WWW.HOLISSENCE.COM
HEALTHY HAPPY LIFESTYLE
WE ARE DIGITAL, BUT WE LOVE PAPER TOO !
GRATUIT · [#4]

HOLISSENCE

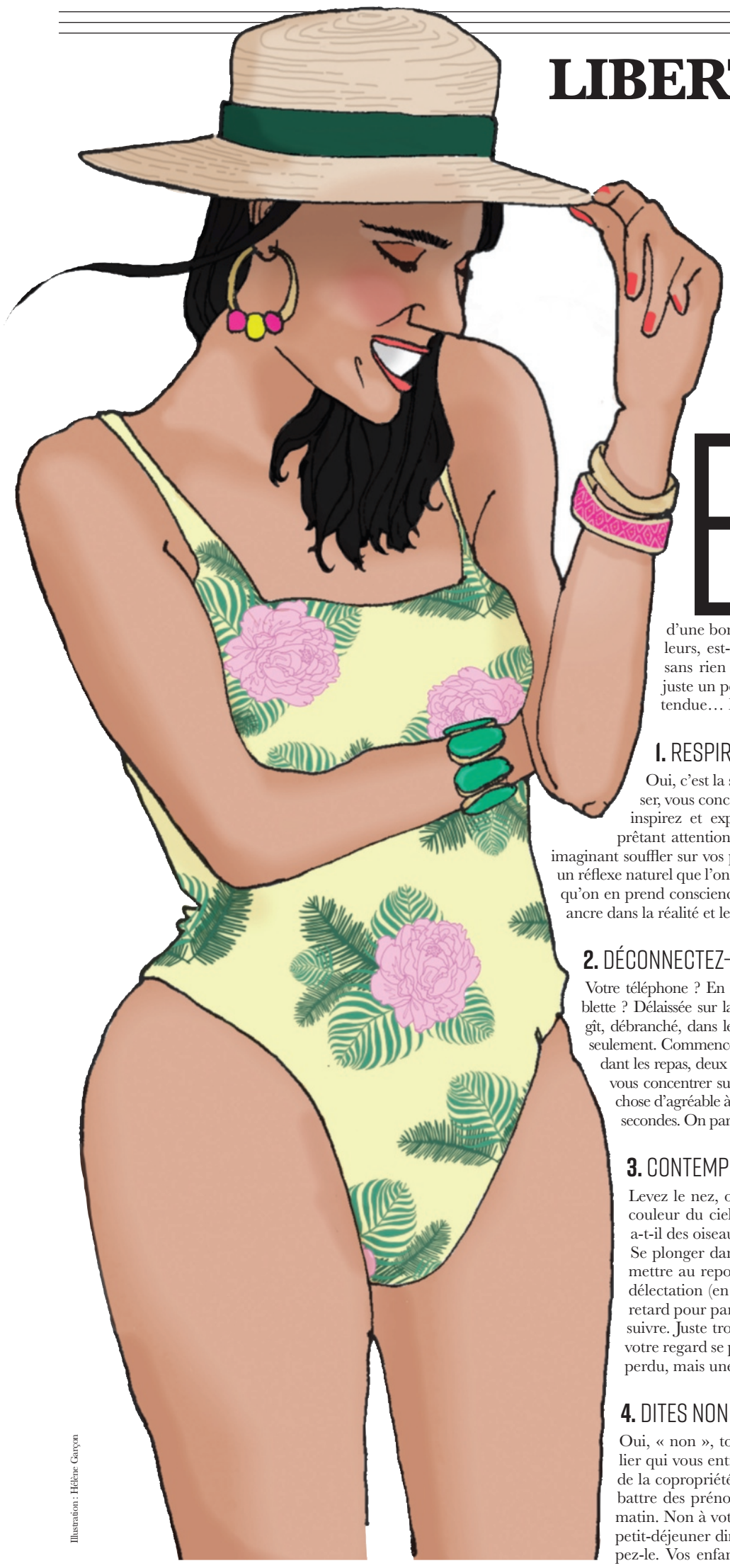


Illustration : Hélène Garçon

LIBERTÉ, SÉRÉNITÉ, NAMASTÉ…

C'EST L'ÉTÉ !

Le soleil est de retour ! Et avec lui, l'envie de déconnecter et de lâcher prise, même si tout, autour de nous, réclame attention et concentration. Comment faire ? Suivez nos conseils !

■ PAR **CÉCILE** RUDLOFF

Enfin l'été ! La saison des apéros en terrasse, des promenades nez au vent et des barbecues à la campagne. Le moment de l'année où le ciel clément nous encourage au délassement. Oui, mais la vie ne s'arrête pas quand il fait beau. Difficile de mettre sur pause le boulot, la vie de famille, les rendez-vous de toutes sortes et les copains, jamais à court d'une bonne idée pour remplir les week-ends. D'ailleurs, est-ce bien nécessaire ? On peut se détendre sans rien abandonner, mais peut-être en en faisant juste un peu moins, juste de manière un peu plus détendue… Et en appliquant ces dix tips.

1. RESPIREZ

Oui, c'est la solution à tout. Que vous vouliez vous reposer, vous concentrer ou donner le meilleur de vous-même, inspirez et expirez. Tranquillement. Avec le ventre. En prêtant attention à l'air qui passe à travers vos narines. En imaginant souffler sur vos prises de tête lors de l'expiration. Oui, c'est un réflexe naturel que l'on fait tout le temps et sans y penser, mais lorsqu'on en prend conscience, il prend une nouvelle dimension et nous ancre dans la réalité et le moment présent. Ça fait du bien !

2. DÉCONNECTEZ-VOUS

Votre téléphone ? En mode avion, au fond de votre sac. Votre tablette ? Délaissée sur la console de l'entrée. Quant à l'ordinateur, il gît, débranché, dans le tiroir de votre bureau. Difficile ? Au début seulement. Commencez par des plages sous contrôle – la nuit, pendant les repas, deux heures dans la journée quand vous souhaitez vous concentrer sur une activité en particulier… Il y a quelque chose d'agréable à ne pas être surpris par un bip toutes les trente secondes. On parie que vous y prendrez goût ?

3. CONTEMPLEZ

Levez le nez, ouvrez la fenêtre et observez. Quelle est la couleur du ciel ? À quelle vitesse passent les nuages ? Y a-t-il des oiseaux ? Que font-ils ?
Se plonger dans le paysage alentour aide le cerveau à se mettre au repos. Les enfants s'y adonnent d'ailleurs avec délectation (en général à l'heure où tout le monde est en retard pour partir à l'école, soit) et c'est un bon exemple à suivre. Juste trois minutes, observez une fourmi ou laissez votre regard se perdre dans le vague. Ce n'est pas du temps perdu, mais une pause pour retrouver de l'énergie.

4. DITES NON

Oui, « non », tout simplement. Non à votre voisin de palier qui vous entreprend de bon matin au sujet des charges de la copropriété. Non à l'amour de votre vie, qui veut débattre des prénoms de vos futurs chérubins à 3 heures du matin. Non à votre mère qui tient absolument à partager le petit-déjeuner dimanche. Votre collègue vous saoule ? Zappez-le. Vos enfants abusent ? Faites la grève des mamans. Votre mec vous gave ? Accordez-vous une soirée en solitaire. Ce n'est pas mal, ni méchant, juste salvateur (et éphémère).

5. ALLÉGEZ-VOUS

Ce conseil vaut au sens propre comme au sens figuré. Nos vies sont remplies de gens, de choses et de pensées inutiles. Faites le tri. Par exemple, ce cadeau moche qui gâche l'esthétique de votre table de salon peut malencontreusement tomber (dans la poubelle). Cette « copine » qui vous noie dans ses soucis pourrait se retrouver bloquée sur votre téléphone suite à une manipulation maladroite. Jouez-la comme Marie Kondo et optez pour une vie plus légère.

6. RELATIVISEZ

Si Hector part à l'école avec des chaussettes dépareillées, le monde ne va pas s'écrouler. Si, pour une fois, vous zappez une soirée réseau, vous n'allez pas pour autant perdre votre job. Et ce dossier en retard, on en parle ? J'ai testé personnellement avec cet article qui parvient à la responsable éditoriale d'Holissence – coucou Hélène – non pas une, ni deux heures, mais bien une journée plus tard que prévu… Et vous l'avez quand même entre les mains. À moins d'être médecin urgentiste, vous accorder un léger délai ne porte pas à conséquence.

7. BOUGEZ

Rien de tel qu'une heure de yoga ou de cycling pour se vider la tête et recharger les batteries. Vous n'avez pas le temps, pas le temps, pas le temps ? Ok. Pas une minute ? Il n'en faut pas plus. Réglez votre minuteur ou lancez votre chanson préférée et sautez, dansez, secouez les bras et les jambes. Vous serez étonnée du résultat !

8. AMUSEZ-VOUS

On sait tous que le rire a des pouvoirs magiques. Trouvez votre source de LOL, faites-vous un carnet mental de vos derniers fous-rires et autorisez-vous quelques facéties. Un glaçon araignée dans le cocktail de Jérôme, un chewing-gum goût camembert dans la boîte à bonbons des gamins ou une partie de Blanc Manger Coco avec les copains. La vie n'a pas à être sérieuse et austère pour être agréable. Au contraire !

9. FAITES TAIRE VOS PETITES VOIX NÉGATIVES

Ah, ce petit écho intérieur, qui critique votre tenue ou réécrit vos répliques... On aimerait bien lui rabattre le caquet pour avoir enfin confiance en soi. Lui demander de se taire ne suffit pas, il revient de plus belle. Ceux qui y parviennent s'en sont fait un ami, qu'il suffit de rassurer pour apaiser. Tout va bien, vous êtes parfaite telle que vous êtes.

10. ACCEPTEZ CE QUE VOUS NE POUVEZ PAS CHANGER

C'est le début de la sagesse et de la sérénité : faire la différence entre les choses sur lesquelles on a un pouvoir (et s'en occuper) et celles que l'on doit simplement laisser glisser. C'est la métaphore de la mer : vous ne pouvez pas arrêter les vagues, mais apprendre à nager avec. Par exemple, si le métro est en retard, vous n'y pouvez rien. En revanche, vous avez le choix de votre réaction : râler ou en profiter pour écouter un podcast sympa, lire quelque chose d'inspirant ou respirer en pleine conscience… Quoi qu'il arrive, c'est vous qui avez le pouvoir. Profitez-en ! ■

Dans ce numéro…

SHOPPING
LES FAVORIS DE LA TEAM
☞*Page 3*

TRAVEL
3 ÉCOLODGES EN PLEINE NATURE
☞*Page 5*

TÊTE-À-TÊTE
AVEC CLARA, FONDATRICE D'YSÉ
☞*Page 8*

CITY GUIDE
IBIZA AVEC OMBELINE
☞*Page 9*

FOOD
AIMER SANS COMPTER
☞*Page 11*

3,2,1... SOUFFLEZ !

Depuis le temps qu'on l'attendait, que l'on compte les mois, les jours même ! L'été a enfin posé ses valises, et nous, nous sommes prêts à faire les nôtres !

■ PAR **HÉLÈNE** GARÇON

À nous petites robes légères, sandales ouvertes et poudre de soleil ! Après l'éclosion des fleurs au printemps, c'est enfin notre tour de nous épanouir en nous délestant de nos pulls et manteaux dans lesquels s'étaient lovés de façon bien douillette nos idées noires et nos complexes, pour retrouver notre légèreté et notre optimisme. C'est fou comme la vie devient plus belle au soleil. Nos petites imperfections se font plus discrètes sous un joli hâle caramel ! En été plus que durant le reste de l'année, le temps s'étire lentement, pour nous laisser enfin vivre en mode « slow ». Le matin d'abord, quand le soleil vient nous réveiller en nous chatouillant de ses rayons sur l'oreiller. Et puis le soir, où l'on peut prendre le temps de se poser en terrasse pour boire un jus de fruit fraîchement pressé. Et alors, quelle quiétude que de savourer la douceur de l'air, de respirer les fragrances subtiles des tilleuls en fleur ou d'écouter les hirondelles saluer joyeusement le retour des beaux jours !
Nous aimons tous cette saison, porteuse de promesses où l'on échafaude mille projets pour les vacances et les week-ends. Et si cette année on s'en faisait une, de promesse ? Celle de déconnecter pour de bon et de lâcher prise. Facile à dire ! Mais pourtant réalisable, pour peu que l'on décide vraiment de s'accorder du temps pour soi, en laissant de côté soucis et contrariétés et en s'ouvrant à la vie, la vraie et pas celle édulcorée des réseaux sociaux. Cette année, on oublie donc de mettre dans la valise nos complexes et l'ordinateur, pour laisser place à la sérénité et à la bienveillance… Et bien sûr, à notre magazine Holissence !
Et pour être sûr de résister à la tentation d'aller voir comment se déroulent les vacances de notre meilleure copine à Ibiza, direction les écolodges, rares endroits préservés où l'on peut encore vivre en mode avion, sans wifi ni 4G *(page 5)*. En pleine nature, à l'abri des regards, on peut enfin faire tomber le maillot, ou du moins, nos idées reçues, et plonger la tête la première dans l'été ! 3,2,1… Profitez, on se retrouve à la rentrée ! ■

Shutterstock

FUN facts

52% DES FRANÇAIS
CONSULTENT LEURS MAILS PENDANT LES VACANCES

83% DES FOYERS
AVEC ENFANTS SE SENTENT STRESSÉS PAR L'ORGANISATION DES VACANCES

41 VERRES D'ALCOOL
CONSOMMÉS EN MOYENNE POUR DEUX SEMAINES DE VACANCES

SIX FEMMES SUR DIX
SE SENTENT MAL À L'AISE EN MAILLOT DE BAIN

19% DES FRANÇAIS
REGRETTENT LA BAGUETTE, LE FROMAGE ET LES CROISSANTS LORSQU'ILS SONT À L'ÉTRANGER

QUAND LE YOGA S'INVITE DANS LES SALLES D'EMBARQUEMENT DES AÉROPORTS PARISIENS

■ PAR **CLÉMENCE** ALLAIRE

C'est officiel, du 13 juillet au 18 août, des séances gratuites de yoga Nidra se dérouleront dans les salles d'embarquement des aéroports de Paris-Charles de Gaulle et de Paris Orly.

DU YOGA POUR CALMER SON STRESS

Phobique de l'avion et de tout ce qui s'y rattache ? Les aéroports parisiens ont décidé de s'associer aux professeurs bilingues du Tigre Yoga Club pour détendre leurs passagers. Au programme ? Des séances de yoga Nidra de 10 à 20 minutes réalisées en salles d'embarquement sur des sons de bols tibétains. Mais d'ailleurs, qu'est-ce que le yoga Nidra ? Appelée "yoga du sommeil", cette technique vise à détendre totalement le corps et l'esprit. Le professeur guide l'élève dans des exercices de méditation et de relaxation qui se font mentalement. Le yoga Nidra est connu pour améliorer le sommeil et diminuer au maximum le stress. Une aubaine pour celles et ceux qui angoissent beaucoup trop dès qu'il s'agit de sortir le passeport.

DU COLORIAGE POUR LES ENFANTS

En plus de proposer ces séances bénéfiques pour les plus anxieux, les équipes des aéroports proposeront aux enfants de colorier des mandalas pour qu'eux aussi puissent se relaxer et calmer leur excitation à l'idée de survoler les nuages.
Cette opération bienveillante sera lancée le 10 juillet au cours d'une soirée gratuite à l'aéroport de Paris-Charles de Gaulle, en présence d'Élodie Garamond, fondatrice du Tigre Yoga Club. Les inscriptions se feront très prochainement sur le site internet de Paris Aéroport *(www.parisaeroport.fr)* ■

Shutterstock

■ **Présidente et éditrice :** Élodie Jacquemond ■ **Directrice Communication et Marketing :** Amandine Dupré ■ **Directeur Artistique :** Cyril Fernando
■ **Responsable éditorial/illustration :** Hélène Garçon ■ **Rédaction :** Caroline Franc, Cécile Rudloff, Clémence Allaire, Jennifer Delattre, Pauline Ulmann
■ **Chef de projet :** Capucine Fèvre ■ **Contact :** Holissence, 49 rue de Bretagne, 75003 Paris • **Mail :** hey@holissence.com
■ **Imprimeur :** Roto France Impression, Rue de la Maison Rouge, 77 185 Lognes
Edmond Agency SAS, 49 rue de Bretagne 75003 Paris, immatriculée au RCS de Paris sous le numéro 831 931 605, au capital social de 155 000 euros.

HOLISSENCE
FACEBOOK.COM/HOLISSENCE

ÉTÉ : LES INDISPENSABLES BEAUTÉ DE LA TEAM HOLISSENCE

C'est bientôt l'heure de boucler sa valise et de partir profiter du soleil durant un week-end, ou s'évader vers les vacances pour les plus chanceux ! Cependant, qui dit valise dit aussi vanity-case. Mais alors, qu'est-ce qu'on y glisse pour passer un été en beauté ? Chez Holissence, on a déjà notre petite idée… Parfum, soins capillaires, pour le corps ou le visage, découvrez les produits coup de cœur des membres de la team en fonction de leur âge et de leur profil cutané. Parce qu'on n'a plus toutes 20 ans (quoi qu'en disent certaines…) mais qu'on a toutes le même désir : rayonner et faire de l'ombre au soleil !

CLÉMENCE, 26 ans
Peau normale
• journaliste beauté

Snob ? Moi ? Juste le dimanche matin, quand je dépose mes patchs pour les yeux griffés Chanel. En plus d'avoir du style avec ma serviette enroulée sur la tête, je réveille mon regard en un clin d'œil, grâce à ce rituel miracle en deux étapes. Instant massage grâce au roll-on diffusant le sérum et moment de décompression le temps de faire agir le soin contenu dans les patchs. Ce geste beauté lutte contre les poches de façon immédiate et offre une seconde jeunesse.

ANTI-RIDES FLASH EYE REVITALIZER
CHANEL · 125 €

JENNIFER, 32 ans
Peau claire mixte avec taches de rousseur
• journaliste wellness

Comment j'ai dit « bye bye » à ma chevelure texture de fibre de coco ? Grâce à l'huile Divine Caudalie. Pourtant, ce n'était pas gagné d'avance, puisque je n'aime ni la texture grasse des huiles, ni leur parfum souvent très entêtant. Mais ça, c'était avant qu'une amie ne me conseille cette huile sèche qui s'utilise aussi sur le corps. A base d'huile de raisin, d'argan, d'hibiscus et de sésame, elle nourrit de façon efficace mes cheveux sans laisser un fini gras. Et son parfum… délicieux !

HUILE DIVINE
CAUDALIE – 25,20 EUROS LES 100 ML

PAULINE, 29 ans
Peau sèche et sensible
• journaliste lifestyle

Le déo T'eo de Lush en a tellement sous le palet qu'on ne lui distribue que des bons points. Grâce à sa forme solide, il se frotte sous les bras et y dépose une odeur fraîche, mélange d'agrumes et de baies de genièvre. Économique, écolo, pratique à transporter, il met la transpi au tapis pour laisser les aisselles se faire la belle. Addictif.

DÉODORANT T'EO
LUSH – 8,95 EUROS LES 90 G

RETROUVEZ NOTRE GÉNÉRAL STORE sur holissence.com

CÉCILE, 39 ans
Peau mixte • journaliste food

La crème, je la préfère fraîche, entière et si possible en provenance directe d'Isigny... Et si j'ai une heure pour prendre soin de moi, je préfère crawler en bassin plutôt que de cocooner dans un bain. Heureusement, j'ai trouvé un super allié beauté : l'huile lavante d'Avène, qui assure nettoyage et hydratation en un seul mouvement. Ni vu ni connu !

XERACALM HUILE LAVANTE RELIPIDANTE
AVÈNE · 14,99 € LES 400 ML

ÉLODIE, 40 ans *(mais elle en avouera 27...)*
Peau claire • fondatrice d'Holissence

Je ne vous apprends rien si je vous dis que notre peau est exposée en permanence à de nombreux polluants. Les particules fines et le pollen, entre autres, créent des rougeurs sur ma peau claire. Mais j'ai trouvé une solution pour parer à ce disgracieux problème de peau. J'utilise plusieurs fois par jour, la brume D-Pollution Essentiel de Chanel. Je suis accro à l'odeur et aux bienfaits que procure l'application. J'adore dégainer ma brume au bureau et me déstresser la peau d'un geste gracieux (dans ma tête ça semble gracieux).

Retrouvez tous les conseils d'Armelle Souraud, Directrice de la Communication Scientifique Internationale de Chanel, bientôt sur notre page Facebook

BRUME PROTECTION GLOBALE D-POLLUTION ESSENTIEL
CHANEL · 56 € LES 48 G

HÉLÈNE, 24 ans
Peau sèche • responsable éditorial

Le matin pour bien me réveiller, le soir après le démaquillage, dans le métro pour me rafraîchir ou au bureau pour éviter l'effet maquillage « craquelé », phénomène qui se produit souvent sur des épidermes déshydratés, dégainer mon eau de soin hydratante de Jowaé est devenu mon geste beauté préféré ! Ma peau sèche est parfaitement hydratée, repulpée, et mes sens éveillés, grâce à son parfum floral ultra rafraîchissant. Elle ne quitte plus mon sac à main et bientôt… Plus ma valise !

EAU DE SOIN HYDRATANTE
JOWAÉ · ENVIRON 9 EUROS LES 200 ML

CAROLINE, 45 ans
Peau mixte • podcasteuse

La crème Eight Hour® d'Elizabeth Arden, je la possède en quatre ou cinq formats différents : baume de nuit, stick à lèvres, crème pour les mains, etc. Cette crème est magique, elle élimine les gerçures et sécheresses, elle laisse la peau incroyablement douce - même s'il faut passer par un moment un peu gras - elle guérit les bobos des enfants et elle m'apaise par son odeur très spéciale. Ah j'oubliais, elle est aussi géniale en cas de coups de soleil ou de piqûres d'insecte. Bref, c'est mon produit SOS préféré !

EIGHT HOUR® CREAM
ELIZABETH ARDEN – 37,99 EUROS LES 50 ML

L'ART DE VOYAGER EN BEAUTÉ

■ PAR **CLÉMENCE** ALLAIRE

Dès le mois de juin, on s'imagine déjà en train de déguster des fruits frais, allongée sur un transat. Mais avant le farniente, le voyage est une étape incontournable à franchir et pour qu'il soit agréable, voici quelques conseils beauté à appliquer.

PURIFIER LA PEAU

Une fois bien installée dans votre fauteuil et prête pour le départ, il est temps de purifier votre peau. Pour le côté pratique, on se tournera vers des lingettes nettoyantes pour le visage, afin d'éliminer le maquillage mais aussi les petites toxines extérieures qui se sont logées dans les pores de l'épiderme. Un coup de frais immédiat !

S'HYDRATER AU MAXIMUM

Ce n'est plus un secret, il est très important de s'hydrater quotidiennement et encore plus lorsque nous sommes en vadrouille. Les UV, la brise marine et l'eau iodée ont un effet néfaste sur la peau. Le secret ? Appliquer un sérum puis une crème hydratante riche, aux odeurs apaisantes comme la lavande, pour sceller l'hydratation.

FAIRE DES MASQUES

Quoi de plus agréable que de s'appliquer un masque en tissu frais sur le visage ? Reposant et pratique, ce soin ne choque plus personne en avion et cela fera même rire vos enfants qui vous supplieront de leur donner, à eux aussi, un shot d'hydratation.

SE MASSER À VOLONTÉ

Lorsque l'on voyage, il est important de se dégourdir les jambes. Outre le legging de contention qui évite aux jambes de gonfler, on peut aussi se tourner vers des sprays rafraîchissants que l'on applique sur les gambettes le temps d'un automassage. Malaxez la plante de vos pieds avec les pouces, du talon vers les orteils, en dessinant des épis puis massez vos chevilles en remontant vers les genoux. Vos jambes vous remercieront à la fin du voyage ! ■

Shutterstock

Le cadeau à s'offrir
en pleine conscience

HOLISSENCE

holissence.com

FOLLOW ME ON INSTAGRAM

3 DESTINATIONS POUR DÉCONNECTER CET ÉTÉ

Comme vous avez pu le lire plus haut, cette année, on oublie tout et on aborde les vacances avec légèreté, enthousiasme, en essayant de penser à nous… Et surtout à nous. Le choix de la villégiature va entrer pour beaucoup dans la tonalité de notre repos estival. Et si l'on vous donnait une bonne occasion de lâcher prise, en vous proposant de découvrir trois écolodges qui vous feront oublier les traditionnels hôtels de bord de mer ? Sérénité, apaisement et temps qui semble comme étiré à l'infini et divinement précieux. Des lieux sauvages, bourrés d'un charme que l'on aime retrouver dans nos magazines de décoration préférés et qui nous feraient presque oublier que l'on y est coupés du monde. Vous êtes prêts ? On vous embarque pour une immersion en pleine nature !

■ PAR **AMANDINE** DUPRÉ

D.R

VIVRE DANS UNE CABANE BOHÈME
AU DOMAINE DE LA VITARELLE

A percevoir la petite construction en bois – ou la tente – dans laquelle nous allons passer quelques jours, c'est déjà, au premier coup d'œil, comme de retomber en enfance. Le domaine a su jouer à merveille avec les codes de nos refuges d'antan, témoins de nos premières aventures en pleine nature. Comment ? Grâce à des maisonnettes en bois brut, habillées de fenêtres tout en hauteur pour observer la vie qui s'articule aux alentours, tout en nous protégeant, comme dans un cocon. Et pour prolonger cette impression de sécurité, les voitures sont interdites sur le domaine où tout se découvre… à pied ! De quoi vous ramener aux sources, une bonne fois pour toutes.

Bien que les tentes, qui accueillent jusqu'à 6 personnes, et les Wood Lodge, qui ont une capacité de 2 à 4 personnes, soient équipées de tout le confort « moderne », on en oublierait presque notre vie urbaine, repoussée dans les souvenirs lointains. Vous serez happés par l'odeur boisée du parc de 10 hectares qui entoure le domaine, émerveillés par la nuit profonde qui laisse entrevoir les étoiles et délicieusement stimulés par un lever de soleil aux mille et une couleurs.

Et si l'envie folle de vous reconnecter à la vie « civilisée » vous prend, sachez que le domaine se trouve dans la région de l'Occitanie, à 20 minutes de la sublime cité de Carcassonne, inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO. ■

DOMAINE DE LA VITARELLE, LA BITARELLE, 11600 VILLANIERE
www.domainedelavitarelle.com
Prix : entre 50 € et 170 € la nuit
(selon la saison, le type d'hébergement et la capacité d'accueil)

POUR VOUS Y RENDRE
TRAIN : Paris – Carcassonne, environ 250€ aller/retour
• 20 minutes de voiture depuis la gare.

D.R

OSER LA MONTAGNE EN PLEIN ÉTÉ
À L'ARISTI MOUNTAIN RESORT+VILLAS

À peine arrivés sur les lieux, fermez les yeux quelques secondes, prenez une grande inspiration et ouvrez doucement les paupières. Une sensation de hauteur viendra subrepticement envahir toutes les particules de votre corps pour vous apporter enivrement et émerveillement. Et c'est en grande partie en raison de la localisation époustouflante de cet éco lodge, qui fait partie du cercle très fermé des plus beaux éco lodges distingués par le National Geographic. Perché sur un point culminant du village grec d'Aristi, situé à 600 mètres d'altitude, l'Aristi Mountain Resort + Villas est un ovni pour ceux qui ont l'habitude de ne marcher que quelques mètres pour atteindre la plage. Ici, le ton est vite donné : une prise de hauteur face à une nature rocheuse, qui permet de prendre du recul avec nos vies trépidantes et également de l'altitude face aux petits tracas du quotidien. Les prestations offertes par le lieu y sont aussi pour beaucoup : un jacuzzi en plein air, des chambres au style minimaliste et soigné, des terrasses aux points culminants, un jardin écologique… Autant d'aspects qui vous laisseront encore rêveurs à l'atterrissage.

Et pour les passionnés d'histoire, la région compte son lot de sites naturels et archéologiques et quelques églises et monastères qui vous déconnecteront encore un peu plus de ce temps où vous viviez à mille à l'heure ! ■

ARISTI MOUNTAIN RESORT+VILLAS
www.aristi.eu/el
Prix : 130 euros et 180 euros la nuit
(selon la saison)

POUR VOUS Y RENDRE
VOL : Paris – Thessalonique – environ 400€ aller/retour
• Transfert depuis l'aéroport pris en charge par l'hôtel

D.R

SE RECONNECTER AVEC LES ÉLÉMENTS
À L'ALTO ATACAMA DESERT LODGE & SPA

Si le soleil vous a manqué cette année, vous serez ici immergés dans un bassin de luminosité, dans ce lodge qui mêle avec équilibre des nuances qui apaisent instantanément : la terre du désert couleur ocre, l'eau cristalline turquoise des six piscines à ciel ouvert et le vert profond des arbres centenaires qui entourent toute la propriété. À l'Alto Atacama, tout est fait pour vous reconnecter à votre essence, grâce à une forte présence des quatre éléments qui influent sur notre vie : le feu, l'eau, la terre et l'air.

Sur les rives de la rivière San Pedro, dans le désert d'Atacama, le plus aride du monde, ce lieu vous offrira tout ce dont vous avez besoin pour des vacances reposantes : une chambre au design chaleureux, un décor hors du temps aux influences andines et beaucoup de sérénité, de calme et de recoins ingénieusement pensés pour marquer une pause. Summum de la décompression, le lodge abrite un spa dont la renommée n'est plus à faire : le Puri Spa. « Puri » signifie « eau » en Kunza, la langue originelle des habitants du désert d'Atacama. Pour eux, l'Eau est sacrée : elle nettoie, donne la vie et fait grandir dans la sagesse. Le lodge a donc imaginé tout un rituel de soins autour de cet élément de vie, mais pas uniquement. L'Air, la Terre et le Feu sont également à l'honneur, grâce à des rituels de sons, d'arômes et de produits naturels andins, propices à un moment fort de reconnexion. ■

ALTO ATACAMA DESERT LODGE & SPA 5*
www.altoatacama.com
Prix : à partir de 1580 euros par personne pour un séjour en formule tout inclus* 4 jours/3 nuits *(*repas, boissons, excursions, soins au Puri Spa Trilogy et transferts aéroport)*

POUR VOUS Y RENDRE
VOL : Paris – Calama environ 1700€ aller/retour
• Transfert depuis l'aéroport pris en charge par l'hôtel

TÊTE À TÊTE AVEC LAURY THILLEMAN

Ex-miss France, animatrice télé, ambassadrice Biotherm, égérie mode, Laury Thilleman signe *Au Top*, un guide pour mieux bouger, mieux manger et être au meilleur de sa forme. Elle nous a confié ses secrets d'été.

■ PAR **CÉCILE** RUDLOFF

Biotherm

Dans Au Top – Tonic-Organic-Positive – Laury Thilleman communique avant tout son énergie. Un je ne sais quoi de pétillant, qui donnerait à un ours polaire en hibernation l'envie d'enfiler une combinaison en néoprène pour aller affronter les vagues de l'océan sur une planche. Ou d'avaler une infusion kumquat-betterave rouge. Ou de respirer en se bouchant une narine. Le tout, avec un sourire jusqu'aux oreilles et une bonne humeur contagieuse… Bref, on a eu envie de la rencontrer. Et elle a accepté.

Laury, es-tu plutôt une femme d'été ou d'hiver ?

D'été, forcément ! La mer, le soleil… Je préfère surfer dans des eaux chaudes, ou du moins avec une combinaison la plus légère possible. Quoique, surfer sous la neige, c'est magique aussi.

As-tu des routines d'été ?

Ah oui, j'ai mon petit Do It Yourself pour me faire une crinière de sauvageonne. De l'eau, du sel et du citron dans un spray que je pulvérise sur mes cheveux secs et j'obtiens un petit look « wild » que j'adore.
Autant l'hiver j'opte pour des soins cocooning, autant je maximise l'hydratation aux beaux jours. J'aime particulièrement le sérum Aquasource de Biotherm et j'adopte les gelées pour le corps pour éviter l'effet pégué – comme on dit dans le sud – c'est-à-dire collant. Là, la texture est super, elle ne colle pas et l'odeur est super fraîche.

Y a-t-il d'autres routines que tu n'abandonnes pas de l'année ?

L'hydratation, oui, forcément. Par exemple, j'ai toujours un baume pour les lèvres, m'en mettre est devenu presque plus un tic qu'une routine.
J'ai aussi une passion pour les infusions – j'en donne quelques recettes dans mon livre – qui sont également source d'hydratation. Tonus, anti-oxydante, drainante… J'en raffole. Par exemple, avant de me mettre au soleil, je mets dans un bocal deux abricots, une demi-carotte, un quart de grenade, quelques feuilles de menthe et une pincée de curcuma. Je laisse reposer une nuit, puis je la déguste, glacée, tout au long de la journée.

« JE PROFITE DE L'ÉTÉ POUR DORMIR, FAIRE DES GRASSES MATINÉES. JE SUIS UNE VRAIE MARMOTTE. »

Quelle est ta journée-type ? Comporte-t-elle des incontournables quel que soit ton planning ?

Alors non, jamais de programme type. Ça bouge, tout le temps, je ne suis jamais là, ma vie est un marathon perpétuel. Cela dit, j'essaie de toujours garder un moment pour faire mon sport, pour engager ou terminer la journée comme il se doit. Et en ce moment, je passe beaucoup de temps dans le restaurant que je viens d'ouvrir avec mon compagnon Juan et dans lequel j'essaie d'appliquer tous mes conseils. Cela s'appelle Vida et se situe 49 rue de l'Échiquier, dans le 10e arrondissement de Paris.

Fais-tu plus attention à ton assiette en été ? As-tu des plats préférés ?

Je ne fais pas plus attention, mais je trouve qu'il est vraiment plus simple de cuisiner. J'adore les paniers d'été, j'y trouve tous mes chouchous : les tomates de toutes les couleurs, les radis green meat – j'agrémente toutes mes salades avec – et tous les fruits, abricots, brugnons, pêches… Je trouve ça hyper inspirant, c'est top.
Dans la liste de mes recettes préférées, il y a par exemple un gaspacho de fraises, de tomates, de concombre, de poivron, mixés avec un peu d'ail et du piment d'Espelette, de l'huile d'olive, du vinaigre de Xérès et quelques feuilles de basilic… À consommer très frais ! Et le tip supplémentaire, c'est de le garder deux ou trois jours, c'est encore meilleur.

Comment fais-tu pour démarrer l'été en beauté ?

Je profite de l'été pour dormir, faire des grasses matinées. Je suis une vraie marmotte. Et pour bien commencer la saison, rien de tel que le premier bain dans l'océan – si possible en Bretagne – en maillot de bain. L'eau est encore un peu fraîche, mais ça ravigote, ça raffermit.

As-tu des secrets pour rester belle au soleil ?

Le plus important, c'est la protection. J'ai fait l'erreur, plus jeune, de surfer sans crème protectrice et ma peau ne me remercie pas. Du coup, maintenant, c'est SPF 50 en permanence.
En plus, j'ai toujours mon eau de rose dans mon sac, pour éviter de rougir au soleil ou après une séance de sport.
Quant au maquillage… l'été, c'est plutôt no make up every day. Mais pour un effet bonne mine facile, je mélange à mon fond de teint le sérum Liquid Glow – toujours chez Biotherm.

Tu vis à mille à l'heure, comment fais-tu pour lâcher prise ?

J'utilise quelque chose que nous avons tous à portée de main et dont nous pouvons tous nous servir à tout moment, c'est la respiration. Plusieurs fois dans la journée, je la repositionne en inspirant en cinq temps et en expirant en cinq temps. C'est très efficace. Et avant un évènement ou un pic de stress, je pratique la respiration alternée, de préférence allongée.

Où aimes-tu te ressourcer ?

Ma destination, c'est la Bretagne, Brest, où je suis née, où j'ai grandi et où je peux retrouver toute ma famille et mes amis. Là, on s'adonne tous ensemble – surtout depuis que j'ai converti tout le monde – au surf. Avec un pique-nique préparé par maman, que l'on déguste entre deux sessions. La plage des Blancs Sablons, c'est vraiment le best endroit ever pour me ressourcer. ■

UN LIVRE POUR ÊTRE *au top !*

Vous voulez adopter une hygiène de vie plus saine, découvrir de nouveaux sports et gagner en sérénité ? Au Top est un condensé de tout cela. Au fil des pages, Laury Thilleman partage ses découvertes, du surf – qu'elle pratique depuis l'adolescence – à la boxe, qu'elle a embrassé en arrivant à Paris, en passant par le running et le yoga. Au fil des pages, l'animatrice confie également ses petits secrets pour bien manger et être toujours au top de sa forme. Un concentré d'énergie !

« AU TOP ! TONIC - ORGANIC - POSITIVE » de Laury Thilleman
■ *Tana Editions – 19,95€*

3 SPORTS À PRATIQUER
LES PIEDS DANS L'EAU

Déambuler au bord de l'eau est l'un de nos nombreux plaisirs estivaux. Et si l'on ne se contentait pas de tremper les pieds, mais aussi de partir à la découverte de nouvelles activités ? Zoom sur 3 sports qui auront le vent en poupe cet été.

■ PAR **PAULINE** ULMANN

LE LONGE-CÔTE

Idéal pour : les amoureux de la nature

De même que la randonnée fait son grand come-back, la version maritime de ce sport d'endurance compte de plus en plus d'adeptes. Le principe est simple : marcher avec de l'eau à hauteur de poitrine, en groupe de cinq ou six personnes, reliées les unes aux autres pour des raisons de sécurité, en suivant la côte. Aussi appelé « marche aquatique côtière », le longe-côte présente de nombreux avantages physiques.
La résistance dans l'eau est cinq fois plus importante que lors d'une marche sur la terre ferme. Les efforts sont donc eux aussi multipliés par cinq. Les mouvements, plus lents, sont aussi plus intenses et permettent de brûler davantage d'énergie. Le longe-côte est particulièrement bénéfique pour faire travailler les muscles des cuisses et de la sangle abdominale. Cette activité est aussi recommandée pour améliorer le fonctionnement cardiaque. Les bras, généralement tendus à l'horizontal, travaillent aussi et servent à maintenir un équilibre mis à mal par l'agitation des flots. Enfin, les massages induits par le contact de l'eau sur les membres en mouvement, stimulent la circulation sanguine et contribuent à améliorer l'aspect extérieur de la peau en luttant contre la cellulite. Et tout ça, sans endommager les articulations.
En plus de soigner le corps, le longe-côte soigne aussi l'esprit. Activité de plein air à pratiquer toute l'année en équipe, il développe notre capacité à méditer puisqu'il se pratique en mer, où le bruit des vagues favorise la concentration. Les variations des températures et des conditions météorologiques en font un sport porteur de challenges, qui peut aider celles et ceux qui n'ont pas le pied marin, à se jeter à l'eau et à prendre confiance en eux. De quoi s'évader physiquement et mentalement cet été.

LE FLOAT FIT

Idéal pour : les amateurs de nouveautés

À mi-chemin entre le paddle et le fitness, le float fit est un sport complet qui associe équilibre et fitness. À l'origine de cette pratique peu répandue, des addicts de fitness qui avaient envie de s'échapper de leurs salles surchauffées, ainsi qu'une réflexion autour de ce que l'eau apporte aux différentes postures de fitness.
Le fitness est une activité sportive complète visant à muscler et à tonifier l'ensemble du corps, grâce à des exercices répétitifs et engageants. Problème : ces exercices itératifs et parfois traumatisants, notamment pour les articulations, entraînent à long terme des effets contreproductifs sur le corps. Avec l'apparition du paddle, certains ont eu la bonne idée de pratiquer le fitness sur l'eau.
Cette activité aquatique offre de nombreux avantages physiques. Outre le fait d'être nettement moins traumatisant pour le corps, puisque l'eau absorbe une grande partie des vibrations qui se répercutent habituellement sur les articulations, le float fit fait travailler l'équilibre et oblige à adopter de bien meilleures postures. En effet, pour se maintenir debout sur la planche, impossible de ne pas gainer la sangle abdominale. Il y a donc moins de risques de se blesser au niveau du dos. Les exercices sont plus efficaces et contribuent ainsi à un meilleur fonctionnement du corps.
Pratiquer le float fit reste cependant compliqué, car cette activité encore peu répandue nécessite un matériel particulier. La planche pèse environ 10kg et peut supporter un poids allant jusqu'à 120kg. Elle a été pensée pour rester stable et pour ne pas chavirer au gré de l'agitation des flots. Cependant, comme ce sport fait de plus en plus d'adeptes, il tend à se démocratiser et permet ainsi la pratique d'activités allant du fitness au Pilates, en passant par le yoga. De quoi chambouler les habitudes des adeptes de ces différentes activités.

LE SKIMBOARD

Idéal pour : les adeptes de sensations fortes

Sport pratiqué par les enfants sur les plages dans les eighties et snobé par les surfeurs, le skimboard revient en force après s'être carrément professionnalisé. Mélange de « skim », qui veut dire écumer, frôler, et de « board », qui veut dire planche, le skimboard consiste tout simplement à surfer sur les vagues en partant de la plage, là où l'écume se forme.
À l'aide d'une planche, à l'origine en bois (aujourd'hui, les matériaux ont évolué), le skimboarder s'élance de la plage, profitant du retrait de la vague. Il lance sa planche, la rattrape et saute dessus. Celle-ci, portée par un fond d'eau, va emmener le sportif jusqu'aux vagues.
Nécessitant une bonne condition physique, le skimboard est un sport divertissant que l'on peut pratiquer à plusieurs et notamment en famille, car il amuse particulièrement les enfants. C'est une bonne alternative au surf qui réclame de bonnes vagues et limite donc le choix du lieu de villégiature, quand le skimboard n'a besoin que de vagues de peu d'amplitude.
Côté physique, le skimboard fait travailler l'équilibre et donc la sangle abdominale. C'est un sport complet qui engage les cuisses, les fessiers, mais aussi tout le haut du corps. Obligeant à alterner courses sur la plage et apnées sous l'eau, il stimule le fonctionnement cardiovasculaire. Particulièrement intense, il permet de se sculpter une silhouette fuselée en un temps record, même s'il ne faut pas avoir peur de boire la tasse. Un sport challenge qui amusera petits et grands. ■

Photos : Shutterstock

CLARA BLOCMAN
« IL N'Y A RIEN DE PLUS BEAU QU'UN CORPS ASSUMÉ »

Délicate et irrésistiblement féminine, la marque de lingerie Ysé, qui a étendu son offre aux maillots de bain, fait un carton auprès des femmes en quête d'une féminité « sans artifice ». Derrière ce label parisien se cache Clara Blocman, la trentaine à peine, qui est à l'image de sa griffe : douce, raffinée, bienveillante… Et résolument déterminée !

■ PAR **HÉLÈNE** GARÇON

Eric Matheron-Balay

Il y a sept ans, Clara Blocman donnait naissance, avec son associée, à son premier « bébé » : la jolie griffe de lingerie Ysé. La première marque en France à créer des soutiens-gorge pour les poitrines menues. Si la jeune entrepreneuse, alors âgée de 23 ans, se spécialise dans les petits bonnets, elle voit pourtant très grand pour sa marque. En seulement quelques années, Ysé devient un label incontournable sur le marché de la lingerie avec l'ouverture d'une boutique parisienne, puis d'une deuxième et des collaborations très attendues avec des enseignes que l'on ne présente plus telles que Monoprix et Sézane. Le succès ne se fait pas attendre. En mars 2017, la marque lance sa première collection de maillots de bain en ligne. En une journée, elle fait exploser les clics et enregistre un record de ventes. Depuis, Clara Blocman, qui a donné naissance à deux autres bébés (des vrais, en chair et en os ceux-là), a complété son vestiaire en proposant le bonnet D dans ses collections, lesquelles sont conçues sans rembourrage pour prendre conscience de la beauté du corps, tel qu'il est au naturel. Rencontre avec une jeune maman qui garde la tête froide, même à l'approche de l'été, où l'épreuve du maillot de bain en fait trembler plus d'une.

Clara, pouvez-vous nous dire comment est née Ysé ?

J'ai toujours prêté une grande attention à mes sous-vêtements. C'est vrai que j'avais envie d'une marque qui mette en valeur naturellement la silhouette, par l'utilisation de belles matières et toujours sans rembourrage. J'avais constaté qu'il était difficile de trouver de la lingerie qui s'adapte naturellement à la silhouette, car la plupart des sous-vêtements sont dotés de coques ou push-up pour camoufler les défauts et afin que cela aille au plus grand nombre de femmes. C'est de là qu'est né Ysé. De cette volonté de mettre en valeur naturellement la silhouette avec une lingerie qui soit à la fois délicate, raffinée et qui sache aussi s'adapter parfaitement à la silhouette.

Quelle est votre vision de la féminité ?

C'est une vision très naturelle. Et c'est pour cela que les photos des shootings ne sont pas retouchées. Je trouve qu'il n'y a rien de plus beau que le corps de la femme tel qu'il est, authentique, libre ! Certaines femmes ont des grains de beauté ou un peu de cellulite par-ci, par-là et elles sont quand même magnifiques ! Les corps sont beaux et ils le sont encore plus quand ils sont pleinement assumés.

> « EN SE SENTANT BELLE ET JOLIE DANS UNE PIÈCE QUE L'ON A CHOISIE, CELA LIBÈRE UN PEU L'ESPRIT DES COMPLEXES QUE L'ON PEUT AVOIR.»

Quel(s) conseil(s) donneriez-vous aux femmes qui sont complexées en maillot de bain ?

Il y a des modèles qui permettent de révéler nos atouts et de cacher un peu les zones où se focalisent nos complexes. Je pense qu'il faut donc bien choisir son maillot pour qu'il corresponde à notre morphologie. Un joli maillot, mine de rien, permet aussi de passer le stade de l'acceptation de soi et de son corps. En se sentant belle et jolie dans une pièce que l'on a choisie, cela libère un peu l'esprit des complexes que l'on peut avoir.

Auriez-vous quelques conseils morpho pour les femmes qui n'ont pas encore trouvé leur maillot pour cet été ?

Chez Ysé, il y a différentes formes emblématiques. Le maillot une-pièce avec le décolleté profond en V est pour moi une petite fierté, parce qu'il est très osé et que l'on en vend finalement énormément. Cela montre que de plus en plus de femmes osent et ont confiance en elles ! En faisant le grand écart sur les tours de bonnets, je trouve que c'est un maillot qui peut correspondre à bon nombre de femmes. Il y a aussi la culotte taille haute. C'est un maillot qui va aux filles longilignes, comme à celles qui ont des fesses, des petits bourrelets… Moi justement, je reviens de grossesse et c'est vraiment le maillot que j'ai choisi parce qu'il gaine le ventre, marque la taille, avec un petit côté rétro que j'adore.

Vous êtes jeune maman, chef d'entreprise et épouse… Comment arrivez-vous à gérer toutes vos vies ?

C'est un nouvel équilibre que je dois trouver, parce que je viens d'avoir une petite fille, mon deuxième enfant. On va voir un peu comment ça se passe ! Avoir une vie familiale est ce qui me motive pour m'impliquer fortement dans ma vie professionnelle. Je suis revenue très vite de mon congé maternité, contrairement à beaucoup de femmes qui ne sont pas entrepreneuses. Mais la contrepartie, c'est que j'essaye d'avoir aussi des journées qui me permettent de voir davantage ma famille. C'est un équilibre à définir, mais là encore, j'ai la liberté de le faire et c'est ça qui est génial !

Née il y a 7 ans, Ysé est une véritable success-story qui fait rêver les entrepreneurs. Jusqu'où comptez-vous aller comme ça ?

Pour moi, il n'y a pas de ligne d'arrivée. Rien n'est jamais acquis. Il y a eu plein de défis que nous avons relevés jusqu'à présent, mais il y en a encore beaucoup qui nous attendent. Tant qu'il y aura des projets, l'entreprise grandira et la marque continuera de plaire, je l'espère.

Quelle girlboss êtes-vous ?

Je pense que je suis motivante. J'ai plus tendance à voir le verre à moitié plein qu'à moitié vide. Je sais que mes équipes sont impliquées et qu'elles font leur maximum. Je suis vraiment dans la logique : « On est là pour s'améliorer ».

Est-ce que vous avez des astuces pour déconnecter au quotidien ?

Être avec des enfants ! C'est une dose de joie au quotidien qui est énorme et dont j'ai vraiment besoin. Leur sourire, leur malice, leur vision de la vie… C'est génial ! On déconnecte forcément. J'essaye de lire un peu aussi et d'avoir au moins une pensée, un moment partagé, un texto, un appel, des échanges de photos avec mes proches.

En parlant de lecture, qu'est-ce que vous allez lire sur la plage cet été ?

J'ai lu les trois premiers tomes d'Elena Ferrante, « L'amie prodigieuse », et comme le dernier est sorti cet hiver, je pense que ce sera ma lecture de plage !

Votre spot préféré pour les vacances d'été ?

Je suis une fidèle de la côte normande, et plus précisément de Veules-les-Roses. On ne peut pas dire qu'il y ait du soleil tout le temps, mais au moins on le voit plusieurs fois dans la journée !

À quoi ressemble votre journée type à Veules-les-Roses ?

Je me lève tôt car j'ai un réveil familial. L'été, j'aime bien les petits-déjeuners à rallonge, puis je vais faire le marché. Ensuite je déjeune, toujours entourée de ma famille et de mes amis. Sieste de rigueur pour tout le monde. Je suis définitivement plus bain de mer que piscine, donc l'après-midi c'est plage, et le soir… Apéro-dîner !

Quelle est votre pièce indispensable pour l'été ?

Sans surprise, le maillot de bain ! Je pense que cette année je vais le prendre bleu électrique.

Que trouve-t'on dans votre vanity case ?

Un joli rouge à lèvres corail.

Votre devise pour cet été ?

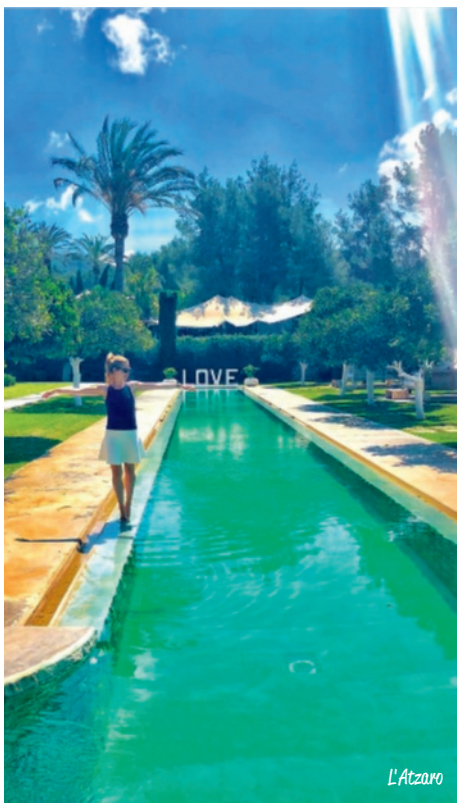
Sea, love and sun ! ■

UN WEEK-END À... IBIZA avec Ombeline

Shutterstock

Ibiza est surtout connu pour son côté festif. Mais c'est aussi un havre de bien-être avec des plages magnifiques, des criques sauvages, une eau turquoise, de sublimes paysages dans l'arrière-pays… Cette île des Baléares est d'ailleurs désormais inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO. Suivant la tendance, cette île magique se met elle aussi à l'heure « healthy ». Pour faire un break, voici les adresses où il fait bon vivre sur cette île magique et où j'aime me poser.

■ PAR **OMBELINE** DE LOUVIGNY



Photos : @ombelinetips

UN MOMENT DE DÉTENTE
FLY YOGA ET SPA EN PLEIN AIR À L'HÔTEL ME

Installé sur la côte est, la plus calme de l'île, dans une splendide baie près de Santa Eulalia, l'Hôtel Me est un véritable havre de paix. Les différents points de vue sur la mer sont somptueux et l'atmosphère qu'il dégage atteint l'équilibre idéal entre sérénité et dynamisme. L'hôtel propose même un rendez-vous entre ciel et terre, avec un cours d'antigravity yoga sur le rooftop de l'hôtel, face au bleu infini de la Méditerranée. Prenez place dans votre hamac afin de vivre une expérience sensorielle et d'équilibre hors du temps que vous n'oublierez pas de sitôt.

Pour détendre vos muscles après cette séance intensive de yoga, quoi de mieux qu'un soin ? Idéalement situé sur le toit de l'hôtel, le spa Skin Inc est un cocon de sérénité. Le design est minimaliste et le décor sobre. Les cabines, tournées vers la mer, ne sont fermées que d'une toile de lin, ce qui permet aux clients de recevoir les brises du vent et d'entendre le son des vagues. La carte propose des soins de pointe élaborés au Japon. Une expérience dont vous ressortirez parfaitement détendu ou régénéré.

Urbanizacion S'Argamassa 153, 07840 Santa Eulalia del Río, Illes Balears, Espagne

UNE OASIS DE VERDURE
L'ATZARO

Situé dans une ancienne et vieille ferme rustique-chic, cet établissement est une oasis, un havre de paix. Le top : l'option Yoga & Detox, qui permet de prendre un cours de yoga au milieu des palmiers. Vous pourrez ensuite vous relaxer, une noix de coco fraîche à la main, allongée sur un lit autour de la sublime piscine toute en longueur !

Crta Sant Joan, Km 15, 07800 Santa Eularia Des Riu, Islas Baleares, Espagne

POUR UN PETIT-DÉJEUNER OU UN BRUNCH HEALTHY
LE CAPPUCCINO

Situé dans la marina, le Cappuccino combine vue sublime sur la vieille ville, un barista au top et un indice solaire parfait, qui fait de sa terrasse l'un des endroits de l'île où l'on bronze le mieux ! La carte propose toutes les choses healthy que l'on aime, mais pour moi c'est toujours : avocado toast, muesli accompagné de yaourt au soja recouvert de miel, jus de plusieurs fruits fraîchement pressés (modèle XL) et café latte au lait d'amande. L'un des meilleurs cafés que je connaisse, le tout servi dans une adorable vaisselle fleurie !

20, Passeig Joan Carles I, 07800 Eivissa, Illes Balears, Espagne

UNE PLAGE
BESO BEACH À FORMENTERA

Direction Formentera, à 30 minutes en bateau d'Ibiza. J'aime y déjeuner les pieds dans le sable, au Beso Beach. On y sert la meilleure paëlla végétarienne de l'île. Le plaisir absolu, c'est d'en commander une pour 10 personnes minimum et de la voir arriver dans un plat géant. On y déjeune en musique, dans une agréable ambiance à l'ombre de l'impressionnante pergola.

Parque Natural de Ses Salines, Playa de Cavall d´en Borràs, s/n, 07860, Islas Baleares, Espagne

UN COFFEE CLUB
MAISON LE VRAI

Le restaurant Maison Le Vrai (un must pour dîner dans le centre) vient d'ouvrir son Coffee Club. C'est l'endroit parfait où se poser entre deux boutiques lors d'une virée shooping en ville, afin de déguster un açaï bowl, ou encore une boisson vegan comme le Pink Latte (betterave, lait d'amande, miel ou sirop d'agave, cannelle…) qui vous rapportera 1000 likes à la clé. L'idée cool : commander au comptoir son pique-nique healthy avant une virée en bateau ou une journée à la plage !

Carrer de Miquel Caietà Soler, 9, 07800 Eivissa, Illes Balears, Espagne

POUR RECENTRER SES ÉNERGIES
ZEN AND SOUNDS

Cette maison, qui sert de centre pour tous types d'évènements bien-être, est gérée par Swannn, un thérapeute sonore qui est une référence dans ce domaine. Je vous recommande le massage sonore (prix : 90 euros). L'objectif de cette séance : rééquilibrer ses énergies et régénérer ses défenses immunitaires. Swann utilise des bols Himalayens, qu'il place sur chacun de nos chakras et qu'il fait vibrer, afin de libérer ces voies sur 3 niveaux : le corps, l'esprit et l'aura. « À la carte », 3 autres soins individuels ou en groupe. Le gong Bath est également une expérience inoubliable !

POUR UN DÎNER HORS DU TEMPS SUR L'ÎLE
LA PALOMA

Des plats à base de produits frais et organiques, plusieurs options végétariennes, des foccacias à tomber et un large choix de smoothies et de jus de fruits ou légumes pressés à la minute… On déguste le tout dans le sublime jardin au milieu des orangers et des citronniers, attablé à l'une des jolies tables bleu ciel. L'atmosphère de cet établissement hors du temps, situé au milieu de l'île dans le petit village de San Lorenzo, est unique.

Calle Can Pou, 4, 07812 Sant Llorenç de Balàfia, Islas Baleares, Espagne

POUR UN PETIT-DÉJEUNER EN SORTANT DE BOÎTE DE NUIT
LE CROISSANT SHOW

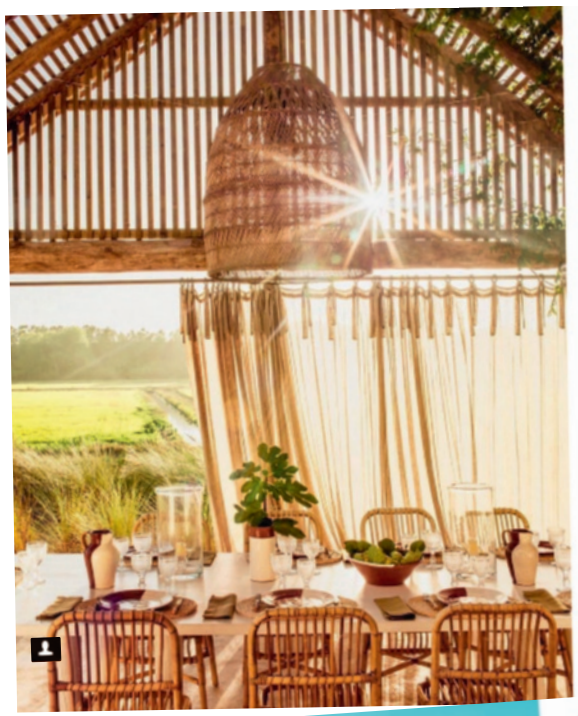
Véritable institution sur l'île, cette boulangerie « à la française » ouvre dès 3h30 le matin. Son propriétaire, André, avec sa moustache à la Dali, est une figure de l'île. Après avoir dansé au Pacha, j'aime m'installer à l'une des tables de la terrasse pour y boire une orange pressée et contempler le spectacle des noctambules qui y défilent les uns après les autres.

Plaça de la Constitució, 2, 07800 Eivissa, Illes Balears, Espagne

Ombeline

Fanny Dussol

Parisienne pure souche, Ombeline est l'image même de la femme Holissence : bien dans sa peau (grâce au yoga, mais pas que !), dynamique et curieuse de découvrir tout ce qui l'entoure. Journaliste depuis 7 ans, elle tient également le blog www.ombelinetips.com, sur lequel elle partage les adresses pittoresques qu'elle découvre aux quatre coins du monde. Filez sur son compte Instagram @ombelinetips pour découvrir ses jolis clichés.

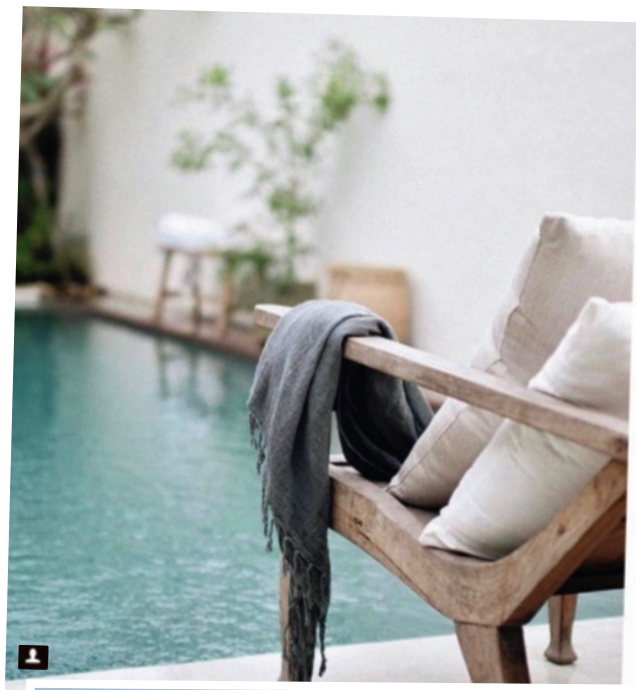


archdigest • S'abonner
Comporta, Setubal, Portugal

archdigest While Patrick and Valentine Perrin's home in Paris is filled with an eclectic mix of family heirlooms, their Portuguese compound in Comporta has a decidedly more focused look. @suduca_merillou who helped the Perrins with the design, have their own homes in the village and have been absorbing its cool, laid-back vibe for nearly two decades. In addition to including lots of built-ins, they gathered up furnishings, largely sourced from local craftsmen, that conjure a relaxed midcentury seaside vibe. Everything is in shades of white and sand, and there are copious amounts of vintage rattan, wicker, and rope furniture and accessories. "It's chic," says Mérillou, "but the holiday version." Patrick Perrin is an ardent gourmand—his annual truffle dinner is a

22 141 J'aime
29 AVRIL

Connectez-vous pour aimer ou commenter.



thenowmassage • S'abonner

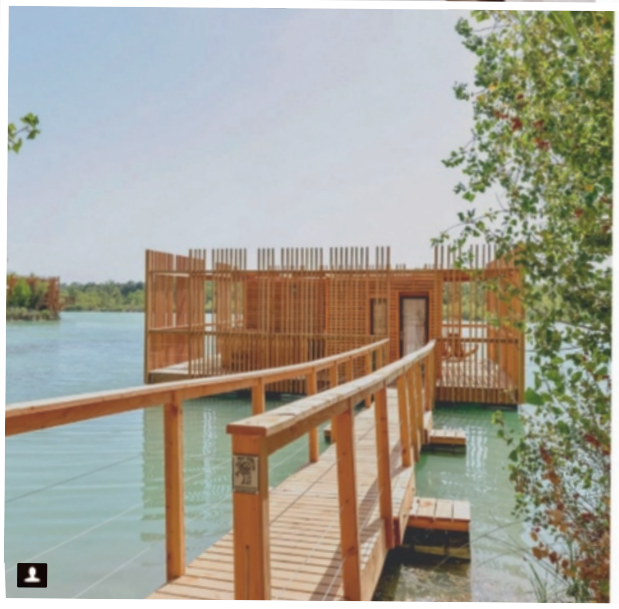
thenowmassage Bliss by @villaarjunabali #DesignInspo #PoolTime
glossnaturals 💚💚💚
thenowmassage @glossnaturals 💙
sarahgoldstein ✨❤️🙌
thenowmassage @sarahgoldstein 💗
ljconsultingmb 👩‍🦱👩‍🦱👩‍🦱✨
thenowmassage @ljconsultingmb 💫💫
sophsstars Dreamy 💙
mrspkwilde @thenowmassage Where is that blanket from please?
thenowmassage @sophsstars 💙
thenowmassage @mrspkwilde @villaarjunabali can you let us know where that blanket is from. 💕

360 J'aime
22 FÉVRIER

dazey_desert_house • S'abonner
Palm Springs, California

dazey_desert_house It's better in the desert 🌵 Can you believe the house just came ready to go with the gorgeous orange accents and outdoor art to match?! 😍🌈🍊 We fell in love at first sight ❤️ #dazeydeserthouse #palmsprings #williamkrisel #butterflyroof #midcenturymodern #midcenturyhome #palmspringsdoortour
_blackandwhitebeauty @dammitkatie
the.travelleaf What a beautiful picture 😍 I wish I was there right now 👌🏻💎
taymarando Loving this cute modern home ❤️
thefashiondilemma Dream is to come visit this house!! 🌸🌸
shemakesmetravel Looks great 👍

647 J'aime
7 MAI



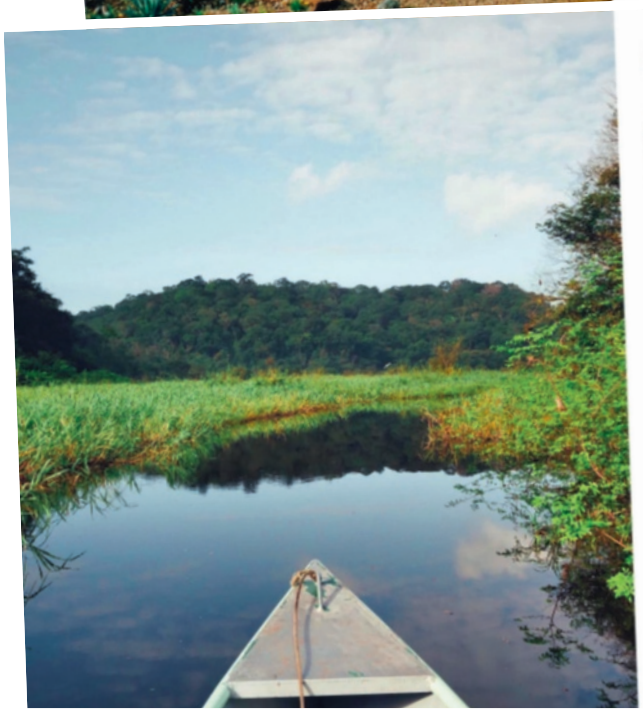
coucoocabanes • S'abonner
Coucoo Grands Cépages

coucoocabanes Echappez-vous du quotidien et rejoignez votre bulle de bien-être pour un séjour 100% eco-friendly !

#coucooGCP #coucoo #cabins #ecotrip #ecofriendly #lostinnature #naturelover #travelgoal #outoftime #timeonhold
virginiefaitsacuisine J'adore ❤
math_clt @antoine_boudeau 😍
marlene_mach @aurelia_loncan 😍
quiet.pandemonium 💛
mode_etfutilites Wow ! Que c'est beau
coucoocabanes @mode_etfutilites merci
campervanmagazine #campervanlicious :)
myszka.giu Nice pic 👌

471 J'aime
5 MAI

Connectez-vous pour aimer ou commenter.



travelmehappy • S'abonner
Marais De Kaw

travelmehappy Peace & tranquility 🌴 Souvenir de cette balade en pirogue dans les marais de Kaw en Guyane.... Le calme absolu, pas un bruit si ce n'est celui des oiseaux tropicaux. Ça me manque ! Déjà 2 jours que je suis rentré et je suis dans les starting-blocks pour préparer mon prochain voyage : 3 semaines de vacances en Iran (départ dans 3 jours 🙌) Pas de mission de production de contenu, pas de programme, juste du plaisir et de la liberté. Ce sera l'occasion de faire une petite detox digitale et profiter davantage sur place 🇮🇷 #guyane #guyaneamazonie #visualsofearth #frenchguyana #lumixgh5
loic.lagarde On dirait les marais de la Briere
val_m_mer 👍
maelennmphotography Super destination !

638 J'aime
18 MARS

silverislandyoga • S'abonner

silverislandyoga The Yoga shala 💛 #yogaretreat #privateislandretreat #yogaholidays #greece
yogakiss It's beautiful!
sally_kirby Ahhhh bliss, and lovely to see Evi in action xx
paulinemutlow Paradise
rosieglow Soooo beautiful!! Would love to be there 🌟💙
lrosecarf Dreaming about being back. ❤️❤️

212 J'aime
19 MARS

Connectez-vous pour aimer ou commenter.

thiswildidea • S'abonner
Rio Verde, Arizona

thiswildidea When the going gets prickly 🌵
Charger d'autres commentaires
apothekaria Love this!
themartingram So nice!!!
pitpatters 😍
kaijadeluv @thereal_bigmo 😍🌵😍Saguaro National Park soon??
jamiejohnsonphotographer LOOOVVEE!!!!
addigt Love the pictures, but please watch for rattlers. They're starting to come out. FYI, I've lived in Tucson for over 20 years.
lydtattooedlady A cactus has to be at least 100 years old for the first arm to grow. Just a fun fact.
nakedarmor nice
wandergate Pretty cool

48 005 J'aime
21 MARS 2017

Connectez-vous pour aimer ou commenter.

cabane_spa_pellaroca • S'abonner

cabane_spa_pellaroca L'été indien à PELLA ROCA 27 degrés annoncés demain, on fait une pause ?
Beau cliché de @clementlazuech lors de son passage chez nous avec @nathalia_ngr 👌😍 #chillout #eteindien #cabanes #cabanedanslesarbres #cabaneperchee #boutiquehotel #hebergementinsolite #glamping #spa #sauna #landscape #bnb #bedandbreakfast #luxuryhotels #GuestAndHouse
__barbika__ 😍😍😍 vous voulez pas faire des cabanes proche de Genève? 😁
steph_perrolle quel bonheur❤️💙💚💛💜
laure12110 On veux venir mais c est toujours plein 😍😍
cabane_spa_pellaroca @__barbika__ rien que d'y pensé j'ai froid mais d'un autre côté

259 J'aime
13 OCTOBRE 2017

Connectez-vous pour aimer ou commenter.

Captures Instagram

PROFITEZ DE L'ÉTÉ SANS COMPTER (LES CALORIES)

Avec ses fruits et légumes enthousiasmants, l'été devrait être la saison idéale pour la silhouette. Oui, mais aussi barbecues, cocktails et crèmes glacées. Comment faire ? On vous dit tout !

■ PAR **CÉCILE** RUDLOFF

On y a pensé tout l'hiver. Souvenez-vous : en profitant des joies de la raclette, on se disait qu'il serait bien temps, à l'été, de se refaire un corps de rêve. Et… voilà l'été. Ses soirées en terrasse (« tu reprendras bien un Spritz ! »), ses week-ends au vert (« chipo ou merguez ? ») et ses promenades sur la plage (vous vous rappelez de la musique de la pub Magnum ?). L'enfer ? Pas tout à fait, parce que c'est beaucoup plus facile de gruger pour manger équilibré.

BOIRE

D'abord, sous la canicule, on est beaucoup plus enthousiastes à l'idée de s'hydrater. Mieux que la bouteille d'eau sur le bureau, on peut garder au frais une carafe agrémentée de glaçons et de feuilles de menthe. Ou une infusion à servir frappée. Ou se servir un thé brûlant à la manière des Touaregs.
A l'heure de l'apéro, on préfère les alcools blancs et si possible coupés avec de l'eau gazeuse (coucou les gin to' et les cocktails à base de champagne*)… Et on n'est pas obligés d'en abuser, le réveil du lendemain n'en sera que plus facile.

CROQUER

Ensuite, la belle saison est aussi celle des fruits. Bim, des billes de melon avant les brochettes, bam un brugnon pour l'en-cas de 11h, boum les poires, les cerises, les abricots, les myrtilles… Oui, ils sont sucrés (la gourmandise n'est pas un défaut, c'est un signe de bonne santé), mais aussi gorgés de fibres et de vitamines. Ce serait dommage de se priver d'une telle source d'énergie !

FAIRE MARINER

Côté salé, le même joueur joue encore. Pif, les tomates cerises, concombre et radis à croquer en entrée, avec un peu de fromage frais relevé d'herbes aromatiques. Paf, les brochettes de courgettes, champignons et poivrons (marinés avec un mélange d'huile d'olive, de vinaigre balsamique, de sauce soja, d'ail et de gingembre) grillées. Certes, c'est un peu moins sain que la cuisson vapeur, mais c'est une super alternative aux saucisses sur le barbecue. Et pouf, les salades composées, tomates-mozza, haricots verts-œuf mollet, petits pois-menthe. On a vu plus triste, comme assiette !

SUCCOMBER

On oublie les cônes industriels et on file chez un glacier, goûter de vrais sorbets artisanaux plein de fruits, turbinés le jour même. Tant qu'à céder à la tentation, autant que ce soit avec des produits de compétition !

PROFITER

C'est peut-être le meilleur conseil à garder, prenez le temps ! De manger en pleine conscience, de mâcher chaque bouchée et de poser votre fourchette entre deux. Savourez ces ingrédients gorgés de soleil, laissez fondre sur la langue cette mozzarella pas diet pour un sou mais tellement dingue, dégustez petit bout par petit bout cette planche de fromage. Ce qui fait plaisir ne fait pas grossir.
Et si vraiment vous avez abusé, pas de panique : l'été est aussi la saison de la décompression. Beach-volley, badminton dans un parc, yoga en plein air, paddle sont d'excellents compléments à l'excédent alimentaire. Enjoy ! ■

**l'abus d'alcool est dangereux pour la santé à consommer avec modération.*

Jennifer Pallian

TRANSFORMER UN WEEK-END EN VACANCES

Tout le monde n'a pas la chance de pouvoir partir en vacances régulièrement ou pour une longue période. Qu'à cela ne tienne, il est tout à fait possible de les convoquer nous-mêmes pour un week-end !

■ PAR **CAROLINE** FRANC

Difficile de garder le moral et l'énergie lorsqu'on n'a pas les moyens ou le temps de s'évader du quotidien pour sauter dans un train ou un avion. La solution ? Décréter que le week-end prochain aura un goût d'ailleurs, même si l'on reste chez soi. Voici quelques suggestions pour parvenir à se sentir en congé dans sa propre ville…

• ***Se faire livrer un petit déjeuner*** chez soi comme à l'hôtel. Avec les nombreux services de livraison à domicile, il est désormais possible de se sentir à la maison comme dans un palace, ou presque. Alphone et Madeleine, Paris Breakfast ou Good morning Paris sont parmi les meilleurs de ceux testés dans la capitale !

• ***Profiter du week-end pour brunch*** dans un lieu que vous n'avez encore jamais testé. Parfois, il suffit de sortir de sa zone de confort, ou pour un Parisien, de son arrondissement, pour se sentir subitement à l'étranger ! On exagère à peine ! Souvent, les habitudes sont tellement ancrées que l'on oublie qu'il existe à quelques rues de chez nous des endroits charmants qui fleurent bon l'inconnu. Et le brunch, ce repas qui n'existe pas vraiment – hormis sur Instagram – donne l'impression de battre la routine à son propre jeu. À vos avocado toasts… Partez !

• ***Prendre un train*** de banlieue ou la voiture et, s'il fait beau bien sûr, partir se mettre au vert, option pique-nique fortement recommandée.

• ***Se faire un ciné*** en plein après-midi.

• ***Repérer une piscine ouverte***, à Paris le must étant bien sûr la piscine Molitor, et en profiter pour bronzer. Parce que le soleil, lui, reste le même, quel que soit le lieu où l'on se trouve !

• ***Réserver une nuit d'hôtel.*** Si possible un établissement doté d'un roof-top, pour savourer le coucher du soleil sur les toits de votre ville, un cocktail à la main. Rien de plus dépaysant que de dormir ailleurs que chez soi. Même quand cet ailleurs n'est qu'à quelques minutes de son appartement.

• ***Aller danser.*** Ce n'est pas parce qu'on a – allégrement ou non – dépassé la vingtaine, qu'il est interdit d'aller se trémousser le week-end sur de la bonne musique ! Rien de tel qu'une nuit qui se prolonge jusqu'au petit matin pour avoir la sensation d'être partie, loin, loin, loin.

• ***Manger des fruits de mer.*** On a tendance à penser que les huîtres ne se savourent qu'en bord de mer. Alors, certes, les crustacés perdent un peu de leur charme lorsqu'on les déguste sans le bruit des vagues en fond sonore, mais ils possèdent cette magie assez incroyable de nous ramener instantanément aux embruns. Et ils sont bourrés d'iode, qu'on les mange à Paris ou à Trouville !

• ***Se faire un musée,*** surtout si l'on n'y va jamais ou très rarement. Généralement, on réserve les visites de musées aux villes que l'on découvre. Alors que la capitale, pour ne citer qu'elle, regorge de lieux incroyablement dépaysants, comme le musée du quai Branly, celui de la chasse et de la pêche ou bien encore le merveilleux musée Rodin. Mention spéciale aux terrasses de la fondation Louis Vuitton. Avec la skyline des tours de la Défense au loin et la canopée du bois de Boulogne, elles vous transportent dans un ailleurs évoquant les plus belles villes d'Asie. ■

Shutterstock

INSPIREZ

. . .

EXPIREZ

. . .

CLIQUEZ

HOLISSENCE c'est plus qu'un magazine.
C'est aussi un e-shop, une communauté, et surtout des conseils
au quotidien pour se faire du bien à soi, rien qu'à soi.
Et ça, ça fait du bien à tout le monde autour.

HOLISSENCE.COM

LE SITE QUI A PLEINE CONSCIENCE DE SON ÉPOQUE