

PARIS CAPITALE - NUMÉRO 262 - SEPTEMBRE 2023

FRANCE METRO : 4,50 € - BEL/LUX : 5,80 € - DOM / S : 6,20 € - DOM / A : 6,20 € - ESP / MEX / PORT. CONT. : 5,80 € - D : 6,50 € - CAN / S : 10,50 € - USA / S : 11,99 € - POL / S : 9,70 €

LE MAGAZINE SUR LA CULTURE, LE LUXE ET L'ART DE VIVRE À PARIS

PARIS

CAPITALE

PARIS DESIGN WEEK

La capitale en effervescence créative

HAUTE COUTURE HAUTE JOAILLERIE

Toujours plus chic!

Une rentrée CAPITALE

Notre sélection de spectacles, expos,
événements, nouveaux lieux...

OÙ SORTIR À PARIS?

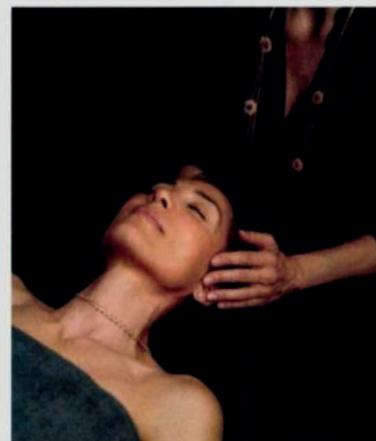
De nouveaux restos
que vous allez adorer

+ PARIS INSIDER'S
GUIDE IN ENGLISH

www.pariscapitale.com

L 11290 - 302 - F: 4,50 € - RD





La méthode Harawell®, une retraite urbaine individuelle de 4 heures alliant rééquilibrage physique, énergétique, mental et émotionnel. En exclusivité au [Brach](#) Paris.

BIEN-ÊTRE ///

Une rentrée harmonieuse au Brach avec Harawell

Développée par Céline Benche, la méthode exclusive Harawell® permet d'équilibrer le physique et le mental, de se décharger du poids des tensions, du stress et des douleurs chroniques, tout en boostant son tonus. « Prendre soin de relier tête, cœur, corps, c'est rétablir l'accord naturel et parfait entre nos trois grandes richesses », explique Céline Benche, créatrice de ce protocole holistique qui agit sur le Hara (littéralement bas-ventre en japonais). Le Hara désigne l'épicentre de notre énergie vitale, qui s'affaiblit sous l'impact de la fatigue, de l'anxiété, d'une alimentation ou d'un sommeil déséquilibrés... par les joies de la vie urbaine en somme! La méthode Harawell® est aujourd'hui mise en application dans une cabine de soin de l'hôtel Brach, par des experts formés par Céline Benche, en quatre heures et quatre étapes, à pratiquer à la suite ou séparément si l'agenda ne le permet pas. Après une consultation pour faire le point sur ses habitudes de vie, sa forme physique, mentale et émotionnelle, un programme

ad hoc est conçu. Il démarre avec une séance de "Mouvements de reconnexion" proposant une succession de gestes étudiés pour réactiver le Hara. Le rituel se poursuit par le "Rééquilibrage énergétique" basé sur le Protocole Source OEM® (Ortho Energy Method) développé par un médecin, qui agit sur la libération des énergies par des points de pression et de stimulation ciblés. Enfin, le massage Harawell® permet de retrouver toute sa sérénité, son harmonie, en se reconnectant à soi-même. Les résultats sont immédiats et durables, et s'accompagnent de nouvelles habitudes de vie et de clés concrètes à utiliser en autonomie dans sa vie quotidienne. Cette retraite urbaine individuelle pour une rentrée en forme, dans le plus dépaysant des palaces parisiens, offre en prime toute liberté d'accéder à la piscine, au hammam, au sauna et à la grotte de sel du Brach. ♦ F. H.

■ BRACH. 1-7 RUE JEAN RICHPIN, 16^e. www.harawell.fr