



De perfecte plek, midden in het groen, om je weer helemaal op te laden.

Shiseido of het huismerk 'La Forêt'. Ik ga voor het laatste, want ik ben nieuwsgierig naar het doktersmerk dat werd ontwikkeld door Yolande Bullens, dermatoloog en hoofd van het inhouse dermatologisch centrum. Na een grondige reiniging worden milde fruitzuren ingezet om de huid op een zachte manier te peelen. Dat is compleet pijnloos en ook bij het verwijderen van milia (gerstekorrels) behoud ik mijn ontspannen gevoel op de behandeltafel. Daarna zijn mijn wenkbrauwen aan de beurt en mag ik twintig minuten indommelen met een hydraterend maskertje op. Een hoofd- en nekmassage maakt de relaxerende ervaring compleet. Na afloop oogt mijn huid vol en fris en kan geen highlighter tegen mijn natuurlijke glow op.

Wanneer ik mijn bezoek aan de imposante spa afrond, kruis ik met een aantal mannelijke ELLE-collega's (ja, die zijn er ook!) uitgerust in witte badjas, klaar voor een uurtje relaxen, dobberen en zweten met 'de boys'. Op de parking blijkt mijn auto een platte band te hebben (het was vrijdag de dertiende), een ongemak dat mij doorgaans zou doen vloeken, maar ik ben nog te zen om over de rooie te gaan. Misschien moet ik vaker op een behandeltafel gaan liggen? Ik boek in ieder geval zo snel mogelijk nog een weekendje naar dit luxepaneltje dichtbij huis! (lvd)

Skin Perfecting Treatment, 60 minuten, 89 €, www.labutteaubois.com

GETEST DE UDARABHYANGA DETOX- MASSAGE VAN CINQ MONDES

Wist je dat je buik voor een groot deel je weerstand bepaalt? En dat je darmen wel eens je tweede hersenen worden genoemd, vanwege het befaamde buikgevoel? Ik wel, want elke spannende gebeurtenis gaat bij mij gepaard met buikpijn. Als ik een belangrijke beslissing moet nemen, vertrouw ik eerder mijn buikgevoel dan mijn hersenen, en daar heb ik nog nooit spijt van gehad. Toch weet ik pas sinds vorig jaar, toen een enthousiaste Thaise masseuse me handmatig afhielp van een knagende maagpijn, dat een massage van je buik ook heel aangenaam kan zijn, en ervoor zorgt dat je veel minder last hebt van stress.

De nieuwste Cinq Mondesbehandeling – met de onuitsprokkelbare naam 'Udarabhyanga' – focust op de buik om zo spanning te verlichten en je lichaam een reboot te geven. Niet wat ik nodig heb wanneer ik op een vrijdagavond, na een strakke deadline, de kleedkamer binnenga van de luxeuze Dolce La Hulpe Spa.

Ik wil me al quasinaakt op de tafel neerlijen, maar krijg de vraag om even recht te blijven zitten. "Als mensen liggen, letten ze niet meer zo goed op", legt masseuse Alize uit. "Daarom beginnen de Cinq Mondesbehandelingen zittend: zo beseft je beter wat je kan verwachten." Ideaal voor een controlefreak zoals ik. Ik kan me beter ontspannen als ik weet wat een behandeling inhoudt. Al helpt de originele rug- en schoudermassage me daar ook bij: in plaats van lange, duwende bewegingen voel ik hoe Alizes priemende vingers zich een weg zoeken over mijn rug. Alsof ze iets schrijft op mijn vel, of een wegenkaart tekent die naar mijn gespannen schouders leidt. Het voelt gek genoeg heel fijn en dat is de bedoeling. De rugmassage bereidt het lichaam voor op de massage van de buik, een intieme plek die bij veel mensen zelden wordt aangeraakt. Gelukkig heb ik niet geteget vlak voor ik hierheen kwam – dat doe je best niet in de vier uur voor de massage – want ik voel en hoor mijn buik grommen en sputteren onder Alizes kundige handen. Gelukkig kalmeert mijn buikzone alweer snel, waarna deze wordt ingesmeerd met een ontgiftende crème op basis van kikkererwtmeel. Terwijl die inwerkt, worden mijn benen, voeten, nek én hoofdhuideel aangepakt. En dat alles op amper 50 minuten. Na afloop voel ik me 5 kilo lichter en verlost van de gebruikelijke knoop in mijn maag. (ct) ▶

Udarabhyanga detox behandeling, 100 € voor 50 min. Dolce La Hulpe, Brusselsesteenweg 135, La Hulpe. Dolcelahulpe.com

ONTPANNENDE
BUIKMASSAGE



Last de stress helemaal los!

