

9 BONS PLANS

POUR ÊTRE BIEN DANS SA TÊTE... ET DANS SON CORPS

Mouvements déliés, *snacks* bio et colorés, massages euphorisants: voici un ensemble de nouvelles méthodes et d'expériences inédites pour libérer les toxines, éclaircir le teint et être bien avec soi. • PAR FRANCINE NASCIVET

DÉTOXIFIER

✱ Le sauna à rayons infrarouges utilisé au Japon à des fins médicales depuis plus de 40 ans décuple les effets du sauna classique. En prime, il offre une température ambiante absolument supportable, située entre 45 °C et 60 °C. On y passe 30 minutes, on repart d'excellente humeur, et la peau, libérée des toxines accumulées, des impuretés lipidiques et des métaux lourds, est réellement plus douce qu'avant. Un petit plus: il paraît qu'une séance équivaut à 20 km de course à pied au chapitre de l'évacuation des toxines. Pas mal du tout!

Spa Ambrosia, 4150, rue Saint-Denis.

Tél.: 514 504-7886

