

HOLISSENCE

7 ASTUCES POUR SE SENTIR BELLE

1. PRENDRE SOIN DE SA PEAU

Prendre soin de sa peau est un acte d'amour envers soi-même. Notre peau est notre plus grand organe, elle nous enveloppe et nous protège au quotidien. En lui accordant une attention particulière, nous favorisons non seulement sa santé, mais aussi notre bien-être global.

Pour prendre soin de sa peau, il est important de connaître son type de peau. Est-elle grasse, sèche, mixte ou sensible ? Chaque type de peau a des besoins spécifiques et nécessite des produits adaptés. Une fois que vous avez identifié votre type de peau, vous pouvez choisir les produits qui conviennent le mieux à vos besoins.

2. AVOIR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Une alimentation équilibrée est la clé pour nourrir notre corps de manière optimale et maintenir notre bien-être général. Elle consiste à consommer une variété d'aliments provenant des différents groupes alimentaires, en quantités appropriées, afin de fournir à notre organisme les nutriments essentiels dont il a besoin. Les fruits et légumes sont des piliers d'une bonne alimentation. Ils regorgent de vitamines, de minéraux et d'antioxydants qui renforcent notre système immunitaire, favorisent la santé cellulaire et préviennent les maladies. Essayez d'incorporer une grande variété de fruits et légumes colorés dans vos repas quotidiens.

3. FAIRE DE L'EXERCICE RÉGULIÈREMENT

Faire de l'exercice régulièrement est l'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour votre corps et votre esprit. Que ce soit une activité intense ou une simple promenade, l'exercice physique contribue de manière significative à votre bien-être général. Lorsque vous vous engagez dans une routine d'exercice régulière, votre corps en retire de nombreux bienfaits. Il améliore votre santé cardiovaskulaire en renforçant votre cœur et en augmentant votre capacité pulmonaire. Cela vous permet de mieux résister à l'effort physique et d'effectuer vos activités quotidiennes avec plus de facilité.

4. PORTER DES VÊTEMENTS DANS LESQUELLES ON SE SENT BIEN

Porter des vêtements dans lesquels on se sent bien est plus qu'une simple question de



5. AVOIR UNE BONNE POSTURE

Avoir une bonne posture est bien plus qu'une simple question d'apparence. C'est une habitude essentielle pour maintenir la santé de notre corps et améliorer notre bien-être général. Une posture correcte permet d'aligner correctement nos os, nos muscles et nos articulations, ce qui favorise un équilibre optimal et réduit les risques de douleurs et de problèmes de santé à long terme. Pour avoir une bonne posture, il faut prendre conscience de votre position corporelle. Soyez attentif à la manière dont vous vous tenez lorsque vous êtes debout, assis ou en mouvement. Prenez le temps d'observer votre posture dans différentes situations et identifiez les zones où des ajustements sont nécessaires.

6. SOURIRE

Le sourire est un langage universel qui transcende les barrières culturelles et linguistiques. C'est une expression faciale puissante qui peut illuminer notre visage et égayer notre journée. Mais le sourire est bien plus qu'une simple expression : c'est un outil précieux pour notre bien-être mental, notre santé physique et nos relations avec les autres.

Le simple fait de sourire peut avoir un impact positif sur notre humeur. Lorsque nous sourions, notre cerveau libère des endorphines, les hormones du bonheur, qui nous procurent une sensation de bien-être et de joie. Même si vous ne vous sentez pas particulièrement heureux à un moment donné, sourire intentionnellement peut activer cette cascade d'émotions positives et améliorer votre état d'esprit.

7. PRENDRE DU TEMPS POUR SOI

Prendre du temps pour soi est un acte essentiel de bienveillance envers soi-même. Dans le rythme effréné de la vie quotidienne, il est facile de se laisser emporter par les obligations, les responsabilités et les demandes des autres. Cependant, il est important de se rappeler que prendre soin de soi n'est pas égoïste, mais plutôt une nécessité pour maintenir un équilibre et une santé globale. Accorder du temps pour vous-même vous permet de vous ressourcer, de vous recentrer et de recharger vos batteries émotionnelles et physiques. C'est une occasion de vous reconnecter avec vos besoins, vos passions et vos aspirations. Cela peut prendre différentes formes en fonction de ce qui vous apporte du bien-être, mais l'essentiel est de vous offrir des moments de détente, de plaisir et de ressourcement. ■

style. C'est une façon de prendre soin de soi et de cultiver une confiance en soi positive. Lorsque nous enfilerons des vêtements qui nous mettent à l'aise et qui reflètent notre personnalité, cela se ressent dans notre attitude et notre énergie.

La première clé pour se sentir bien dans ses vêtements est de trouver ceux qui

correspondent à notre style personnel. Que vous préfériez des vêtements décontractés et confortables ou des tenues plus élégantes et sophistiquées, l'essentiel est de choisir des pièces qui vous font vous sentir vous-même. Optez pour des coupes, des couleurs et des motifs qui vous plaisent et qui vous mettent en valeur.

Dans ce numéro...

BEAUTÉ

LE BALUCHON DE L'ÉTÉ

Page 3

TRAVEL

LE BIEN-ÊTRE À LA FRANÇAISE

Page 5

FOOD

UNE PEAU RESPLENDISSANTE

Page 7

TÊTE-À-TÊTE

AVEC MAYIA ALLEAUME

Page 8

MOVEMENT

JE VEUX UN SUMMER GLOW !

Page 11

LES TENDANCES QUI NOUS FONT DU BIEN

VOTRE CUIR CHEVELU MÉRITE UN SPA !

La skinification du cuir chevelu est un phénomène dans lequel le cuir chevelu devient similaire à la peau du visage. Cela peut se produire en raison de divers facteurs, notamment les dommages causés par les produits capillaires, les traitements chimiques, l'exposition au soleil, le vieillissement, etc.

■ PAR ÉLODIE JACQUEMOND

LES SYMPTÔMES DE LA SKINIFICATION

Les symptômes de la skinification du cuir chevelu comprennent une sécheresse accrue, des démangeaisons, des pellicules, une inflammation et une perte de cheveux. Pour traiter la skinification du cuir chevelu, il est recommandé de réduire l'utilisation de produits capillaires agressifs, de choisir des produits capillaires doux et natu-

rels, de masser régulièrement le cuir chevelu pour stimuler la circulation sanguine, de suivre un régime alimentaire sain et équilibré, et de consulter un professionnel de la santé capillaire si nécessaire.

LES BIENFAITS DU SPA POUR CUIR CHEVELU

Hydratation: Le spa pour cuir chevelu hydrate le cuir chevelu en profondeur et prévient la sécheresse, ce qui peut aider à réduire les pellicules et les démangeaisons.

Détente: Les massages du cuir chevelu effectués lors d'un spa sont très relaxants et aident à soulager le stress et les tensions musculaires.

Stimule la circulation sanguine: Les massages du cuir chevelu stimulent la circulation sanguine, ce qui favorise la croissance des cheveux et améliore la santé du cuir chevelu.

Nettoyage en profondeur: Les traitements de spa pour cuir chevelu aident à nettoyer en profondeur les pores du cuir chevelu, éliminant les résidus de produits capil-



laires, les cellules mortes de la peau et les toxines.

« LES BEAUX CHEVEUX POUSSENT SUR UN CUIR CHEVELU SAIN, COMME UNE PLANTE SUR UN SOL FERTILE. »

Renforcement des cheveux: Les traitements de spa pour cuir chevelu peuvent renforcer les cheveux en améliorant la circulation sanguine et en nourrissant le cuir chevelu avec des ingrédients bénéfiques.

Amélioration de la texture des cheveux: Les traitements de spa pour cuir chevelu peuvent aider à rendre les cheveux plus doux, plus brillants et plus faciles à coiffer.

L'ADRESSE INCONTOURNABLE SPA CAPILLAIRE RENÉ FURTERER

22 boulevard des Capucines 75009 Paris

Tél: 01 42 65 30 60 renefurterer.com ■

MANTLE, LA JEUNE MARQUE DE COSMÉTIQUE AU CBD QU'ON VA S'ARRACHER!

La vie de Josefin Landgård, la fondatrice de MANTLE, était tristoune avant la création de la marque de cosmétique au CBD. Des journées de startupeuse à rallonge, deux enfants et une séparation mouvementée avaient entraîné des mois de nuits blanches et un stress important. Mais Josefin a trouvé la solution à ses maux avec l'extrait de CBD.

■ PAR ÉLODIE JACQUEMOND

Après avoir rencontré Stina Lönnkvist, elles décident ensemble de fonder MANTLE, une marque de soins scandinave à base de cannabis de grande qualité, cultivé biologiquement et pressé à froid en Suisse. La récolte de CBD ne peut se faire que durant une courte période, et seulement les jours où les conditions météorologiques sont absolument parfaites, ce qui en fait un produit d'exception.

NOTRE PRODUIT CHOUCHOU

The Dream Mask est un masque hydratant, à base de CBD, à la texture gel qui booste l'hydratation nocturne. Il repulpe et unifie le teint, également.

Chez Holissence, on l'applique après un double nettoyage du visage et on le laisse poser toute la nuit.

75 ml - 75 euros



LA NOUVEAUTÉ QUI NOUS FAIT DE L'ŒIL

Miam, on en mangerait !

The Green Mask est composé de matcha riche en antioxydants, de miel fermenté, d'acide salicylique et de CBD biologique, ces bienfaits sont comparables à un green juice.

Le mélange purifiant exfolie et nettoie en profondeur sans jamais priver la peau de ses huiles naturelles. Le masque laisse une sensation de fraîcheur, d'hydratation et de revigoration de l'extérieur vers l'intérieur.



75 ml - 95 euros ■



■ PAR ÉLODIE JACQUEMOND

Aurélie Canzoneri, c'est la naturopathe hyper inspirante qui nous régale avec ses reels sur Instagram. Cette entrepreneuse a passé 5 ans à Londres, travaillant dans les médias et l'immobilier, avant de se former à la naturopathie. Certifiée par La FÉNA (Fédération Française des Écoles de Naturopathie), Aurélie exerce depuis cette activité en entreprises et pour des particuliers. Elle s'est donnée pour objectif d'aider les Français à prendre soin d'eux de manière naturelle et pérenne. Mission accomplie avec son guide pratique «Une naturopathe dans ma cuisine». Aurélie y détaille avec pédagogie et bienveillance tous les aspects de cette médecine traditionnelle.

Pour ce numéro d'Holissence spécial beauté, nous avons demandé à Aurélie Canzoneri de nous donner ses conseils pour avoir une belle peau et un joli teint hâlé tout l'été.

Ravie de répondre à cette question, elle recommande de consommer de la carotte et de l'abricot, surtout les abricots secs. En effet, le bêta-carotène, contenu dans ces aliments, est un antioxydant qui va favoriser la production de la mélanine et donc assurer un joli glow.

Aurélie nous a parlé de l'urucum qui est cent fois plus riche en caroténoides que la carotte. C'est pour elle, le must des aliments «bonne mine». Le citron est également un essentiel pour la peau. Il est très riche en vitamine C, cette vitamine qui permet de recréer du collagène. Elle conseille d'en diluer quelques gouttes dans un verre d'eau le matin et de boire ce mélange à jeun. La tomate est, elle aussi, très riche en vitamine C mais également en vitamine A et en lycopène, ce qui en fait un aliment bienfaiteur pour la peau. Elle préconise de ne pas faire

l'impasse sur les protéines qui sont à consommer au quotidien car elles ne se stockent pas dans l'organisme. Le collagène et l'élastine sont des protéines importantes pour toutes les problématiques de peau, et d'autant plus lorsqu'elle est abîmée par les rayons UV. Ces protéines dites de structure sont plus facilement renouvelées si l'on mange des protéines en quantité suffisante.

Elle nous a gardé le meilleur pour la fin : l'huître. En effet, elles contiennent du zinc, allié indispensable pour la peau.

UNE NATUROPATHIE DANS MA CUISINE

d'Aurélie Canzoneri

Plus de 80 recettes simples et délicieuses

MARABOUT - 24,90 EUROS ■



HOLISSENCE

[FACEBOOK.COM/HOLISSENCE](https://www.facebook.com/holissence)

LE BALUCHON BEAUTÉ DE L'ÉTÉ

On s'accorde toutes et tous sur le fait que prendre soin de soi est d'une importance capitale pour notre bien-être physique, mental et émotionnel.

Prendre soin de sa beauté extérieure peut sembler plus superficiel, mais cela peut avoir un impact positif sur notre confiance en nous, notre estime de soi et notre bien-être global. Holissence a sélectionné pour vous des soins beauté à glisser dans votre baluchon.



STRUCTURER SES SOURCILS

Ce Gel à sourcils in Frame est transparent. Il structure et donne une forme aux sourcils, sans effet cartonné. Sa formule permet une fixation durable tout en préservant un aspect naturel.

GEL À SOURCILS IN FRAME

ILIA - 28 EUROS
iliabeauty.com



UNE PEAU GAINÉE ET TONIFIÉE

L'Oléo-Gel est un véritable soin nourrissant minceur et anti-cellulite. Il pénètre dans la peau, lui apportant de la souplesse et un hâle doré. Après plusieurs utilisation la peau est gainée et tonifiée. Un mois plus tard la réduction centimétrique devient visible.

CRÈME OLÉO-GEL

MAISON FLAMEL - 89 EUROS LES 100 ML
maison-flamel.com



UN ÉCLAT IMMÉDIAT

Le Booster Vitamine C est une cure intense de 4 semaines qui allie 9 sources de vitamine C, cette formule légère et fluide donne un éclat immédiat, protège contre les radicaux libre et le stress environnemental tout en réduisant les effets du photo-vieillissement.

BOOSTER VITAMINE C
NOBLE PANACEA - 166 EUROS LES 30 DOSES
noblepanacea.eu



HYDRATATION INTENSE

The Shroom Essence contient un mélange de champignons reishi, chaga et chenille fermentés, de CBD, acide hyaluronique et PHA qui procure une hydratation intense, aide à retenir l'humidité de la peau et apporte une belle dose d'antioxydants.

THE SHROOM ESSENCE
MANTLE - 60 EUROS LES 100 ML
hellomantle.fr

ÉDITION LIMITÉE

La Trousse de l'Été Maria de la Orden x Oh My Cream en édition très limitée, à la valeur réelle de 200€, réunit tous les essentiels beauté clean à emmener partout en vacances. Elle est composée de 6 indispensables en format voyage ainsi que la Sun Face Cream SPF50 Rudolph Care, les compléments On veut..., un bronzage sublime Atelier Nubio et la Multistick Palette Ilia en taille réelle.



TROUSSE D'ÉTÉ
ORDEN X OH MY CREAM - 75 EUROS
ohmycream.com

PROTECTION OPTIMALE

Des formules solaires optimisées pour assurer un fini imperceptible, sans traces blanches, dans une formule résistante pour une protection optimale tout au long de l'été.

RAYONS-1003 CRÈME SOLAIRE VISAGE SPF 50 À L'ACIDE HYALURONIQUE TYPOLOGY - 28,50€ LES 50 ML

RAYONS-2003 CRÈME SOLAIRE CORPS SPF 50 À L'ALOE VERA

TYPOLOGY - 20,90€ LES 125 ML

typology.com



DES LÈVRES REPULPÉES

Le confort d'un baume rencontre l'éclat d'un rouge à lèvre pour créer une crème anti-âge onctueuse qui rajeunit le contour des lèvres, les hydrate et les repulpe.

Les «lip crème» sont conçues avec 12 huiles de superfruits riches en antioxydants pour nourrir les lèvres de manière généreuse tout en les colorant avec une teinte flatteuse.



LIP CRÈMES

TATA HARPER - 53 EUROS LES 4 GRAMMES
en vente chez Oh my cream

SOINS VISAGE ÉCO-RESPONSABLE

Voyagez en toute légèreté avec un kit composé de formats nomades et rechargeables. Une routine d'une semaine en 5 étapes rechargeable à l'infini. Chaque kit contient 5 tubes raffinés de 10 à 15 ml, allant de la routine de double nettoyage à l'hydratant adapté à chaque type de peau.

KIT VISAGE RECHARGEABLE COMPOSÉ DE

L'HUILE NETTOYANTE ESSENTIELLE 15 ML,

LE GEL NETTOYANT DOUX 15 ML,

LA BRUME MARINE HYDRA-RAFFERMISANTE 15 ML,

LE SÉRUM RECONSTITUANT 10 ML ET CRÈME RÉGÉNÉRANTE 10 ML

LA BRUKET - 55 EUROS

labruket.com



ADIEU POCHES ET CERNES

Hydrate, apaise et lisse le contour des yeux. Les poches et les cernes sont visiblement atténués, pour un regard parfaitement reposé !

L'application est facile et ludique grâce au format stick.



CONTOUR DES YEUX DÉFATIGUANT

LA ROSÉE PARIS - 21,90 EUROS LES 15 ML

larosee-cosmetiques.com

RETRouvez nos coups de cœur beauté
sur holissence.com

LA MÉDECINE ESTHÉTIQUE, J'Y VAIS OU J'Y VAIS PAS?

Sujet clivant par excellence, la médecine esthétique a autant d'adeptes que de détracteurs. Depuis quelques années, les pratiques se sont grandement développées. Devenue plus accessible grâce à des centres spécialisés, plus acceptée et moins tabou, certaines d'entre nous hésitent encore à franchir le pas. Alors, la médecine esthétique, on y va ou on n'y va pas ?

■ PAR JESSICA ROLLERO

Contrairement à la chirurgie, la médecine esthétique correspond à des procédures courtes réalisées en cabinet et dont les effets secondaires, peu nombreux et peu contraignants, vous permettent de reprendre immédiatement vos activités. Ces méthodes plus douces comportent également moins de risques. En revanche, étant moins durables, elles nécessitent d'y retourner plus régulièrement afin de faire perdurer les résultats.

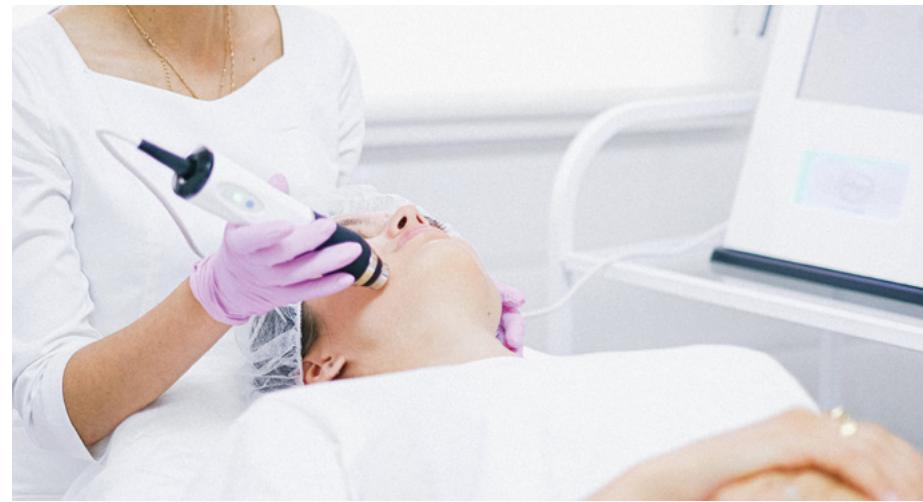
S'étendant aussi bien au visage qu'au corps, la médecine esthétique s'attaque à nos petits défauts aussi bien qu'à nos gros complexes. On y recourt pour cacher ses rides, repulper ses lèvres, illuminer ou booster son teint, rajeunir ses mains, réduire sa transpiration, traiter ses cernes, tâches, vergetures, cicatrices mais aussi pour un remodelage ou encore pour un rajeunissement du visage. Des interventions dont les effets perdurent quelques semaines, quelques mois voire une année selon le protocole appliqué.

Attention néanmoins. Qu'il s'agisse d'un peeling, de lumière pulsée, d'injections d'acide hyaluronique, de toxine botulique ou de fils tensseurs, chaque intervention se doit d'être réalisée dans des conditions optimales. Aucun acte n'est

jamais anodin. Aussi, on s'assure avant tout du sérieux du médecin, dermatologue ou praticien qui nous reçoit avant de passer à l'acte.

On se laissera tenter si: on désire un résultat rapide, naturel, une intervention simple.

On oublie si: le coût de l'entretien nous semble prohibitif. ■



BEAUTÉ ET TECHNOLOGIE, UNE ALLIANCE FUTURISTE

S'invitant dans tous les domaines de notre vie, la technologie s'installe également de façon progressive mais durable dans celui de la beauté. Soins 2.0, nouveaux modes de consommation, appareils inédits... Comment la technologie est-elle en train de créer la beauté du futur?

■ PAR JESSICA ROLLERO

CONSOMMER AUTREMENT

La crise sanitaire aura été, pour les entreprises

CHAUD ET FROID... LA BEAUTÉ JOUE AVEC LE THERMOMÈTRE

Bain chaud ou douche glacée? En matière de beauté, toutes les températures sont permises car à chaque degré, ses bienfaits!

■ PAR JESSICA ROLLERO

ON MONTE LE THERMOMÈTRE...

Pour décontracter son corps

Muscles raides, tensions persistantes... Rien de tel qu'une douche chaude pour détendre notre corps. Autre option, chauffer une huile de soin puis se masser.

Pour apaiser corps et esprit

Pour l'un, une chaleur humide, pour l'autre, une chaleur sèche. Sauna et hammam, des classiques activant la sudation et offrant un bien-être global. La peau, tonifiée, éclatante, se débarrasse aussi de ses impuretés.

Pour éliminer les toxines

Quarante minutes de séance et une stimulation active permettant l'élimination des toxiques, le sauna à infrarouges (caisson dont seule dépasse la tête) se teste en institut uniquement.

ON JOUE LA CARTE GLACÉE...

Pour relancer la circulation

Rien de mieux qu'une douche fraîche pour relancer la circulation sanguine. En partant de la voûte plantaire vers la hanche, le jet apaise et détend les jambes lourdes.

Pour plus de fermeté

Rituel matinal, la douche froide intégrale, difficile à adopter, recèle de multiples atouts bien-être dont celui d'offrir à la peau une meilleure fermeté et tonicité. Dur mais impossible ensuite de s'en passer!

Pour brûler des calories

Peu amatrices de froid, nos cellules graisseuses s'auto-détruisent et s'éliminent naturellement en étant «traumatisées» par des températures polaires. Réalisée en institut, la cryolipolyse s'attaque à une zone ciblée du corps en la plaçant sous -7°C. Radical.

Pour booster nos soins quotidiens

Un soin sorti de son réfrigérateur est un soin plus efficace. Meilleure diffusion des actifs, peau plus ferme, tonique, teint éclatant, circulation boostée par l'effet glacé... que des avantages! ■

cosmétiques, un déclencheur les invitant à repenser leur manière de communiquer et d'offrir à leurs consommatrices des moyens différents de découvrir et tester leurs produits. Réalité virtuelle ou augmentée permettent via les «Try-on» placés au cœur des sites ou applications, d'essayer sans contraintes plusieurs produits, obtenant, en temps réel, un résultat sur soi sans avoir à se rendre en boutique.

UNE PROPOSITION PERSONNALISÉE

Dans une logique similaire, les avancées technologiques permettent aux marques d'offrir à leurs clientes une expérience toujours plus personnelle. Recourant à des protocoles et appareils innovants, les diagnostics se font uniques laissant à chacune la possibilité de découvrir une routine spécialement adaptée à ses besoins. Fini le

produit classique que chacune doit s'approprier. C'est le soin qui devient unique et le protocole, ultra-spécifique.

DES TECHNIQUES DE SOINS PLUS ACCESSIBLES

Jusqu'alors, il fallait se rendre en institut pour pouvoir bénéficier des bienfaits de certains soins destinés au corps comme au visage. Désormais, la technologie rend une partie de ces derniers disponibles à domicile grâce à des appareils repensés pour une utilisation privée. Masques intelligents, à LED infrarouges comme épilateurs à lumière pulsée, continuent ainsi à se démocratiser. Avec les avancées technologiques, il devient aisé de prendre soin de soi de manière quasi professionnelle et ce, sans quitter le confort de son intérieur. ■

LE BIEN-ÊTRE À LA FRANÇAISE

Holissence a sélectionné pour vous 3 villes d'eau en France où vous pourrez vous ressourcer, entretenir votre forme et bénéficier de soins de qualité dans un environnement privilégié avec des paysages exceptionnels. Vous découvrirez également le patrimoine local et visiterez la France autrement.

■ PAR ÉLODIE JACQUEMOND



Bagnoles de l'Orne, UNE ÉCHAPPÉE EN PLEINE NATURE

D irection la Normandie et plus spécifiquement à Bagnoles de l'Orne, une ville d'eau où le calme et la verdure règnent en maître.

Riche d'une eau singulière et thérapeutique, chargée de multiples vertus, la commune offre à ses visiteurs un spa exceptionnel où sont prodigués des soins à base d'actifs de pomme. Une échappée en pleine nature, qui vous offre une véritable parenthèse d'oxygénation.

Mais ce n'est pas sa seule qualité! Bagnoles de l'Orne vous réserve également une multitude d'activités à réaliser en solo, en duo ou bien en famille comme de belles balades à pied ou en vélo au cœur de plus de 7000 hectares de forêt.

Ça vous tente? On y va! ■

**Informations
sur bagnolesdelorne.com**



Nancy va vous ravis, ENTRE CULTURE ET BIEN-ÊTRE

Nancy, ville du Grand-Est, est célèbre pour sa *place Stanislas*, inscrite au patrimoine mondial de l'UNESCO, et son patrimoine Art nouveau. Mais pas seulement!

Elle s'affirme également comme une destination de bien-être, notamment, grâce au complexe *Nancy Thermal*, ouvert depuis le printemps 2023. Ce dernier se situe au cœur de la ville, permettant ainsi de proposer aux visiteurs une

offre complémentaire à la culture et au cyclo-tourisme. Vous pourrez vous baigner dans ses bassins intérieurs et extérieurs, équipés de jets hydromassants, de cols de cygne et de lits à bulles...

Bref, vous y trouverez de quoi vous détendre pour de bon! Vous partez quand? ■

**Informations et réservation
sur nancythermal.fr**

Tirez pleinement avantage de ces escapades bien-être d'un ou plusieurs jours en France pour vous poser quelques minutes afin d'admirer les paysages incroyables.

Réveillez ainsi votre perception du monde extérieur et ré-ancrez votre vie dans un environnement bénéfique à la fois pour votre corps mais aussi pour votre esprit. Respirez, méditez en

pleine conscience et n'hésitez pas à vous octroyer ne serait-ce que 5 minutes par jour pour transposer vos pensées, vos émotions ou encore vos gratitude dans un journal.

Ce geste, aussi anodin soit-il, vous fera le plus grand bien, croyez-nous. ■



LA NOURRITURE QUI REND BELLE

La beauty food est un concept qui met en avant les bienfaits d'une alimentation saine et équilibrée sur notre apparence physique et notre santé globale. En choisissant des aliments riches en nutriments essentiels, on peut nourrir notre corps de l'intérieur et obtenir des résultats visibles à l'extérieur.

■ PAR ÉLODIE JACQUEMONT

L'un des principaux bienfaits de la beauty food est son impact sur la santé de la peau. Une alimentation riche en antioxydants, en vitamines et en minéraux favorise une peau éclatante et saine. Les fruits et légumes colorés, tels que les baies, les épinards et les carottes, sont riches en antioxydants qui aident à protéger la peau contre les dommages causés par les radicaux libres et à prévenir le vieillissement prématué.

Les acides gras essentiels présents dans les poissons gras, les noix et les graines, comme les oméga-3 et les oméga-6, contribuent à maintenir l'hydratation et l'élasticité de la peau. Ces acides gras sont également bénéfiques pour les cheveux et les ongles, en les rendant plus forts et plus brillants.

Une alimentation équilibrée et riche en nutriments favorise également la santé des cheveux. Les protéines sont essentielles pour la croissance des cheveux, donc inclure des sources de protéines maigres, comme la viande maigre, le poisson, les légumineuses et les produits laitiers contribue à des cheveux plus forts et plus sains.

De plus, les vitamines et minéraux tels que la biotine, la vitamine E, le zinc et le fer sont importants pour maintenir la santé des cheveux. On les trouve dans des aliments tels que les œufs, les légumes verts à feuilles, les fruits secs et les céréales complètes. Ces nutriments favorisent la croissance des cheveux, réduisent la casse et améliorent leur apparence globale.

La beauty food a également un impact positif sur la santé des ongles. Les protéines, les vitamines B, le zinc et le fer, que l'on trouve dans les légumes verts à feuilles, les légumineuses, les fruits de mer et les noix, jouent un rôle crucial dans la santé et la croissance des ongles.

EHSANE CASSAM-CHENAÏ, UN PASSIONNÉ DE BIEN-ÊTRE

Tout est parti d'un eczéma récalcitrant. Ehsane Cassam-Chenaï a fondé Hygée en 2020 pour démocratiser la consommation de plantes adaptogènes. Trois ans plus tard, sa marque propose des compléments alimentaires pour le sommeil, l'énergie, la digestion, la peau, les cheveux... Holissence a rencontré ce jeune entrepreneur qui remet le bien-être au cœur de nos préoccupations.

Holissence : Quel est ton parcours ?

Ehsane Cassam-Chenaï : J'ai baigné dans l'univers du bien-être depuis mon enfance, avec un père

pharmacien et des parents entrepreneurs dans les cosmétiques. Mes grands-mères indiennes m'ont également familiarisé à l'alimentation fonctionnelle (produits alimentaires avec des bienfaits santé) depuis tout petit. Elle fait partie de mon quotidien sans que je m'en rende vraiment compte. Après mon école de commerce et quelques expériences en finance et start-ups, j'ai vite

eu envie d'entreprendre à mon tour dans ce secteur qui me passionnait : le bien-être.

Holissence : Pourquoi as-tu voulu créer Hygée ?

Ehsane Cassam-Chenaï : À mon entrée dans la vie active, j'ai été sujet à un eczéma capricieux. Je ne trouvais pas vraiment de solution après plusieurs tentatives pour essayer

de le soigner : on traite souvent de manière «mécanique» les symptômes plus que les causes profondes. Dans ma quête d'équilibre, j'ai fait la rencontre du Dr. Régis Meyronet, médecin chiropracteur et nutritionniste, spécialiste du système nerveux, qui m'a initié aux plantes adaptogènes : c'est une révélation.

En mettant un peu d'ordre dans mon hygiène de vie et en intégrant les plantes adaptogènes dans mon quotidien, j'ai vite constaté un mieux-être.

En échangeant autour de moi, je me suis rendu compte que nous étions beaucoup dans le même cas de figure, avec, à chaque fois, le stress comme principale source des différents déséquilibres. Mais trouver des plantes de qualité qui soient agréables à consommer est vite devenu un challenge pour moi car elles n'étaient pas accessibles au grand public et encore trop méconnues en France. Avec le Dr. Régis Meyronet, qui est devenu depuis mon conseiller scientifique, nous avons identifié les adaptogènes comme étant les meilleurs ingrédients pour lutter contre le stress et les inconforts, souvent chroniques, qu'il engendre. J'ai donc décidé d'aller plus loin. Hygée était née !

Holissence : Que veut dire le nom Hygée ?

Ehsane Cassam-Chenaï : Dans la mythologie grecque, Hygée représente la santé préservée et symbolise la médecine préventive. À la manière de cette déesse grecque, Hygée a pour vocation de remettre le bien-être au cœur des préoccupations grâce aux pouvoirs des plantes adaptogènes. Pour la petite histoire, Hygée était simplement un nom de code à l'origine, mais tellement apprécié qu'on l'a gardé !

Holissence : Qu'est-ce que des plantes adaptogènes ?

Ehsane Cassam-Chenaï : Les plantes adaptogènes sont utilisées depuis des milliers d'années dans les médecines traditionnelles et elles répondent aujourd'hui plus que jamais à nos besoins contemporains. Pour qu'une plante soit caractérisée comme «adaptogène», elle doit répondre à 3 conditions : Elle doit augmenter la résistance de l'organisme face au stress, avoir un effet régulateur et équilibrant et son usage doit être sûr, sans accoutumance ni effets secondaires.

Holissence : Quelle est ta potion bien-être ?

Ehsane Cassam-Chenaï : J'aime bien consommer les poudres dans des recettes gourmandes comme dans un Moon Milk. Une boisson délicieuse à base de curcuma, cardamome, cannelle et safran, que j'ai toujours connue chez moi bien avant que ça devienne une tendance.

Hygee.co ■



5 COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES POUR UNE PEAU RESPLENDISSANTE

Stress, alimentation, agressions extérieures diverses... Au quotidien, notre peau souffre et les soins ne suffisent pas toujours pour soulager l'ensemble de ses maux. Venant la soutenir et l'aider depuis l'intérieur, les compléments alimentaires se veulent un plus non négligeable dans notre routine beauté. Pour accompagner votre peau dans son renouveau, voici quelques alliés de choix, à utiliser en été comme tout au long de l'année.

■ PAR JESSICA ROLLERO

AIME



Des probiotiques et des acides gras essentiels (dont de l'huile de bourrache et de l'acide hyaluronique) font du *French Glow* de chez Aime, un complément alimentaire rêvé soutenant les peaux sensibles, sèches, atopiques, souffrant d'eczéma, rosacée ou encore psoriasis. Son action nourrissante permet à la peau d'être plus rebondie, mieux hydratée depuis l'intérieur. Progressivement, les rougeurs s'estompent et le teint s'éclaire. En cure de 3 mois minimum, le changement s'éprouve dès les premières semaines.

FRENCH GLOW

31 EUROS LE FLACON D'UN MOIS EN ABONNEMENT
aime.co

HYGÉE



Un cocktail holistique, un ! Ultra-complet pour choyer notre épiderme, *La Peau*, signé Hygée, se dote d'ingrédients actifs agissant en synergie. S'y retrouvent du Maitake, un champignon adaptogène japonais, de l'acide hyaluronique, du zinc, du cuivre et du lycopène, un puissant antioxydant végétal, œuvrant à la protection, réparation et hydratation tous types de peau. Bonus : ces gélules, répondant à de multiples problématiques beauté, sont contenues en un format nomade, idéal pour les vacances.

LA PEAU

42 EUROS LA CURE D'UN MOIS
hygee.co

ON THE WILD SIDE



Engagée, bio, made in France, 100% naturelle, chez On The Wild Side, la nature est au cœur du soin. Son complément alimentaire composé de plantes issues de cueillettes sauvages ne déroge pas à cette règle. Ce shoot végétal à base de cynorhodon, roquette, ortie et prêle des champs met en synergie leurs vertus, associant leurs pouvoirs cicatrisants, fortifiants, antioxydants, purifiants et stimulateurs. Résultat, une peau rebondie, nette et éclatante, des ongles et cheveux fortifiés comme stimulés.

COMPLÉMENT PEAU, ONGLES, CHEVEUX

32 EUROS LA CURE D'UN MOIS
onthewildsidecosmetics.com

D+ FOR CARE



Cinq actifs naturels surpuissants réunis dans une dose quotidienne, voici ce que promet *DAY+ Collagène* de chez d+ for Care. Ici, le collagène s'octroie les bienfaits de la spiruline, de l'acide hyaluronique, de la grenade et du zinc, s'alliant pour apporter à la peau les nutriments et vitamines lui étant nécessaires. Au final, une peau plus ferme et élastique, rafferme, lissée, hydratée, repulpée, apaisée, protégée des agressions extérieures et débarrassée de ses rougeurs et autres imperfections.

DAY+ COLLAGÈNE

90 EUROS LA CURE D'UN MOIS
dplusforcare.com

ATELIER NUBIO



Protéger la peau des assauts estivaux tout en maintenant son hydratation et activant un hâle durable ? C'est la mission que s'est fixée le combo *Routine teint d'été* Atelier Nubio, assurant à la peau une hydratation profonde et un collagène redensifié tout en la préparant au bronzage. Côté ingrédients bio et locaux, se retrouvent huile de bourrache, melon du Roussillon, carotte, cuivre, tomate ou encore raisin. Un must estival, en particulier pour les peaux sensibles et réactives.

ROUTINE DE TEINT D'ÉTÉ

63 EUROS LE DUO DE COMPLÉMENTS CIBLÉS
ateliernubio.fr

WE ARE HYGÉE AND WE CARE. VRAIMENT.

Compléments alimentaires à base de plantes intelligentes et puissantes, validées par la science.

Made in France.



[@wearehygee](http://hygee.co)

BEAUTÉ HOLISTIQUE : RENCONTRE AVEC MAYIA ALLEAUME

Make-up artist, énergéticienne, magnétiseuse, sonothérapeute, elle est aussi notre “gourou” de la beauté holistique. Mayia Alleaume possède de multiples talents et parmi eux celui de pouvoir faire rayonner les êtres qui l’entourent. Vous avez dit magicienne ?

■ PAR CÉCILE ESPINASSE

Maiya a grandi au Pays Basque entre la mer et les montagnes au cœur de cette nature qu'elle affectionne tant. Enfant, elle découvre qu'elle souffre d'une maladie qui atteint son immunité, pour soulager ses maux sa mère décide de se tourner vers des pratiques naturelles et holistiques. Maiya en ressortira guérie et surtout convaincue par les pouvoirs de guérison qu'offrent les médecines naturelles alternatives comme la naturopathie, la sophrologie ou même la méditation. La nature devient alors une source inépuisable d'inspiration pour tracer son chemin de vie entre beauté et spiritualité.

Make-up artist depuis plus de 25 ans, elle se plaît à utiliser son don de magnétisme et sa sensibilité au toucher pour développer ses propres techniques de massages qui vont naturellement apaiser, détendre et rééquilibrer les énergies des personnes qu'elle maquille.

Elle décide alors de faire fusionner ses deux passions, et crée *Sentara Holistic* une marque de beauté énergétique bien nommée puisqu'en basque “Sentara” signifie: “Aller vers ce qui est bon pour soi”.

Une démarche inspirée de cette philosophie, pour offrir à chacun des outils simples au quotidien afin de se sentir mieux et révéler le potentiel énergétique qui se cache à l'intérieur de chaque être et ainsi faire rayonner sa beauté personnelle et singulière.

“Un déséquilibre, une émotion ou une contrariété peuvent nous désaxer. J'ai créé Sentara Holistic pour aller à l'essentiel, retrouver des rituels ancestraux qui nous font du bien, car ce n'est pas tout de maquiller, de transformer, de cacher, il faut aider chacun à se révéler et à trouver ses propres clés pour se sentir bien, se sentir en joie, et quand on a ces belles vibrations en nous, on ne peut que rayonner de beauté!”

À CHAQUE PRATIQUE SES BIENFAITS

À travers *Sentara Holistic*, Mayia Alleaume propose toute une gamme de produits pour purifier les lieux, les objets ou soi-même tout simple-

ment. Elle soigne également par des pratiques holistiques pour s'harmoniser et se réunifier, c'est-à-dire penser à ne plus dissocier le corps de l'esprit et de son âme. Des rituels pendant lesquels on manifeste l'abondance, l'amour, la joie ou la santé pour se reconnecter à nos intentions, nos manifestations, mais aussi des voyages méditatifs pour se stimuler au niveau spirituel.

Avec l'auto-massage par exemple, on peut se reconnecter à soi grâce au toucher, avec les méditations sonores on s'apaise et on se réaligne.

RÉVÉLER SA BEAUTÉ QUANTIQUE

La Beauté Quantique est une thérapie alternative qui permet à notre beauté de rayonner en sublimant la peau, les émotions, et notre confiance en nous. Elle révèle, de façon personnalisée, nos plus belles énergies et est une source de guérison infinie.

Un soin de beauté Quantique utilise des techniques comme la sonothérapie, l'olfactothérapie ou les massages des pierres pour entrer en connexion avec le champ vibratoire de la personne et ainsi lui apporter les besoins nécessaires à son rayonnement et son harmonisation.

Véritable immersion dans un océan de vibrations, le Soin Quantic Beauty Sentara Holistic se déroule en 3 étapes avec ces 3 pratiques clés pour retrouver un équilibre parfait entre le corps et l'esprit.

**Soin Quantic Beauty par Sentara Holistic
Maison Epigenetic
4, rue Cimarosa 75116
50 minutes - 150€ / 1h30 - 190€
(temps à définir selon les besoins énergétiques)**

**Livre “La Beauté Énergétique” par Mayia Alleaume, Larousse
Prix : 18,95€**

« QUAND ON A CES BELLES VIBRATIONS EN NOUS, ON NE PEUT QUE RAYONNER DE BEAUTÉ ! »



LES RITUELS DE MAYIA POUR UNE VÉRITABLE ROUTINE BEAUTÉ HOLISTIQUE

Commencer sa journée par un temps de silence ou de méditation pour évaluer sa situation émotionnelle du jour et déterminer ce dont on a réellement besoin sans entrer trop vite dans l'action. Chaque journée est différente, tout comme nos émotions.

Se préparer un thé matcha pour se donner de l'énergie et abaisser son niveau de stress. Le plus important étant de le déguster en pleine conscience.

Pratiquer l'auto-massage le matin avec une huile et des Gua Sha pour l'effet drainant et détoxifiant. Un massage d'une minute par jour peut déjà faire la différence. Le soir on l'effectue avec des gestes plus lents

pour soulager le regard et préparer sa peau et son organisme à l'endormissement.

Se reconnecter à la terre, à ses énergies et à ses vibrations pour qu'elle nous apporte guérison et sérénité. Prendre le temps de contempler le ciel, ressentir le vent et les rayons du soleil sur notre peau, se baigner dans la mer ou dans la rivière, être au contact de la nature le plus souvent possible même lorsqu'on vit en ville.

Chanter et utiliser sa voix! Le chant peut apporter beaucoup de joie et réveiller les hormones du bonheur. Il faut apprendre à chasser les préjugés que l'on a sur soi-même et ne pas hésiter à éléver la voix même si l'on a l'impression de chanter faux. ■

PARIS : 4 LIEUX OÙ S'OFFRIR UNE PAUSE BIEN-ÊTRE

C'est une parenthèse que l'on s'offre. Une pause que l'on s'octroie. Un cadeau de soi pour soi, en vue de remercier ce corps et cet esprit trop souvent sollicités par un quotidien effréné. Ce temps pour se faire du bien est un présent sacré. Pour se régénérer, se retrouver, pour apaiser ses maux, sculpter sa silhouette ou encore affirmer son visage. Quel que soit notre désir, il y a forcément un soin qui nous correspond. Ne reste qu'à le trouver... Quatre lieux, quatre ambiances, quatre propositions. Chacun appréhende la beauté d'une manière qui lui est propre, apportant des techniques et des connaissances souvent complémentaires. Laissez-vous guider sur cette route du bien-être. Vous n'avez qu'une chose à faire : élire votre prochaine destination.

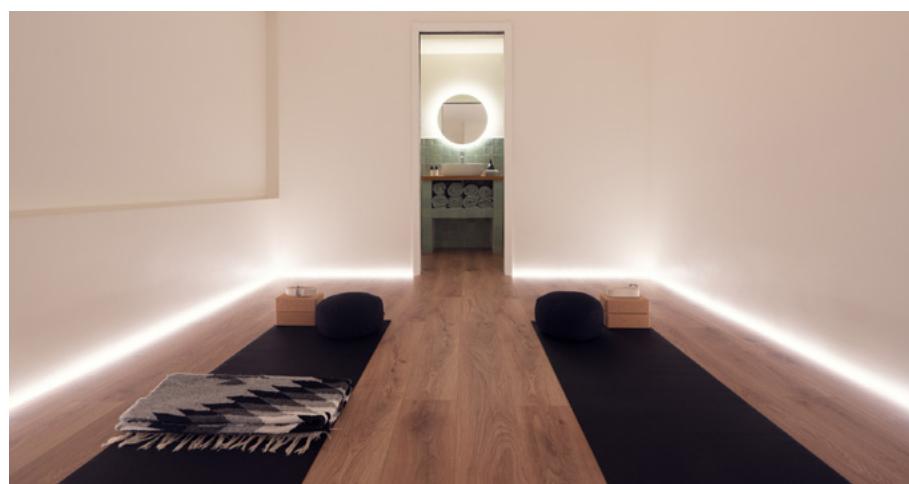
■ PAR JESSICA ROLLERO

HOLIYOU, LE SOIN DU CORPS ET DE L'ESPRIT

Temple dédié au self-care, implanté au cœur du 16^e arrondissement, *Holiyou* se veut une réponse bien-être globale face au rythme désarmant du quotidien. Ici, corps et esprit sont indissociables. Une approche holistique œuvrant à soulager maux et besoins en les percevant ensemble et non indépendamment. Réunissant des thérapeutes spécialisés dans des domaines variés et complémentaires, connaissances, savoirs anciens comme nouveaux, se mêlent pour apporter un soutien en cas de stress, burn-out, anxiété, problème de sommeil, phobies, traumatismes, etc. Outre drainage, kobido et face sculpting,

Holiyou se tourne vers les soins spirituels, avec des techniques telles que le yoga, la méditation, l'hypnose et le reiki, méthode énergétique japonaise pour laquelle on penche volontiers. En une heure, elle harmonise, équilibre et remet en mouvement la sphère physique, mentale, émotionnelle et spirituelle. Un incontournable. ■

OUVERT DU MARDI AU SAMEDI, DE 10H30 À 19H00
101 avenue Victor Hugo – Paris 16^e
holiyou.fr - 09 77 31 15 38



HARAWELL LANCE SA RETRAITE URBAINE CHEZ BRACH PARIS

Sa méthode novatrice, Céline Benche a choisi de la dispenser dans le cadre privilégié offert par *Brach Paris*. La fondatrice de *Harawell* y propose ainsi une parenthèse temporelle sous forme de retraite urbaine en quatre étapes. Durant quatre heures, le « *Hara* » source énergétique du corps fréquemment malmené, est rééquilibré. Débutant par une consultation évaluant notre état général et posant un programme personnalisé, la retraite se poursuit par une réactivation du *Hara* grâce à la pratique de mouvements de reconnection. Vient ensuite l'application du « *Protocole Source* » d'*OEM* (Ortho Energy Method créée par le Dr Christian Roche), cœur de la méthode *Harawell*, se basant sur la géographie énergétique du corps qui, stimulant des points précis, élimine les blocages tout en améliorant la circulation des énergies. Concluant la retraite, un massage vient éveiller en profondeur les zones clés de libération des tensions pour un résultat immédiat et durable. ■



Retraite urbaine de 4h : 650€
Sur réservation uniquement
harawell.fr - 06 08 42 72 85

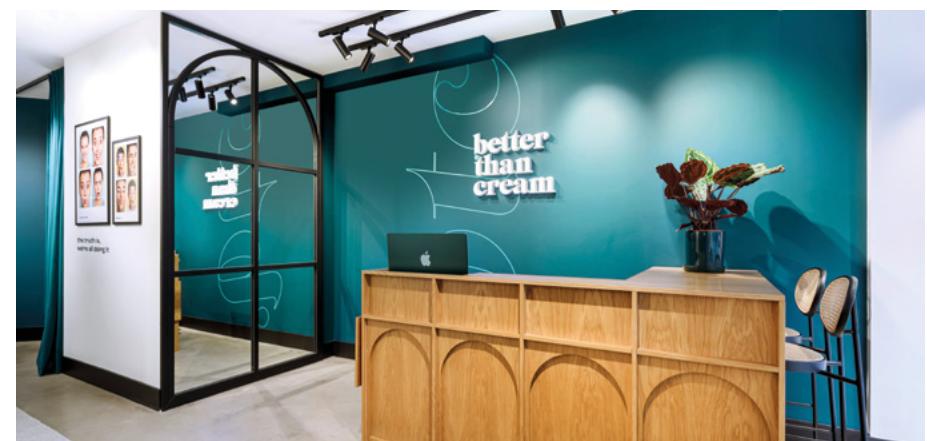


CHALEUR DOUCE, LES BIENFAITS DU SAUNA INFRAROUGE CHEZ BELLEYME

Pensé par Clara Haddou, *Belleyme* réuni, en un même lieu, un éventail de solutions aidant les femmes à prendre soin d'elles. Sa particularité ? Les saunas à infrarouge dont le fonctionnement et l'action divergent des saunas traditionnels. Se dégageant par rayonnements inoffensifs et naturels, la chaleur pénètre en profondeur les tissus. Dans les cabines, la température, moins élevée, permet des séances plus longues, une sudation plus soutenue octroyant une meilleure détoxicification et, de fait, une purification du corps et de la peau plus intenses. Au final, une circulation sanguine stimulée, un système immunitaire reboosté, des graisses brûlées, une production de collagène améliorée. Des bénéfices multiples aussi bien pour le corps que l'esprit, le cerveau libérant plus d'endorphines et de cortisol améliorant humeur, sommeil et détente. ■

Séance de 50 minutes : 49€
Sur réservation

OUVERT DU MARDI AU JEUDI, DE 10H30 À 21H00
LE VENDREDI ET SAMEDI DE 10H00 À 19H00
8 rue Charles-François Dupuis – Paris 8^e
belleyme-paris.com - 01 44 49 90 31



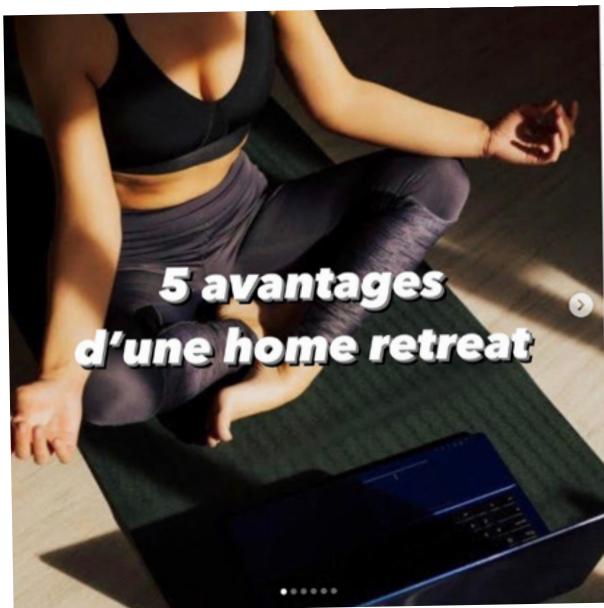
UNE INJECTION PRÉVENTIVE CHEZ BETTER THAN CREAM

Fondé par Lara (chirurgienne-ophtalmologue) et Tessa Azzarone (entrepreneure), sœurs jumelles, *Better than Cream* a ouvert ses portes en avril dernier dans le quartier du Sentier. Le lieu, s'inspirant des botox bars américains, se dévoile en écrin convivial et design disposant de quatre cabines de soin. Son crédo ? La beauté injectable. Rigoureusement encadrés par des médecins spécialisés, *Better than Cream* propose des micro-injections et micro-traitements du visage à base de toxine botulique afin de prévenir et ralentir les signes de l'âge, aussi bien pour les femmes que pour les hommes. Retenant notre attention, le

soin *b.smooth* confère, sans transformer le visage, les effets sûrs et imperceptibles du botox en vue de se prémunir des rides et améliorer l'aspect de sa peau. Simple et efficace. ■

Séance de *b.smooth* : 350€
Consultation sans rendez-vous

OUVERT MARDI, MERCRIDI, VENDREDI DE 11H00 À 19H00
ET LE SAMEDI DE 10H00 À 18H00
NOCTURNE LE JEUDI DE 12H00 À 21H00
47 rue du Caire – Paris 2^e
betterthancream.co - 09 82 68 26 11



peace_peace_peace • Suivre
peace_peace_peace Le home retreating ça vous dit?
www.peace.fr
#wellness #bienetre
#prendresoindesol
#retraitealamaison #homeretreat
#retreatyourself #pause
Modifié · 6 sem

37 J'aime
AVRIL 17
Ajouter un commentaire... Publier

"Prendre soin de relier tête, cœur, corps, c'est rétablir l'accord naturel et parfait entre nos trois grandes richesses : un esprit clair qui libère, un cœur qui remplit de joie, un corps équilibré et aligné qui donne vitalité. Atteindre l'harmonie, c'est retrouver notre intégrité."

Céline Benche

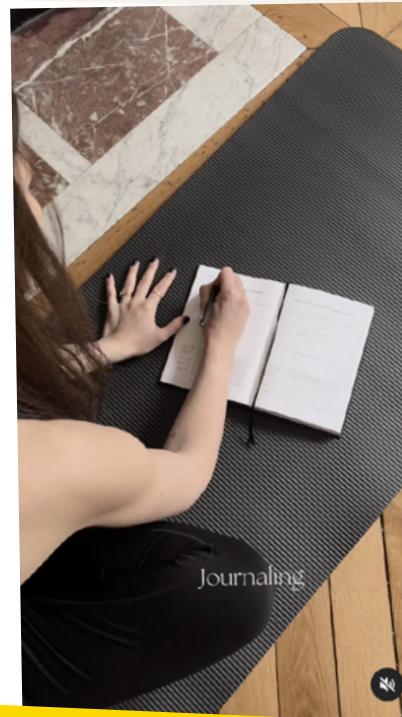
harawell

harawellmethod • Suivre
harawellmethod "Prendre soin de relier tête, cœur, corps, c'est rétablir l'accord naturel et parfait entre nos trois grandes richesses : un esprit clair qui libère, un cœur qui remplit de joie, un corps équilibré et aligné qui donne vitalité. Atteindre l'harmonie, c'est retrouver notre intégrité." - Céline Benche
"Taking care to connect head, heart and body is about restoring the natural and perfect accord between our three great riches: a clear mind that liberates, a heart that fills with joy, a balanced and aligned body that gives vitality. To achieve harmony is to regain our integrity." - Céline Benche
#harawell #bienetre #naturale #wellness
30 J'aime
NOVEMBRE 26, 2022
Ajouter un commentaire... Publier



48collagencafe • Suivre
48collagencafe Unleash the power of Yellowstone.
Our Yellowstone Collagen Latte, inspired by the vibrant colors of America's iconic park, goes beyond its hypnotic imagery to nourish your body with nutraceutical ingredients and rejuvenate your skin with collagen action.
5 j

53 J'aime
IL Y A 5 JOURS
Ajouter un commentaire... Publier



fleurleventhal • Suivre
Evoe - Prodigal
fleurleventhal ✨ Je vous ai fait un Réel de ma pratique quotidienne du Morning - Elle varie entre 10 à 60 minutes. Elle contient 6 pratiques de bien-être qui me permettent de donner le ton de chacune de mes journées.

★ Oui il m'arrive de ne pas avoir le temps certains matins et je ne culpabilise pas car j'y reviens sans faute le lendemain!

💡 La discipline est essentielle mais il faut savoir être flexible - Rappelez vous : Flexibilité VS Rigidité

#developpementpersonnel
#motivation #osertresoi

Aimé par aline.petit64 et autres personnes
IL Y A 1 JOUR
Ajouter un commentaire... Publier



benedicteburguet • Suivre

benedicteburguet • Happy Saturday ❤️
9 sem

veronique_b_model O Yessss!!
8 sem Répondre

mizuho_oh 🌸🌸🌸
8 sem 1 J'aime Répondre

Aimé par smoochesbisoux et autres personnes
MARS 25

Ajouter un commentaire... Publier



avec la "Théorie de la Veste"
d'Annabelle Roberts

traverses.school • Suivre
traverses.school Et vous, combien de veste à votre actif ? 💡
#echech #motivation #ambition
2 sem
gaidacarla Beaucoup de veste 😊
2 sem 1 J'aime Répondre
cindy.c.r J'adore l'idée 😊😊😊
Regarde @davidbessonphotographe rafraîchissant, non ? 😊
2 sem 2 J'aime Répondre
mick.1976 Des centaines et des centaines en dédicaces... et pourtant... de nouveaux lecteurs aussi à chaque fois!!
154 J'aime
MAI 11
Aimé par aline.petit64 et autres personnes
IL Y A 1 JOUR
Ajouter un commentaire... Publier



tigreyoga • Suivre

tigreyoga Petite pensée positive ! 🌟
#citation #penseepositive
#penseedujour #inspiration
#letigreyoga
1 sem

charlottetolo C'est bien dit 🌟
5 j Répondre
mimizatti C'est tellement vrai 🌟
1 sem Répondre ***

117 J'aime
IL Y A 7 JOURS

Ajouter un commentaire... Publier



florianebng • Suivre
Paris
florianebng 💛 Formation Sound Bath 💛
J'ai le plaisir de vous annoncer que la prochaine formation de Sound Bath aura lieu le weekend du 1er et 2 Juillet à Paris. Deux jours pour découvrir les bols alchimiques, leur beauté et puissance, ainsi que le pouvoir du son sur le corps et l'esprit.

154 J'aime
MAI 6
Aimé par carolinemahe.sons.sacres et autres personnes
IL Y A 1 JOUR
Ajouter un commentaire... Publier

JE VEUX UN SUMMER GLOW!

Le glow c'est l'éclat, la lueur que prend la peau en fonction de notre état physique et émotionnel. C'est cette lumière particulière que nous portons sur notre visage lorsque nous sommes heureux, radieux, épanouis... et bien sûr en bonne santé. Car désormais chacune et chacun le sait, c'est le fait d'être bien à l'intérieur de soi qui se voit à l'extérieur.

Holissance a demandé à trois expertes du bien-être de nous livrer leurs tips pour avoir un summer glow.

■ PAR ÉLODIE JACQUEMOND

Elodie Garamond, la fondatrice du *Tigre*, nous conseille quelques pratiques à adopter dans notre routine hebdomadaire pour booster ce glow et attirer les regards.

Première routine indispensable: masser, lisser et redonner de l'éclat à notre visage grâce à cette trilogie de cours de yoga du visage offerts par LA star de la discipline Sylvie Lefranc. Bénéfice garanti pour notre peau!

Autre clef pour un visage lumineux: dormir.

« BIEN SÛR J'ENFONCE DES PORTES OUVERTES, MAIS C'EST TELLEMENT PRÉCIEUX LE SOMMEIL POUR SE RÉVEILLER AU PETIT MATIN AVEC LA PEAU LISSE ET FRAÎCHE ! »

Pratiquez ces séances douces avec Karine Kleb et avec Anne Vandewalle pour retrouver des nuits profondément régénératrices.

Cultivez et exprimez notre féminité intérieure grâce au yoga de la femme de Tatiana Elle, qui libère les blocages et permet à la beauté et la sensualité des femmes de mieux se révéler. Ce trio de cours sera accessible et bénéfique à toutes.

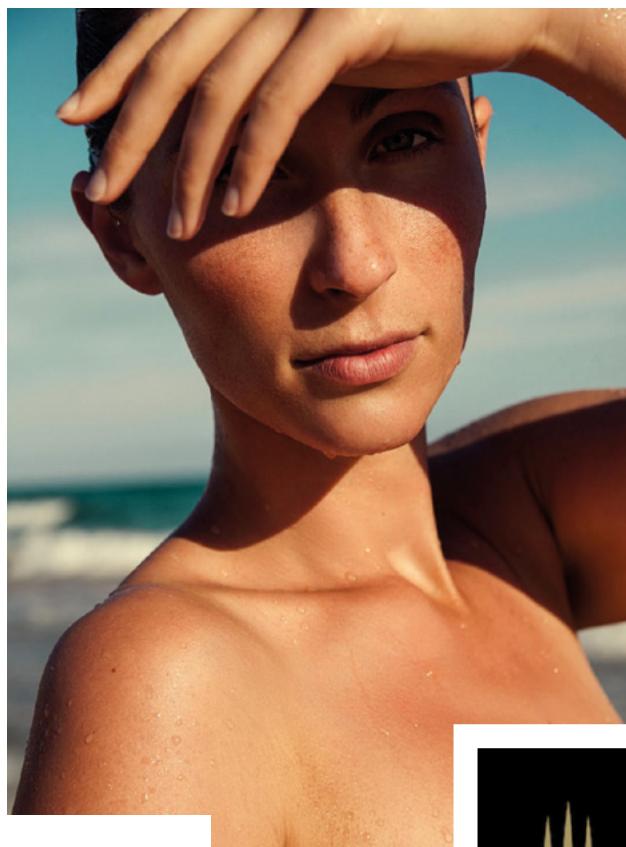
Enfin, Elodie nous incite à explorer la pratique du kundalini yoga, extrêmement puissante pour stimuler son énergie intérieure, sa joie de vivre, sa libido, sa radiance. Chaque pratique est un voyage à vivre comme une expérience originale, en confiance. Suivez le guide et irradiez votre gaieté avec Adrian Parfene, Marion Sebih et Catherine Saurat Pavard.

Toutes ces pratiques sont à retrouver sur [tigre-yoga.com](#), une plateforme de distribution des meilleures offres digitales de Sport Wellness: Yoga, Pilates, méditation, Hüt, barre, sophro, danse...

Cécile Espinasse, rédactrice beauté, préconise de boire beaucoup beaucoup d'eau. Efffet "plumby" naturel garanti! La bonne idée? Investir dans une gourde grande contenance qu'on laisse sur son bureau et qu'il faut vider avant la fin de journée.

Elle recommande de pratiquer le double net-

toyage de peau. Se démaquiller avec une huile puis masser un nettoyant doux pour bien éliminer toutes les impuretés qui pourraient donner



« UN SUMMER GLOW S'OBTIEN EN S'AMUSANT, SE DÉTENDANT ET EN PROFITANT ! »

au teint un aspect terne et brouillé. Elle est également adepte des gouttes d'enlumineur dans sa crème de jour pour un effet "glow" naturel et zapper la poudre et le fond de teint qui ne font pas bon ménage avec la chaleur.

Et elle insiste sur le fait de prendre le temps de masser son visage quelques minutes matin et soir avec un gua-sha ou simplement avec ses mains pour activer la circulation sanguine, défroisser la peau et lui redonner son éclat naturel.

Jessica Rollero, rédactrice beauté et bien-être est convaincue qu'un summer glow s'obtient en s'amusant, se détendant et en profitant!

Mais, de manière plus «technique», pour Jessica, il faut surtout préparer, prévenir, soutenir. Pour disposer de ce teint hâlé parfait auquel on aspire toutes en été, il faut prendre les devants en anticipant avant de s'exposer. Et la préparation



de notre peau passe aussi bien par des actions extérieures qu'intérieures. En premier lieu, on songe à effectuer une cure de compléments alimentaires contribuant à éveiller l'épiderme aux futures séances de «légardage» sur la plage.

On songe aussi à effectuer des gommages réguliers pour le débarrasser de ce qui ne lui est plus nécessaire sans oublier une bonne hydratation via des soins adaptés. Sur l'instant, on ne fait pas l'impasse sur des soins solaires au SPF élevé. Glow d'été oui, peau brûlée non! Après exposition, Jessica conseille d'appliquer des soins cocooning et apaisants sur notre peau mise à mal par les rayons estivaux. Enfin, on vient soutenir notre début de bronzage en usant, une fois encore, de compléments alimentaires, en veillant au contenu de notre

ON ADORE!

LE SUPER SERUM

Le Super Serum Skin Tint SPF 30 d'*Ilia* car il est à mi-chemin entre le soin et le fond de teint.

Formulé avec de la niacinamide et de l'acide hyaluronique, ce sérum prend soin et protège la peau en une seule étape. Sa couvrance légère offre un glow incomparable.

56 EUROS
sur iliabeauty.com, sephora.fr et chez Oh My Cream



assiettes et en modifiant notre routine beauté pour des skincare et bodycare post-soleil, prolongeant, unifiant et améliorant nos couleurs doucement acquises. ■



LE TIGRE
YOGA & WELLNESS ON DEMAND*

Les meilleurs pros sur une seule plateforme ? Vous en rêviez.

A man with a beard and shaved head, shirtless, sitting in a meditative pose.

* Yoga & bien-être à la demande

Rejoignez Le Tigre, 1^{re} plateforme de yoga & bien-être à la demande
À partir de 14€/mois, sans engagement et en illimité

et disponible sur     Samsung TV Plus

Les offres de cours disponibles sur Le Tigre:

Photographie retouchée

LE SÉRUM N°1 DE CHANEL STIMULE LA VITALITÉ DE LA PEAU.

L'extrait de camélia rouge agit sur l'étape N°1 du vieillissement de la peau et améliore la vitalité cellulaire de + 67 %*.

Grâce à l'action du sérum, l'apparence des 5 signes de l'âge est corrigée. Éclatante de jeunesse, la peau paraît visiblement plus lisse et lumineuse.

*Test in vitro d'un marqueur d'expression spécifique, sur cellules stressées traitées et non traitées avec l'extrait de camélia rouge.



CHANEL.COM

CHANEL

UN TEMPS D'AVANCE SUR LA BEAUTÉ



DÉCOUVRIR
ET TESTER