



Rubrique ToutMa craque pour... bien être

J'ai testé les massages au centre CARRE DE SOI A ALLAUCH

Ce sont les avantages de notre métier de rencontres, il arrive que l'on gâte les journalistes qui ont parlé de vous. Certains vont dire qu'on nous achète, mais un bon journaliste doit rester partial et accepter qu'on le remercie une fois son travail fini.

C'est ainsi, que j'ai découvert le Centre de remise en forme et de beauté Carré de Soi à Allauch. Faire la route et sortir du centre ville est dépaysant voir relaxant. Puis, on arrive à la campagne dans ce joli village d'Allauch, le centre est très facile à trouver en face du golf avec de grandes facilités pour se garer.

Toute l'équipe est très accueillante et discrète en même temps. Tout est pensé autour du bien-être.

J'ai donc testée pour vous le massage baliné d'une heure dans une cabine revêtant tous les codes de déco des plus beaux spas du moment. Lumière tamisée, senteurs de plantes, couleur du linge marron chocolat, musique d'ambiance. Ce massage utilise les techniques de Bali et régénère tous les muscles de votre corps ou du moins une grande partie...

Espace privilégié face au Golf d'Allauch (à quelques kilomètres de Marseille), Carré de Soi est un nouveau lieu d'excellence, entièrement dédié au bien-être, à la remise en forme et à la détente.

Concept imaginé par le Groupe Perottino, spécialisé en immobilier de standing, Carré de Soi révolutionne le marché du bien être régional en imposant une touche inédite à la fois technologique et haut de gamme : mobilier sur mesure, parcours de chromothérapie, salles panoramiques, cabines VIP, soins haut de gamme Carita et Cinq Mondes,...

... des ateliers basés sur des technologies « high tech »...

Outre les soins du spa, Carré de Soi propose des ateliers intimistes basés sur des techniques très en vogue, se déroulant sous l'animation d'un coach et sur rendez-vous :

- **Power-plate** : tonification musculaire sous l'effet de vibrations, réduction de la cellulite et amélioration de la qualité de la peau ... ;
- **Kinesis** : programme de renforcement musculaire, d'étirements et de cardio-training grâce à des appareils à câbles permettant d'effectuer plus de 250 exercices et mouvements différents ;
- **Pilates** : ensemble d'exercices de mise en forme physique et mentale pour accroître la souplesse des muscles et des articulations, allonger et renforcer le corps, favoriser une bonne posture.

Un personnel hautement qualifié permettra à chacune de trouver son plaisir dans des soins amincissants, sportifs, esthétiques ou de massage. JC

Carré de Soi
Fontvieille (Face au Golf) - Route des 4 saisons
13190 ALLAUCH

www.carredesoi.com - 04 91 05 77 77

du lundi au vendredi de 9h00 à 13h30 – de 15h30 à 20h30 / le samedi de 9h à 12h30
JOURNEES PORTES OUVERTES PENDANT TOUT LE MOIS DE SEPTEMBRE