

# VOTRE BEAUTÉ

décembre 2013  
janvier 2014

**FAITES  
LA FÊTE**  
la crise de foie  
ça n'existe pas

**QUE DU  
PLAISIR**  
notre sélection  
de cadeaux  
beauté à partir  
de 14 euros

**LES  
CODES  
DE LA  
SENSUALITÉ**

*parfums  
hypnotiques  
make-up sexy  
cheveux  
mouvants*

**ÇA MARCHE**  
laser + fils  
pour regalber  
bras et cuisses

**OFFREZ-  
VOUS**  
Londres  
ou Venise  
pour une  
escale spa

**UNE BELLE  
PEAU**  
avec les blurs  
flouteurs

L 15858 - 865 S - F: 3,00 € - RD



THAÏLANDE

## PLONGER DANS LA SLOW LIFE

Laisser derrière soi les frimas et le stress, apaiser son corps fatigué. Un doux rêve... Découvrez comment réapprendre à vivre sainement, le temps d'une retraite "wellness" sur l'île thaïlandaise de Koh Kood, un petit bout de paradis.

PAR MIREILLE GIGNOUX



TOUT AU BOUT  
DU PONTON,  
LE SONEVA KIRI  
DÉVELOPPE  
LE CONCEPT  
DE LA SLOW LIFE

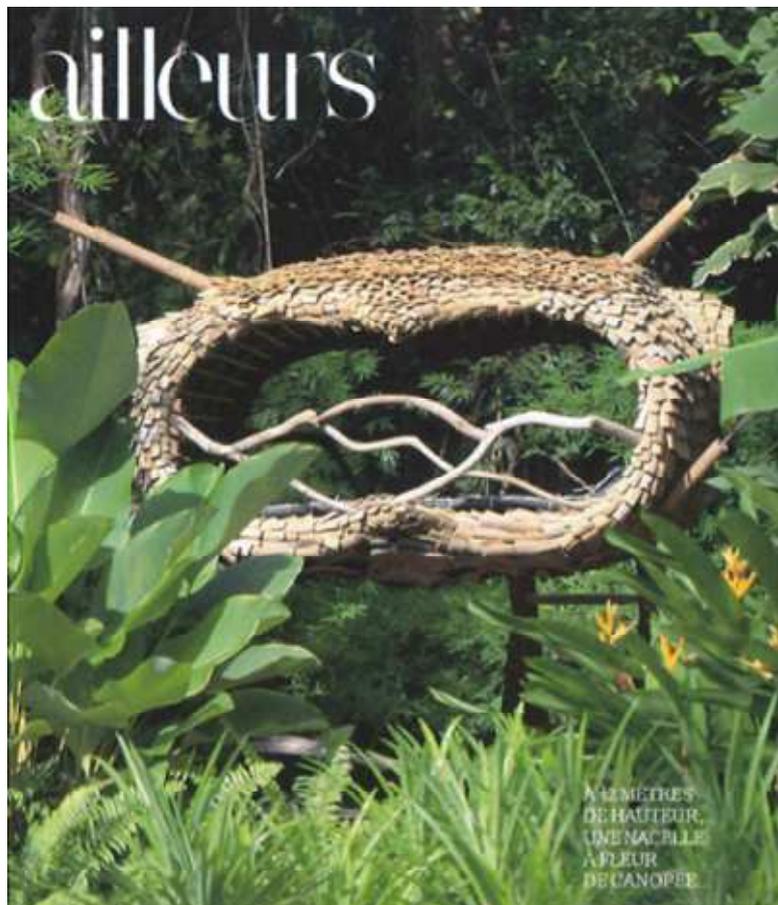
**D**epuis l'aéroport de Bangkok, il faut une heure à bord d'un Cessna privé et dix minutes de speedboat avant de débarquer sur le ponton du Soneva Kiri. C'est déjà un dépaysement en soi. Le mot d'ordre de ce séjour: «No shoes, no news» («Ni chaussures ni nouvelles»). C'est le concept *slow life* de Soru et Eva Shivasani, les propriétaires des lieux, qui ont créé, sur cette île au sud-est du golfe de Thaïlande, une retraite consacrée à la recherche du bien-être autant physique que mental.

#### CABANE DE LUXE ETHNO-CHIC

Chacun rejoint en voiturette électrique son immense villa de bambou et de bois de coco nichée dans la verdure. À côté du salon d'été ouvert sur une piscine se dresse, sur pilotis, la chambre d'inspiration contemporaine, parée de lin, bois et cuir autour d'un lit à baldaquin. Pas de téléviseur, mais Wi-Fi et station iPod. Une passerelle conduit au dressing, puis à l'inattendue salle de bains: douche à l'intérieur et à l'extérieur, baignoire en plein air, bungalow avec double lavabo. Un design ethno-chic qui s'intègre parfaitement à cet environnement préservé.

Le Spa Six Senses est auréolé d'une luxuriante végétation. Au programme, le Thai Silk Facial (60 min, 5 300 bahts, 125 €) destiné à effacer la mine de papier mâché affichée à la descente de l'avion. Après le rituel d'accueil (les pieds sont enduits d'huile de coco puis frictionnés à la pierre ponce) suit le soin du visage avec, pour commencer, démaquillage et gommage à la rose musquée, prunus et abricot. Puis Roch, le thérapeute, applique un masque tiède à base

PHOTO DR



À QUINZE MÈTRES DE HAUTEUR, UNE NACELLE À FLEUR DE CANOÏE.



OU DES BUNGALOWS SUR LA PLAGE. POURQUOI CHOISIR ?

de cocons de soie, gorgés de séricine censée créer une couche protectrice, réguler l'hydratation et atténuer les ridules. Et les effets sont immédiatement visibles !

## PETIT DÉJEUNER DANS LES ARBRES

Incontournable, le Thaï Massage (60 min, 5 300 bahts, 125 €), pour lequel on revêt un pyjama traditionnel. Roch commence par une réflexologie plantaire, puis appuie fortement le long du nerf sciatique, comme s'il voulait bloquer la circulation, et remonte le long de la colonne vertébrale jusqu'à la nuque, en insistant sur les points d'acupression qui révèlent quelques zones douloureuses. Durant le soin, il mélange postures de yoga, stretching, étirements, pétrissage, en s'aidant de ses coudes, de ses genoux, de ses pieds. Les manipulations terminées, on ressent un véritable relâchement physique et mental, sans pour autant se sentir « vidée ». Les tensions sont libérées, le flux d'énergie réveillé.

Direction la plage de sable blanc, ombragée d'une cocoteraie, pour s'adonner au farniente entre quelques mouvements de brasse, avant de succomber à une tentation délicieusement régressive. À la Maison du Chocolat, on peut déguster à volonté mousses, biscuits, bonbons, truffes. Et à côté, chez le glacier, on a le choix entre une soixantaine de sorbets aux parfums exotiques. Après le dîner au restaurant The View, qui propose une cuisine bistrot à base de poissons frais, viande d'un élevage local et légumes de la ferme bio, on assiste à la projection d'un

film au Cinema Paradiso, lovée à la belle étoile sur de moelleux sofas. Cocktail et pop-corn en prime.

Le lendemain, après un cours de *hatha yoga* avec Melody, on s'aventure dans la forêt. Là, on s'installe dans une nacelle en rotin hissée à douze mètres de hauteur, à fleur de canopée. Outre un panorama splendide sur le golfe de Siam, on y savoure le petit déjeuner, livré par un serveur qui se déplace en tyrolienne. Unique !

Ensuite, départ en Jeep pour suivre un cours de cuisine chez la chef Khun Benz. En chemin, on fait une halte dans le village de pêcheurs où la cuisinière s'approvisionne. Son pittoresque restaurant, une maison traditionnelle sur pilotis au-dessus de la mangrove, s'inscrit dans un décor de bout du monde. Et c'est là que la chef nous initie à la gastronomie thaïlandaise, en particulier à la soupe de crevettes (voir recette ci-contre), que l'on dégustera sur place et que l'on pourra aisément réaliser à la maison.

## GOMMAGE À LA NOIX DE COCO ET AU MIEL

Retour au spa pour le Jungle Escape (2 h 30, 12 950 bahts, 306 €), un soin signature inspiré de traitements locaux peu connus. On s'allonge sur un lit en pierre chauffé, installé entre palmiers, bananiers et autres plantes endémiques. Le protocole débute par un gommage à base de jus de tamarin, poudre d'écorce de noix de coco et miel. Il sera partiellement enlevé par une brumisation qui s'échappe d'un tube en bambou. Après une douche au milieu de la jungle, on s'étend cette fois sur une table plus confortable, pour un très

PHOTOS DR



EN BAMBOU OU  
EN BOIS DE COCO,  
L'ARCHITECTURE  
DES VILLAS  
AVEC PISCINE  
PRIVÉE S'INTÈGRE  
À LA NATURE.

long massage du dos avec une huile apaisante. Puis on passe sur le ventre pour que Pond, la thérapeute, puisse tapoter le long des douze méridiens à l'aide de pochons chauds, confectionnés avec les herbes du jardin et appliqués du sommet du crâne aux petits orteils, des épaules aux annulaires. Ensuite, elle fait glisser les pochons en suivant le même axe pour faciliter la circulation des énergies. Côté face, elle reproduit les mêmes gestes des aisselles aux pouces, des gros orteils à la nuque, en insistant sous le nombril. Puis, les pochons calés sous la nuque, elle masse les pieds avec de l'huile, étrille les orteils, insiste sur les chevilles et termine en les enveloppant d'une serviette chaude parfumée à la menthe. Cent fois mieux qu'après un long bain chaud. Les nœuds qui raidissent le dos se sont évanouis on ne sait où, le stress et les angoisses avec... Tout paraît soudain plus limpide, plus apaisé. Le cœur du concept *slow life*, la philosophie basée sur le développement durable et l'harmonie avec la nature, dont Sonu et Eva ont fait leur credo.

## En pratique

**Y aller :** forfait neuf jours/sept nuits, incluant vol aller-retour Paris-Bangkok sur Thai Airways, transferts avion + bateau jusqu'à l'île de Koh Kood, séjour en villa et petit déjeuner, à partir de 3 418 €.

**Infos et réservations :** Kuoni Émotions,

tél. : 0820 20 53 32 et sur [www.kuoni-emotions.com](http://www.kuoni-emotions.com).

## Soupe épicée de crevettes à la citronnelle

**Ingédients\* par personne :** 5 crevettes, 30 g de champignons de paille (à défaut des champignons de Paris) coupés en deux, 1 tige de citronnelle tranchée, 1 cuil. à soupe de galanga (ou gingembre en lamelles), 1 cuil. à soupe de feuilles de citron kaffir (ou citron vert), 1 cuil. à soupe de jus de citron vert, 1 cuil. à soupe de nuoc-mâm, 1/4 de piment oiseau écrasé, 1 feuille de coriandre.

• Décortiquer les crevettes. Faire bouillir les carapaces dans l'équivalent d'un grand bol d'eau. • Les ôter et les remplacer par la citronnelle, le galanga, le citron kaffir, les champignons et les crevettes. Porter de nouveau à ébullition. • Hors du feu, ajouter nuoc-mâm, jus de citron vert et piment. Servir après avoir ciselé la coriandre sur le dessus.

\* Les épices et les champignons sont en vente à l'aéroport de Bangkok, mais également en France, dans les épiceries asiatiques.