

Le Stars'n'Bars dédie une journée au bonheur

Le restaurant du quai Antoine-1^{er} s'est transformé en un espace, où il fait bon vivre aux côtés de masseurs, astrologues et autres thérapeutes qui ont offert un samedi de bien-être

C'est une cinquième édition dans le monde, mais une première à Monaco. La Journée du bien-être était organisée samedi au Stars'n'Bars à l'initiative de Kate Powers, la maîtresse des lieux et de Nicholas Kahn, ambassadeur mondial de cette journée, où le bonheur était à la porte.

«Kate et moi-même voulions que tout soit gratuit et librement accessible, explique Nicholas Kahn. Avec cette journée, nous plantons une graine. L'objectif est maintenant de travailler tout au long de l'année sur ce concept au Stars'n'Bars.»

Après «Monacology» et les ateliers dédiés à l'environnement durable, l'établissement de la Principauté va plus loin dans la démarche.

Au programme: danse pour les seniors, massages, pilates, thérapie par le rire, conseils sur notre nutrition, yoga pour les enfants, méditation, gestion du stress, hypnose...

Dès 9h30, une douzaine de professionnels s'est donc installée dans le restaurant pour proposer des services originaux dans une ambiance résolument sereine. À 11 heures, on entend s'esclaffer et se bidonner dans une salle. C'est l'atelier du rire...

Plus discrets, les masseurs, astrologue numérologue, «facilitateur», thérapeute pour les autistes utilisant la relation avec les éléphants... Tous enchaînent explications et démonstrations pour offrir au public quelques petits moments de bonheur ou d'espoir. On veut y croire... J.D.



Nicholas Kahn, ambassadeur de la Journée mondiale du bien-être et Kate Powers, «patronne» du Stars'n'Bars, dans une ambiance cosy et chaleureuse pour accueillir le public. En bas à droite: Tamra Solvès, consultante en astrologie et numérologie. (Photos J.D.)

Ce qu'ils en pensent

« Stressés comme les humains »

Jacqueline Rondard Lorenzi, masseuse pour chiens



Elle est secouriste à la Croix-Rouge monégasque depuis quatorze ans. Mais ce n'est pas pour des massages cardiaques que Jacqueline Rondard Lorenzi tenait un stand à l'entrée du Stars'n'Bars, mais pour des massages pour chiens. Eh oui, ça existe ! La professionnelle est même experte en réflexologie faciale et plantaire et dispose d'un certificat du centre professionnel belge de massage canin. « Je suis implantée à Menton, mais j'exerce à domicile depuis deux ans. C'est une activité qui me passionne. Elle est encore très peu connue en France car le bien-être canin est très méconnu. Mais il faut

savoir que les chiens sont stressés comme les humains. » Un massage peut durer au moins 30 minutes. Le prix moyen est de 35 euros.

Christian Bollier, thérapeute par les éléphants



Il animera un stand de « Monacology » toute la semaine. Christian Bollier semble vivre avec Babar, personnage qu'il affiche sur sa chemise et des porte-clés. À 69 ans, il dit qu'il est enfin en paix et en harmonie grâce au travail qu'il réalise en Thaïlande pour les autistes avec les éléphants. « On enseigne aux enfants à rentrer en contact avec les animaux. Les résultats sont fantastiques. Nous avons dix ans d'expérimentation à Chiang Mai. » Lui, Christian, vit en Thaïlande depuis 2012. « C'est la princesse Stéphanie qui m'a rappelé

ce rêve d'enfant autour des éléphants quand elle a adopté Baby et Népal. J'ai décidé de suivre des workshops en Thaïlande. C'est une renaissance totale pour moi. »

« L'œil prolongement du cerveau »

Brigitte Boni de Monseignat, Méthode Quertant



Elle est Monégasque et installée depuis quatre ans en Principauté. « L'œil est un prolongement du cerveau. La culture psycho-sensorielle Quertant utilise des appareils optiques et des tests visuels pour observer, mesurer, et surtout apprendre à notre système nerveux central à trouver son équilibre. » Au cours d'une première séance d'une bonne heure, Brigitte Boni de Monseignat analyse le fonctionnement du système nerveux. Elle propose ensuite d'entraîner le nerf optique et promet d'agir sur de multiples troubles: apaiser les tensions et les angoisses, libérer la

créativité, développer les capacités intellectuelles, favoriser la prise de recul, réduire les céphalées et les troubles du sommeil, faciliter l'attention. Et même agir sur la myopie !