



## BEAUTÉ

### J'ai testé... une grotte de sel publié le 07/04/2008

Plus besoin de partir en week-end pour s'évader du chaos urbain. Respirer et se ressourcer, c'est possible en plein Paris, mais ça se mérite! Pour y parvenir, il faut s'engouffrer dans une grotte! Dans ce drôle de centre de bien-être, on pratique l'halothérapie. Et depuis cette année, il est possible d'associer aux bienfaits de l'air salin des séances de sophrologie.

#### Cocktail zen garanti.

C'est bien connu, le sel, ça conserve. En Pologne, on a transformé les anciennes mines de sel en sanatoriums. A Paris, une grotte a entièrement été reconstituée, avec du sel aux tons naturels de blanc, rose et orangé, pour détendre les urbains stressés. On tente l'expérience.

Équipée de petits chaussons et de douillettes couvertures, je m'installe sur une chaise longue au milieu de 20 tonnes de cristaux de sel, recouvrant le sol et les parois. Je me laisse guider par la voix du sophrologue: «Respirez profondément, en gonflant votre ventre, et sentez l'air frais et sec à l'inspiration».

Expiration, inspiration, expiration, inspiration... ça marche! L'air pur débarque dans mes poumons. Un air salin gorgé d'ions négatifs, d'oligo-éléments et de sels minéraux, qui agissent à la fois comme un anti-stress et comme un traitement naturel des voies respiratoires et de la peau.

Pendant 30 minutes, les exercices défilent: détente musculaire, visualisation et prise de conscience. Une relaxation tout en douceur qui se prolonge par 30 minutes de «temps libre», où mon esprit s'évade, bercé par des musiques zen. Objectif décompression.

Bye bye fatigue et stress, je ressors légère, prête à affronter la pollution et avec une sensation de propreté intérieure, comme si cet air pur m'avait lavé les poumons. J'ai l'impression d'avoir bénéficié de tous les bienfaits d'un week-end à la mer... à Paris!

[www.lagrottedesel.fr](http://www.lagrottedesel.fr)

Lise Lebrun

<http://obstyles.nouvelobs.com/article.php?rubrique=beaute&id=2697>