine



Une séance gym hyper-efficace avec le ThermoBike

de la beauté/santé, un seul endroit vient en tête: Bella Snella. D'ailleurs, la propriétaire est présentement au Japon à la recherche de nouvelles technologies. Sa plus récente découverte? Le ThermoBike. Cet appareil est en fait une bicyclette placée dans une structure tubulaire émettant des rayons infrarouges. L'entraînement est simple et idéal lorsqu'on est pressé par le temps: on s'assoit sur la bicyclette et on pédale durant 20 minutes. Pendant la séance, les rayons infrarouges ciblent les graisses et facilitent ainsi l'élimination des kilos superflus au niveau du ventre, des hanches et des cuisses, et ce, en trois fois moins de temps qu'avec un exerciceur tra-

ditionnel. Le ThermoBike fait aussi figure d'exercice cardiovasculaire, puisqu'il permet de brûler 400 calories en moins de 20 minutes. Qui aurait cru que la bicyclette pouvait être si bénéfique! (1120, avenue Laurier Ouest, 514 279-6000, [www.bellasnella.com](http://www.bellasnella.com))

La dernière folie à Hollywood? S'entraîner avec un appareil qui allie la technologie des vibrations à l'exercice physique: le Power Plate. Une séance typique? On monte sur une plateforme vibratoire puis, sous la surveillance d'un entraîneur, on exécute des étirements, des flexions et des mouvements inspirés du yoga, du Pilates et de la gym douce. Pendant ce temps, les vibrations provoquent des contractions rapides et intenses de nos muscles, qui réagissent par réflexes involontaires. Résultat: après une

courte séance de 20 minutes, à raison de deux fois par semaine, on accroît notre force musculaire, notre souplesse et l'ampleur de nos mouvements tout en ménageant nos muscles et nos articulations. Cet appareil est tellement sécuritaire que même les personnes souffrant d'ostéoporose, d'arthrite ou du Parkinson peuvent en faire. La bonne nouvelle: on peut maintenant essayer le Power Plate chez MédIME, à Outremont! (8100, rue du Boisé, bureau 114, 514 739-7444, [www.medime.ca](http://www.medime.ca))

Pour un soin du visage grand luxe, rien de mieux que ceux des Laboratoires Valmont. Cette marque en provenance de Suisse ouvrira d'ici quelques semaines le premier Valmont Beauty Lounge en Amérique du Nord, ici même à Montréal. À mille lieues des décors cliniques et glacials des spas

contemporains, le Valmont Beauty Lounge propose une ambiance de chalet montagnard moderne où ardoise, pierre, granit et bois d'érable sont à l'honneur. Côté institut, on nous propose des soins ultra-performants alliant des techniques d'avant-garde à des méthodes ancestrales puisées sur les cinq continents; côté boutique, des produits de prestige aux ingrédients exclusifs et innovateurs. On craque notamment pour le Masque au Collagène, un soin coup d'éclat express qui, en 30 minutes, apporte souplesse, hydratation et effet repulpant à notre mine fatiguée. Au-delà d'un établissement voué à la beauté, le Beauty Lounge est une halte reposante où il fait bon se ressourcer. Qu'est-ce qu'on attend pour y aller? (445, rue Sainte-Hélène, 1 866 411-8266)

► LUNDI SPECTACLE UNPLUGGED  
 DES 21H ENTRÉE GRATUITE  
 ► JEU DI 5 à 7 avec D.J.

[www.barbaloo.com](http://www.barbaloo.com)



(DANCE FLOOR)  
 DU MERCREDI  
 AU SAMEDI

☎ Berri Uqam 403 Ontario est coin St-Denis 514.843.5469



DEPUIS  
 50  
 ans  
 à votre

Jean Cohen optométriste  
 Centre de vision  
 Guinard et Cohen

C'est VR  
 Vos lunettes en 1  
 Nous acceptons aussi