

mode

me

FIGARO

**LES FÊTES
SANS STRESS**
LE MANUEL
DE SURVIE

**OBJECTIF
PETITE ROBE
NOIRE SEXY
NOS STRATÉGIES
MINCEUR**

**WASHINGTON
LES SALONS
DU POUVOIR**

EXCLUSIF
LA MAISON MAGIQUE
DE SYLVIE FLEURY

LÉA SEYDOUX
L'ÉTOILE MONTANTE

DÉJÀ NOËL
Madonna et Lourdes
Vanessa et Johnny
Angelina et Brad

SHOPPING DE STARS
FOLIES DOUCES 30 PAGES

VIGGO MORTENSEN
TALENT RAVAGEUR

Chico Shigeta une coach vitale

MASSEUSE ATTITRÉE DE SOFIA COPPOLA ET D'ISABELLE ADJANI, CHICO SHIGETA A DES DOIGTS EN OR. SA MÉTHODE DE COACHING FAIT AUSSI L'UNANIMITÉ AUPRÈS DES GRANDS PATRONS DU CAC 40. QUI EST CETTE JAPONAISE DONT TOUT LE MONDE PARLE ?



MINI-BIO

1973 : naissance à Shizuoka (Japon).
1978 : premier massage dans l'insti de sa grand-mère.
1998 : s'installe à Paris.
2003 : conçoit sa méthode, Coaching Vitalité.
2005 : crée sa ligne de produits, Chico Shigeta.
2010 : lancera quatre nouveaux produits.

SES DÉBUTS

Sa mère trouve qu'elle a une bonne main, et la fait travailler dans le salon d'esthétique familial de Shizuoka (entre Tokyo et Osaka). Après le bac, Chico entame des études de massage, de manucure et de coiffure. Elle rencontre par hasard une Française qu'elle trouve sublime et décide alors de se rendre à Paris afin de comprendre pourquoi les Françaises sont si belles.

SA MÉTHODE

Le Coaching Vitalité s'articule autour de quatre axes : les bienfaits des plantes via l'utilisation d'huiles essentielles, l'auto-massage, une alimentation saine et la respiration consciente. Chico propose des cures de trois semaines : « C'est la durée minimale pour que le corps puisse se régénérer complètement et qu'il puisse optimiser son énergie. » Ses séances* durent une heure trente, dont une heure de massage et une demi-heure de coaching au cours duquel elle enseigne l'automassage et la respiration. « Je préfère aller chez les gens, j'aime qu'ils puissent prendre le temps de se reposer après la séance plutôt que de sauter dans un taxi. »

SON CREDO

Les légumes et les fruits crus, pour mettre le foie au repos.

SES RECETTES DE L'HIVER

La soupe chaude crue : couper en morceau un avocat, un oignon, une gousse d'ail, un poivron rouge, ajouter une pin-

cée de paprika, un cube de bouillon de légumes dans un verre d'eau chaude, et mixer le tout dans un blender. Les légumes ne sont pas cuits, mais la soupe est chaude.

Le smoothie chaud : faire tremper une poignée de fruits secs (abricot, figue, raisins, banane, etc.) dans de l'eau tiède pendant un quart d'heure ; passer au blender avec un peu d'eau chaude, jusqu'à obtenir une consistance un peu épaisse.

SON ACTU

Quatre nouveaux mélanges d'huiles essentielles : Golden Drops, à base d'huile de nard d'Himalaya et de manuka de Nouvelle-Zélande, contre le burn-out ; Innocent Purity, à base de pamplemousse et de cyste, pour la détox ; Midnight Lustre, contre la chute des cheveux ; Morning Spark, pour donner de l'énergie le matin**.

ASTRID TAUPIN

* 280 € la séance. Tél. : 01.42.30.58.45.

** Ses produits ainsi que les nouveautés (à partir de janvier 2010) sont en vente chez Colette, Mademoiselle Bio et sur le site www.shigeta.fr



Des huiles pour se frictionner selon les parties du corps.



Elle est fan :
Isabelle Adjani.



Toujours fidèle :
Sofia Coppola.



À boire non stop :
Eaux de Sauge
et de Genévrier.