

JAMBES LÉGÈRES

# PRENDRE LE PROBLÈME À BRAS LE COHR

À l'approche de l'été, on s'est mis au vélo à la salle de sport car on nous a dit que cela pouvait contribuer à retrouver une bonne circulation sanguine, on a troqué notre rooibos adoré à la vanille pour siroter des infusions de vigne rouge, on a troqué nos vêtements près du corps pour de plus amples... mais rien n'y fait et cette sensation de jambes lourdes nous semble toujours

aussi pénible. Il est temps de passer à l'étape supérieure en s'en remettant à l'expertise de notre esthéticienne Mary Cohr préférée, qui ne propose pas une solution mais trois selon qu'on préfère s'en remettre à la précision de gestes manuels, à la puissance de son incontournable TechniSPA® ainsi qu'à l'application de son produit à la maison.

Soin Jambes Légères  
Mary Cohr  
30 minutes, 45€ à 55€  
selon les instituts



## TECHNIQUE MANUELLE

Aucun soin n'est « magique » et pour soulager véritablement les sensations de jambes lourdes, il conviendrait idéalement de passer régulièrement à l'institut. Pas évident à booker dans notre emploi du temps ? Pensez donc, 30 minutes top chrono suffisent pour retrouver des gambettes fraîches et légères, on peut même caler ce rendez-vous pendant notre pause déjeuner. Une fois installé sur la table de massage, on apprécie ce protocole débutant par l'application de la Lotion Ice Legs qui procure une très agréable sensation de fraîcheur. Les techniques spécifiques délivrées par la praticienne permettent de drainer les tissus pour éliminer les toxines et de désengorger les tissus, tout ce qu'il faut en somme pour activer la microcirculation et tonifier les jambes. L'expérience se poursuit avec un enveloppement « compressif », à l'aide de bandes qui vont permettre de comprimer les jambes (cela permet au passage de profiter d'un effet gainant pour une silhouette fuselée, ce dont on ne se plaindra évidemment pas) et d'offrir une action et un effet rafraichissant longue durée. Au bout d'une demi-heure, la peau est plus lisse et surtout les sensations de jambes lourdes sont moins présentes.

## TECHNIQUE AVEC APPAREIL

Si l'on vous dit « épreuve des poteaux », sans doute pensez-vous spontanément à Denis Brogniart attendant patiemment en plein soleil que 2 des 3 finalistes veuillent bien tomber à l'eau, mais rien à voir, c'est simplement le lot quotidien de toutes les personnes souffrant de jambes lourdes, une sensation encore plus prégnante aux beaux jours avec la chaleur. Aux grands maux les grands remèdes alors on booke chez notre esthéticienne un soin à l'aide de son TechniSPA®. La machine nous avait particulièrement convaincue au printemps pour atténuer notre culotte de cheval alors voyons ce dont elle est capable lorsque son action est spécifiquement concentrée au niveau des gambettes. En l'occurrence, et en 30 minutes seulement, son double « palper-rouler » permet de désengorger les tissus et de faciliter la microcirculation. C'est indéniable, dès la fin du soin, les jambes retrouvent davantage de légèreté, ce qui est d'une absolue évidence lorsqu'on sait qu'en parallèle des mouvements de pression, la double ionisation permet d'augmenter la pénétration, l'efficacité et la diffusion des actifs tonifiants à l'instar de l'incontournable Vigne Rouge. Et même si ce n'est pas spécifiquement pour cela qu'on venait initialement, on apprécie malgré tout le fait qu'on en ressorte avec des jambes plus légères, affinées, plus belles tout simplement. Finalement, on va peut-être repasser chez Zara pour ce *poom poom short* repéré il y a quelques jours !

Soin TechniSPA®  
Jambes Légères  
Mary Cohr  
30 minutes, 40€ à 45€  
selon les instituts



Gel Jambes Légères  
MARY COHR  
Tube 150ml, 38€



Pour une action quotidienne, on adopte ce gel rafraichissant, parfaite illustration de l'expertise phyto-aromatique qui fait la singularité de Mary Cohr dans l'univers de l'institut. S'appuyant sur la puissance des huiles essentielles de Lavande, de Romarin et de Sauge, il aide d'autant plus à retrouver des jambes légères que sa recette s'appuie également sur les bienfaits de l'extrait de Marron d'Inde. Résolument drainant, il offre en parallèle une action rafraichissante instantanée grâce au Menthol et au Camphre.

LES PRODUITS MARY COHR SONT DISPONIBLES EN INSTITUT OU SUR LE SITE WWW.MARYCOHR.FR

