



## THE TREATMENT / LE SOIN

INDIGENOUS HOT STONE MASSAGE  
MASSAGE TRADITIONNEL AUX PIERRES CHAUDES

AT / AU RIVERSTONE SPA

I'm here to experience a treatment that was created in recognition of the First Nations community's rich history in the region, and it's intended to rebalance my energy and harmonize my body, mind and spirit. We begin with setting a personal intention - mine is to stop judging my aging body's physical limitations too harshly - while my therapist Lisa, who has no idea that today is my birthday, lights a sweetgrass candle (the symbol of happiness, kindness and strength). Using a ceremonial eagle feather, Lisa "smudges" herself, then me and finally the treatment room and stones, as smoke from smoldering sage, cedar, willow and sweetgrass clears any unwanted energy from our surroundings. Asked to choose from a line up of tiny chakra crystals, I find three that speak to me. "That little turquoise one signifies the throat chakra," she says of my favorite selection. It seems a little New Age at first, but I soon start to sense positivity overflowing my internal riverbanks. Lisa massages my legs with heated basalt stones, and I can feel their warmth penetrating my muscles, right down to the bone. She places two of the stones in my palms, and I hold them while she works her fingers into my scalp. By the end, I'm feeling solid as a rock.

Je suis ici pour recevoir un soin créé en reconnaissance de la riche histoire de la communauté autochtone de la région, censé équilibrer mon énergie et harmoniser mon corps, mon esprit et mon âme. Il me faut d'abord définir une intention personnelle et l'occurrence, cesser de juger trop sévèrement les limites de mon corps vieillissant) tandis que ma thérapeute Lisa, qui ne sait pas que c'est mon anniversaire, allume une chandelle parfumée au foin d'odeur, symbole de bonheur, de bonté et de force. Avec une plume d'aigle cérémonielle, elle trace des symboles sur son corps, puis sur le mien, et enfin sur la salle et les pierres, tout en répandant de la fumée de sauge, de cèdre, de willow et de foin d'odeur pour chasser les énergies indésirables. Elle sort un assortiment de mini cristaux de chakra et m'invite à en choisir trois qui m'interpellent. « Ce cristal turquoise représente le chakra de la gorge », dit-elle à propos de mon préféré. Tout ça fait un peu nouvel âge, mais je suis rapidement inondé d'énergie positive. Lisa frotte mes jambes avec des pierres de basalte chaudes. Leur chaleur pénètre mes muscles et irradie jusqu'aux os. Elle en met deux autres dans mes paumes, que je tiens tandis que ses doigts massent ma tête. Au terme de l'expérience, je me sens solide comme le roc.

## INN AT THE FORKS, WINNIPEG

Get some of the Red and Assiniboine rivers meet, the 117-room boutique hotel serves up farm-to-table cuisine at Smith restaurant and is a short walk to the Canadian Museum for Human Rights. ■ Dans un lieu au cœur même des rivières Rouge et Assiniboine, cet 117-chambres de 117 chambres sert une cuisine de proximité au Smith, à distance pas de la Musée canadien de l'histoire des droits de la personne.

75 FORKS MARKET RD., 204-942-0555, INNFORKS.COM

## THE TREATMENT / LE SOIN

## HAMMAM AND / ET GOMMAGE

AT / AU MIRAJ HAMMAM SPA BY CAUDALIE

"This is the best cure for a red-eye, ever," says my wife, Sarah, who's wrapped in a strong after having flown all night from San Francisco to join me. Besides our scrubber Tina, there's nobody else in this sprawling mosaic-tiled hammam, a traditional Middle Eastern wet steam sauna (known in centuries past as "the silent doctor"), where condensation drips from a curved ceiling. Sarah and I retreat to a glass-enclosed section while a gurgling basin releases hot, moist air infused with eucalyptus, and sweat out our collective toxins. Tina comes for Sarah's gommage treatment first, and when my wife returns, she looks like the most contented adobe in the empire. When it's my turn to go lie on the big slab of Jerusalem gold marble, Tina roughs up my dead skin with Moroccan black soap, a vitamin E-rich vegetable paste made from crushed olives, oil, salt and pomegranate. Then she rinses the sloughed molecules off the former me away. We cap the afternoon by loing in over sweet tea, baklava and grapes - a particularly Turkish form of delight. ■ « C'est le meilleur remède à un vol de nuit », affirme ma femme, Sarah, enveloppée dans un sarong, qui est venue directement de San Francisco pour se détacher avec moi. Hurmés notre massesse, Tina, il n'y a personne d'autre dans le vaste hammam mosaïqué au plafond voûté suintant sous l'effet de la condensation (ce bain de vapeur humide traditionnelle du Moyen-Orient était jadis appelé « le médecin muet »). Sarah et moi allons dans une section vitrée, où de l'air chaud et humide parfumé à l'eucalyptus s'échappe d'un bassin bouillonnant, et nous évacuons nos toxines par tous les pores de nos corps. Tina prodigue d'abord le gommage de Sarah. A son retour, mon épouse a l'air de la plus heureuse adobe de l'empire. Quand vient mon tour de m'étendre sur la grande dalle de marbre Jérusalem Gold, Tina exfolie ma peau avec du savon noir marocain, une pâte végétale gorgée de vitamine E faite d'olives broyées, d'huile, de sel et de potasse. Ensuite, elle me rince pour éliminer les molécules de mon ancien moi. Nous nous prélassons tout le reste de l'après-midi en dégustant du thé sucré, des baklavas et des raisins, à la turque.

## SHANGRI-LA HOTEL, TORONTO

This glass temple of luxury has 202 rooms (among the most expensive in the country) and is home to the Asian-inspired cuisine of Bunk. ■ Ce lieu sacré de verre compte 202 chambres (entre les plus chères du pays) et abrite le resto d'inspiration asiatique Bunk.

1100 UNIVERSITY AVE., 947-789-8000

SHANGRI-LA.COM/TORONTO/SHANGRI-LA