



Massothérapeute confirmée, Aurélie est la zénitude incarnée.



Déco de la cabine de massage... avant d'être plongée totalement dans le noir. (Sereniss, avenue Georges Eekhoud 5, 1030 Bruxelles. 0493 54 54 79. Réservations sur www.treatwell.com)



Quatre cocktails d'huiles essentielles et d'huile d'amande douce aux vertus apaisantes, énergisantes, purifiantes ou simplement gourmandes pour pimenter le massage.

NOIR C'EST NOIR

Un massage Black Out chez Sereniss? PAR BELEN UCROS

Se priver d'un sens pour partir à la rencontre des autres, c'est tout le propos du massage Black Out mis au point par Aurélie, massothérapeute indépendante. Dans son petit cabinet installé au sous-sol d'une maison de maître à Schaerbeek, elle reçoit ceux en quête de sens pour une petite parenthèse obscure mais lumineuse.

PAS DE PARASITES

C'est en découvrant le Spa dans le Noir, lancé à Paris en 2011, qu'Aurélie trouve sa voie. Formée depuis quatre ans aux différentes techniques de massage, la jeune femme est tout de suite emballée par le concept. D'accord, elle n'est pas non-voyante comme c'est le cas de la plupart des masseurs du spa à Paris. Mais plongés dans l'obscurité la plus totale, tous les chats sont gris, non? « Le noir permet de mieux ressentir les choses », observe Aurélie. « Il n'y a pas de parasites visuels qui viennent court-circuiter le lâcher-prise. La personne qui reçoit le massage est à la fois plus centrée sur ses sensations mais aussi plus détendue parce que sa nudité et ses complexes ne sont pas exposés aux regards. De mon côté, je suis beaucoup plus concentrée. Mes doigts ont développé une acuité qui me permet de ressentir des choses que je ne pourrais pas percevoir à l'œil nu. »

Le massage en lui-même est un massage relaxant et sensitif aux huiles essentielles qui vise une relaxation physique et psychique. Il alterne des manœuvres profondes, qui travaillent sur la décontraction musculaire, et des mouvements très doux,

très légers, comme des effleurages, qui viennent réveiller toutes les terminaisons nerveuses. « Le toucher est un besoin essentiel, au même titre que boire et manger. C'est vital. Privées de contact physique, les personnes seules peuvent se sentir très malheureuses, comme mortes-vivantes dans leur corps. C'est pour cette raison que j'ai souhaité apporter un côté plus tendre dans mon massage », confie Aurélie.

A FLEUR DE PEAU

Dans une cabine douillette et intimiste aménagée avec goût, une semi-pénombre bienveillante juste éclairée de quelques bougies permet de se déshabiller en toute sécurité avant de s'allonger sur la table de massage. Aurélie plonge la pièce dans l'obscurité la plus totale. J'ai beau écarquiller les yeux, je ne vois absolument rien! Avant de commencer le massage, elle me fait sentir quatre mélanges d'huiles essentielles pour choisir celui qui me correspond le plus: apaisant, énergisant, purifiant ou gourmand. « Je propose à chaque personne de se laisser guider par son instinct et son odorat. Notre corps sait mieux que quiconque ce dont il a besoin. » Je me laisse bercer par ses mains fortes et douces à la fois. Chaque cm² de mon corps est sollicité. C'est à la fois un massage à fleur de peau et un massage en profondeur qui amène une détente absolue. « Je considère le massage comme un rendez-vous qu'on se fixe avec soi-même. A un moment, c'est important de se dire "j'existe, je suis là, je ne pense plus à rien, je pense à moi..." C'est quelque chose qu'on a du mal à faire soi-même », conclut Aurélie. ■

4 GIFT BOX À GAGNER C'EST CADEAU

Un coffret de luxe dans une boîte prestige aussi noire que son contenu est pur? JYB Cosmetics gâte les mamans et les autres avec une beauty box qui comble tous nos fantasmes cosmétiques. Au total, dix produits aux formules bionaturelles, antiallergènes, sans perturbateurs endocriniens et sans colorants (vendue à 350 €).

Comment participer?

Pour figurer parmi nos quatre gagnants, envoyez avant le mardi 3 mai 2016 vos réponses aux deux questions sur carnetmatch@saipm.com ou sur carte postale avec vos coordonnées complètes (email et téléphone) à Paris Match / Concours JYB Cosmetics - 79 rue des Francs à 1040 Bruxelles.

- Les produits JYB Cosmetics sont-ils biodégradables?
- Combien de réponses exactes recevrons-nous avant le mardi 3 mai 2016?

Les quatre participants se rapprochant le plus des bonnes réponses seront désignés gagnants.

