

# HOLISSENCE

## 10 TIPS POUR APPRENDRE À S'AIMER!

**L'exercice paraît simple et pourtant nous sommes sans cesse en train de nous juger nous-même : Trop ronde, trop mince, trop musclée, trop timide, trop pipelette, trop c'est trop et si on apprenait enfin à se traiter avec bienveillance?**

■ PAR CÉCILE ESPINASSE

**P**arce que prendre soin de soi c'est aussi prendre soin de son âme, il est important de se donner chaque jour à soi-même tout l'amour qu'on mérite. Se sentir belle, confiante, affirmée et positive, cela peut sembler difficile dans les moments de doutes ou les périodes compliquées, mais en prenant quelques habitudes toutes simples vous pourrez vous aussi y arriver. Ces astuces ne vous transformeront pas en Miss Monde mais elles vous permettront d'avancer pas à pas sur le chemin de l'amour de soi.

### 1. NE PAS SE COMPARER

...à sa copine, sa voisine, la dame assise en face de nous dans le métro ou à cette blogueuse qu'on ne connaît même pas mais qu'on adore suivre sur les réseaux sociaux. Plutôt que d'envier le physique ou la réussite d'une autre pourquoi ne pas se concentrer sur nos petits plus à nous ? Chaque corps, chaque personnalité est différente et c'est ce qui fait que nous sommes uniques et précieux.

### 2. RESPIRER

Et si on prenait le temps de respirer ? Asseyez-vous un instant pendant un moment de calme et visualisez l'air qui entre et qui sort de vos poumons. Vous êtes une personne vivante sur cette terre et faite pour accomplir de belles choses. En méditant sur cette phrase quelques minutes chaque matin vous vous remplirez d'ondes positives pour la journée.

### 3. SAVOIR S'ÉCOUTER

On dit souvent «oui» pour faire plaisir aux autres, mais dire «non» ce n'est pas être égoïste bien au contraire ! Cela signifie que l'on est capable de s'écouter, c'est une bonne façon de s'affirmer et de se protéger en privilégiant ses propres besoins et envies. Se forcer à faire ce que l'on ne veut pas faire n'amène rarement rien de bon, alors apprenez à écouter votre corps et surtout votre cœur.

### 4. PRENDRE SOIN DE SON CORPS

Lorsqu'on a des difficultés à s'aimer on a tendance à s'oublier physiquement. Pourtant prendre le temps de se faire belle, de changer de coupe, de se remettre au sport ou tout simplement de se faire couler un bon bain peut contribuer à mieux apprécier son reflet dans le miroir.

### 5. SE CONCENTRER SUR SES QUALITÉS

Vous aimeriez avoir : un nez plus fin, des jambes plus longues, un plus grand appartement, un humour décapant, des cheveux

plus épais... Rayez les mentions inutiles. Plutôt que de rester focalisée sur vos défauts ou ce qui vous manque, amusez-vous à lister ce que vous aimez chez vous : vos jolis yeux, votre sourire, votre sens de l'organisation, votre convivialité, vos qualités de cuisinière...Tiens, je ne suis pas mal en fait !

### 6. COMPLIMENTER

Pour s'aimer il faut se sentir aimé, jusque-là rien de nouveau sous le soleil. Et si aujourd'hui vous prenez le temps de complimenter votre entourage ou simplement les personnes que vous croisez ?

Inconsciemment vous encouragerez un compliment en retour et obtiendrez la satisfaction d'avoir fait plaisir à autrui. Pour que cela fonctionne il faut bien évidemment rester sincère ! Rassurez-vous un simple petit mot sympa sur une paire de chaussure ou une jolie coiffure suffit amplement.

### 7. POSITIVER

C'est bien connu, les petits coups de mou tout comme les moments difficiles ne font pas bon ménage avec l'estime de soi.

La bonne nouvelle, c'est que dans la plupart des cas ces émotions ne sont que passagères, à vous alors de prendre le temps de les analyser pour mieux les digérer. Plus facile à dire qu'à faire ? Essayez de compenser avec des pensées positives qui vous aideront à relativiser.

Souvenez-vous que tout arrive pour une bonne raison et qu'il y a forcément un bon côté caché. Allez respirez, tout va bien se passer ! C'est bien connu, les petits coups de mou tout comme les moments difficiles ne font pas bon ménage avec l'estime de soi. La bonne nouvelle c'est que dans la plupart des cas ces émotions ne sont que passagères, à vous alors de prendre le temps de les analyser pour mieux les digérer. Plus facile à dire qu'à faire ? Essayez de compenser avec des pensées positives qui vous aideront à relativiser. Souvenez-vous que tout arrive pour une bonne raison et qu'il y a forcément un bon côté caché. Allez respirez, tout va bien se passer !

### 8. SE FAIRE DU BIEN

S'accorder des petits moments de plaisir est essentiel pour le bien-être physique et mental. En s'imposant trop de règles et de restrictions on finit par perdre pied. Le lâcher-prise est une notion importante à prendre en compte pour être bien avec soi-même. Alors, oui, ce soir on s'accorde ce 2<sup>ème</sup> verre de vin, et demain on va à cette soirée entre copines même si on a encore du boulot à finir, et puis là tout de suite on mange cette part de gâteau quoi qu'en dise les régimes, et zou on s'offre enfin cette petite robe dans laquelle on se trouvait si jolie !

### 9. S'ENCOURAGER ET SE FÉLICITER

Nous sommes souvent les plus dures envers nous-même, mais plutôt que de vous dire « je suis incapable de faire ça », « je suis nulle », « je n'y arriverai jamais », pensez au contraire à vous encourager ! Avoir un point de vue positif et optimiste aide à accéder au succès aussi anodin soit-il. Oui, oui vous allez réussir à changer cette ampoule !

Enfin il est aussi important de se féliciter pour toutes nos tâches accomplies, ou même simplement de la belle personne que nous sommes, il n'y a pas de petites victoires !

### 10. S'ACCEPTER

Aïe, le point le plus difficile mais pourtant croyez-le on en est toutes capables ! Accepter ces défauts qui font notre personnalité, ces qualités qui font que nos proches nous aiment. Accepter son physique même s'il ne correspond pas à l'idéal que l'on s'était représenté et surtout se traiter soi-même avec indulgence, tout ça reste un premier pas vers l'amour de soi. ■

Dans ce numéro...

BEAUTÉ

**LE VANITY CASE POUR SE SENTIR BELLE**

📖 Page 3

TRAVEL

**3 SÉJOURS POUR PARTIR SEULE**

📖 Page 5

TÊTE-À-TÊTE

**AVEC CLAIRE ANDREEWITCH**

📖 Page 6

CITY GUIDE

**DANS LE MORBIHAN**

📖 Page 9

FOOD

**3 HOUMOUS POUR L'APÉRO**

📖 Page 11

# S'AIMER PLUS QUE JAMAIS !

■ PAR CÉCILE ESPINASSE

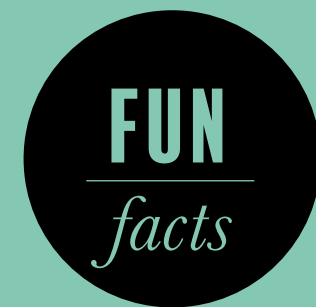
**Si l'on vous demandait d'énumérer les choses que vous aimez le plus, combien de temps mettriez-vous avant de vous citer vous-même ? Alors que la pub, les médias et les réseaux sociaux nous envahissent de modèles auxquels nous ne cessons de nous comparer, il est grand temps de ranger ces miroirs déformants que nous impose la société pour enfin trouver la force d'aimer notre propre reflet.**

Mais pour vivre cette petite révolution qu'est l'amour de soi il faut d'abord commencer par faire passer son bien-être en priorité. Le but sera d'apprendre à se traiter soi-même de la même façon que l'on traiterait quelqu'un que l'on aime car s'il y a une seule personne avec qui vous êtes certain de passer le reste de votre vie, c'est bien vous ! Prendre le temps petit à petit de se connaître, de se découvrir ou de se re-découvrir, prendre conscience de son corps, de sa personnalité, de ses forces mais aussi de ses faiblesses qui forment notre moi tout entier. Arrêter de se détester pour ce que l'on n'est pas mais plutôt s'aimer pour ce que l'on est. Et si le chemin de l'acceptation est long et sinueux, vous verrez pourtant vite à quel point il est bon de se retrouver.

Dans cette quête de l'amour de soi, chez Holissence nous sommes parties à la rencontre de personnalités inspirantes qui nous ont permis à nous aussi d'avancer. Enrichies par leurs paroles et leurs expériences, nous avons décidé de les partager avec vous à travers les pages de ce numéro. Décollage en dou-

ceur avec la découverte de pratiques bienfaitantes comme le Yoga (oui mais la tête en bas !), l'auto-massage, la « *Skincare diet* » (page 4) ou même la musicothérapie (page 7), cette technique ancestrale qui promet bien-être et guérison par les sons. Et parce que s'aimer c'est aussi briller de l'intérieur, on mise sur une bonne alimentation et quelques pratiques naturo guidées par Claire Andreevitch (page 6), la magicienne de beauté holistique. En parlant de belles rencontres, nous avons longuement échangé avec Elodie Garamond (page 8), fondatrice du *Tigre Yôga Club* et auteure du livre « *Du chaos naissent nos étoiles* », à propos de l'amour que l'on porte sur soi et comment le faire perdurer. Car s'aimer chaque jour davantage c'est aussi voir son quotidien changer, se faire un peu plus confiance, attirer le positif et être à son tour aimé pour ce que l'on est.

Si vous allez au bout de cette lecture, c'est que vous êtes déjà capable de prendre du temps pour vous, alors respirez, lâchez prise et souvenez-vous que vous êtes unique, et ça c'est votre super pouvoir ! ■



**54%  
DES FRANÇAIS  
N'APPRECIENT PAS  
LEUR ASPECT PHYSIQUE**

**48%  
DES FRANÇAISES  
NE SONT PAS SATISFAITES  
DE LEUR POIDS**

**68%  
DES FRANÇAIS  
NE SONT PAS CERTAINS  
D'ÊTRE INTELLIGENTS**

**UN TIERS  
DES FRANÇAIS  
MANQUE DE CERTITUDE CONCERNANT  
LEURS CAPACITÉS  
SEXUELLES**

**1 FRANÇAIS  
SUR DEUX  
EST COMPLEXÉ**

**52%  
DES FRANÇAIS  
PENSE QU'IL FAUT S'AMÉNAGER  
DU TEMPS POUR SOI**



© Jade - Jinx2020 - Unsplash

■ **Présidente et éditrice :** Élodie Jacquemond ■ **Création maquette :** Cyril Fernando ■ **Direction artistique, mise en page & assemblage :** Elisa Vanrullen  
■ **Responsable éditorial :** Cécile Espinasse ■ **Contact :** Holissence, 49 rue de Bretagne, 75003 Paris • **Mail :** hey@holissence.com  
■ **Imprimeur :** Roto France Impression, Rue de la Maison Rouge, 77 185 Lognes

Holissence SAS, 49 rue de Bretagne 75003 Paris, immatriculée au RCS de Paris sous le numéro 841 182 215, au capital social de 150 001 euros.



HOLISSENCE



FACEBOOK.COM/HOLISSENCE



# LE VANITY CASE POUR SE SENTIR BELLE

**Le soleil et la bonne mine qui vont avec sont de retour !  
Le meilleur moment pour faire peau neuve et se préparer  
à accueillir les premiers rayons. S'aimer soi-même c'est avant  
tout se sentir belle de la tête aux pieds, alors c'est décidé  
on se chouchoute et on prend soin de chaque partie de son corps  
chéri avec nos produits coup de cœur.**

## UNE CC POUR UN TEINT UNIFIÉ

Un rêve d'été : un teint parfait sans avoir à se tartiner de maquillage. La CC+ Cream SPF 50 de la marque IT Cosmetics (n°1 des ventes aux US) agit comme un soin pour la peau tout en apportant une couvrance optimale des imperfections.

Développés en collaboration avec des chirurgiens esthétiques et des dermatologues, les produits IT Cosmetics apportent de réelles solutions aux femmes ayant des peaux à problèmes.

**CC+ CREAM SPF 50**  
IT COSMETICS - 15 EUROS LES 12 ML  
EN EXCLUSIVITÉ CHEZ NOCIBÉ

## UNE BRUME FLEURIE

Parce que toutes nos cellules méritent d'être chouchoutées, la marque 100% naturelle Oden a conçu une brume botanique combinant trois eaux florales : Géranium Rosat, Rose de Damas et Reine des Prés. Le but ? Réhydrater chaque cellule de notre épiderme après l'exposition solaire tout en parfumant délicatement la peau.

**BRUME BOTANIQUE**  
ODEN - 28 EUROS LES 50 ML

## UN DÉODORANT QUI RESPIRE

Après avoir été diagnostiquée d'une tumeur bénigne à la poitrine à 24 ans, Justine a cherché un déodorant qui soit naturel et sans danger pour son corps, sans succès...

Elle a donc décidé de l'élaborer elle-même en travaillant d'arrache-pied avec une docteur en pharmacie sur une formulation parfaite. De là est né RESPIRE, une marque de déodorants composés à 99,98% d'origine naturelle, vegan, fabriqués en France et recyclable. Coup de cœur pour la senteur citron et bergamote qu'on applique avec bonheur chaque jour sous nos aisselles.

**DÉODORANT BILLE CITRON ET BERGAMOTE**  
RESPIRE - 9,90 EUROS LES 50 ML

## UNE CRÈME SOLAIRE QUI NOUS VEUT DU BIEN

Qui dit retour du soleil dit UV, et pour en profiter sans brûler ni abîmer notre peau (et aussi parce qu'on l'aime), il est important de la protéger avec une crème adaptée.

Ça tombe bien Oh My Cream Skincare lance une protection solaire hydratante élaborée avec des filtres minéraux anti UVB et UVA. Sa formule ultra clean qui convient même aux peaux sensibles et contient de l'acide hyaluronique et de l'huile de noyau d'abricot pour une peau nourrie et repulpée tout l'été.

**CRÈME SPF 30**  
OH MY CREAM SKINCARE - 28 EUROS LES 50 ML

## UNE HUILE POUR SCINTILLER

Le gamme nouvelle The Ritual of Karma de Rituals a été imaginée pour vous aider à concilier épanouissement et bienveillance. Les soins invitent à laisser son corps profiter de l'énergie positive de l'été pour en retour obtenir le bien-être de l'esprit, du corps et de l'âme. Cette huile pour le corps contient des minuscules particules minérales scintillantes qui illuminent la peau tout en la nourrissant intensément. Appliquez-la en été le soir après l'exposition pour briller de milles feux !

**HUILE SCINTILLANTE POUR LE CORPS, THE RITUAL OF KARMA**  
RITUALS - 19,50 EUROS LES 100 ML

## UNE PEAU ENSOLEILLÉE

Être maquillée tout en ayant la sensation de ne rien porter, c'est la promesse de l'Eau de Teint Chanel, un fond de teint si fluide et si léger qu'on l'oublierait presque. Si vous cherchez un fini naturel presque transparent ainsi qu'une couvrance modulable c'est le produit qu'il vous faut ! On avoue que le flacon très chic et son petit pinceau nous ont tout autant convaincus.

**EAU DE TEINT LES BEIGES**  
CHANEL - 60 EUROS

## UNE TOUCHE DE BEAUTÉ

Laboté, marque créatrice de soin sur mesure s'associe avec Alix Petit la fondatrice de Heimstone pour lancer trois huiles de corps très particulières. En effet plus qu'un produit pour sublimer les peau, ces huiles sont formulées avec des huiles essentielles aux propriétés psycho-émotionnelles pour rééquilibrer les émotions intérieures de chacune.

Si vous êtes idéaliste et introvertie optez pour l'huile de peau Singulière, hypersensible et créative et choisissez l'huile de peau Bel Equilibre, enfin si vous êtes ambitieuse et déterminée l'huile de peau Présente est faite pour vous !

**L'HUILE DE PEAU**  
LABOTÉ - 55 EUROS LES 100 ML

## UN SOIN QUI FAIT TOUT

À la fois un soin pour la peau et un produit make-up, le Skin Perfect Primer est le produit tout-en-un qui ne quittera pas votre trousse beauté des vacances. Enrichi en collagène et en acide hyaluronique, il protège des UVB tout comme des UVA et empêche donc l'apparition des signes du vieillissement cutané.

Mais ce qu'on aime surtout, c'est sa teinte naturelle qui contient de la poudre de perle lissante et illuminatrice pour un effet peau parfaite façon filtre à selfie. On like !

**SKIN PERFECT PRIMER AGE SMART**  
DERMALOGICA - 62 EUROS LES 22 ML



RETROUVEZ NOS  
COUPS DE CŒUR  
BEAUTÉ  
sur  
**holissence.com**

# DES PRATIQUES POUR S'AIMER

**S'aimer c'est être plus doux avec soi-même, avec son physique mais aussi son mental, s'accorder du temps et surtout arrêter de se juger. Saviez-vous qu'il existe des techniques toutes simples mais redoutablement efficaces pour prendre soin de soi et avoir un rapport plus sain avec son corps ? En voici trois, testées et approuvées par des femmes qui s'aiment.**

■ PAR CÉCILE ESPINASSE

## ON FAIT UNE PAUSE BEAUTÉ

Et si on commençait par offrir un break à notre peau ? Une à deux fois par semaine on fait une « Skincare Diet » en réduisant sa routine beauté au plus strict minimum pendant une période choisie afin de faire un « reset » de la peau.

**Le matin :** appliquez un nettoyant ou une lotion, suivi d'un hydratant puis d'une protection solaire.  
**Le soir :** nettoyez la peau avec un démaquillant gras (huile, gel, baume...), appliquez un hydratant (crème ou huile).

Et bien sûr zéro make-up si ce n'est un peu de mascara sur les cils et du rouge à lèvres. En faisant cette diète de la peau de façon régulière, vous obtiendrez rapidement un teint frais et plus lumineux.

## ON CHANGE DE PERSPECTIVE GRÂCE AUX INVERSIONS

Pratiquées au yoga les inversions ont un réel bénéfice pour le corps et l'esprit.



Contrairement à ce que l'on pourrait croire une inversion ne signifie pas forcément être en poirier sur la tête ou sur les mains, pour ressentir les bienfaits d'une posture inversée, il suffit simplement d'avoir la tête plus bas que le cœur, que vous soyez en chien tête en bas ou en chandelle les bénéfices seront identiques.

Lorsque l'on se sent fatiguée, stressée et démotivée se mettre à l'envers aura l'effet d'un coup de boost sur l'organisme. En effet, en apportant un meilleur afflux sanguin à votre cerveau vous impulsez une nouvelle dose d'énergie à votre corps et empêchez le fameux coup de mou. Un coup de frais stimulant qui va même jusqu'à vos neurones, votre pensée et votre esprit. Pour les plus spirituels d'entre vous n'oubliez pas qu'en étant à l'envers on perçoit le monde d'une autre façon et on change notre vision des choses. Un très bon exercice pour le mental !

## ON SE MASSE DE LA TÊTE AUX PIEDS

La méthode de l'auto-massage est recommandée pour apaiser les tensions du corps mais aussi éliminer les blocages émotionnels souvent en cause de

certains maux physiques.

Pratiquer l'auto-massage du corps quelques minutes chaque soir vous permettra de retrouver une certaine sérénité mais aussi d'avoir un rapport plus sain avec celui-ci, un bon exercice pour gagner en confiance en soi.

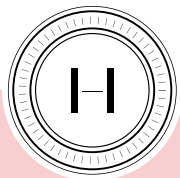
Il existe différentes techniques pour se masser de la tête aux pieds de façon énergisante ou relaxante. Celle-ci se pratique le soir pour apaiser les tensions du corps et de l'esprit avant le coucher.

- En position debout, commencez par frotter vos mains l'une contre l'autre pour les chauffer puis placez-les sur vos yeux fermés pendant une minute entière.

- Placez ensuite une main sur votre plexus solaire et massez doucement cette zone pendant 3 minutes.

- Asseyez-vous les pieds sur le sol et massez vos jambes de bas en haut tout doucement en répétant 3 fois ce geste.

- Pétrissez vos cuisses avec vos mains en faisant des mouvements circulaires pendant 3 minutes. ■



## JUIN – JUILLET 2019 THE NOW

### MASTERCLASS HAPPY LIFE KIDS

*Molitor*  
le 12 juin de 16h00 à 17h00

### MASTERCLASS LES BAIGNEUSES

*Molitor*  
le 12 juin de 19h00 à 21h15

### SEMAINE BIEN-ÊTRE CHANEL

*Boutique Parfums Beauté des Francs-Bourgeois de Chanel*  
du 24 au 30 juin  
Yoga de 08h30 à 09h30  
Talks de 19h00 à 20h00 (mardi et jeudi) et de 15h00 à 16h00 (samedi)

### MASTERCLASS LES BAIGNEUSES

*Molitor*  
le 2 juillet de 19h00 à 21h15

### MASTERCLASSES SELFLOVE

*Gloss'Up Bordeaux*  
du 3 au 6 juillet  
de 08h30 à 10h00  
et de 19h00 à 20h30

NOUVEAU!

**PRISMA  
PROTECT  
SPF30**



**Défense**  
UV, pollution,  
radicaux libres



**Hydratation**



**Éclat**



**dermalogica**



# 3 SÉJOURS OÙ PARTIR SEULE POUR SE RETROUVER

**S'aimer c'est aussi prendre le temps de se retrouver seule avec soi-même.**

**La première étape ? Accepter de sortir de son train-train quotidien pour partir à l'aventure en solo au moins une fois dans sa vie.**

**Si vous êtes une adepte des road-trips en sac à dos foncez sans attendre ! Pour les autres, rassurez-vous, Holissance s'occupe de tout en sélectionnant trois voyages ressourçants pour vous et rien que pour vous. Que vous ayez envie de vous préparer à un challenge sportif, un besoin d'évasion de dernière minute ou une retraite de yoga à booker, l'un de ces trois séjours saura forcément vous combler.**

■ PAR CÉCILE ESPINASSE

## IBIZA NO STRESS ET YOGA

Cinq jours dans un petit paradis caché au nord d'Ibiza pour une parenthèse de calme et de bien-être, sans stress, au plus près de la nature, avec pour seul et unique objectif, celui de prendre soin de vous. Amy Bossi la professeure de yoga, enseignera yoga dynamique et restauratif, méditation à la bougie, et ateliers autour de la gestion du stress et de ses émotions. Le tout dans un lieu de rêve avec jardin et piscine tout près de nombreuses criques sauvages comme Cala Xarraca, Cala Xuclar ou

la très secrète Moon Beach. Quoi de plus salvateur que des vacances de dernière minute ? Débranchez vos mails, mettez votre smartphone en silencieux et bookez le prochain vol ! ■

DU 22 AU 27 JUIN

**Programme et réservation**  
**sur [namastrip-retreats.com](http://namastrip-retreats.com)**

**Prix :** à partir de 780€ (hors transport)



## LA LAPONIE ENTRAINEZ-VOUS POUR LE DÉFI DE L'HIVER

Le sport est votre exutoire ? Et si vous mettiez de côté votre prochaine course pour choisir de vous lancer dans un nouveau challenge 100% filles cet hiver ? Rejoignez l'une des 47 équipes de « copines de voyage » et partez à Saariselkä, en Laponie finlandaise. Village de 350 habitants situé à 250 km au nord du cercle polaire, à côté du parc national Urho Kekkonen. Dans cet endroit magique de beauté vous participerez à des activités sportives telles que le snow golf, la course en raquettes, le tir à l'arc, le ski de fond, le relais de luge, la construction de tente lapone et l'épreuve du feu. Mais profitez aussi d'un safari en husky,

d'une visite de ferme de rennes et d'une nuit en igloo de verre pour admirer les aurores boréales ! Et pour vous accompagner durant ce séjour la coach sera la championne Marie-Laure Brunet, double médaillée olympique de biathlon, rien que ça. Vite, les inscriptions se terminent le 24 juin ! ■

DU 20 AU 24 FÉVRIER

**Programme et réservation**  
**sur [copinesdevoyage.com](http://copinesdevoyage.com)**

**Prix du séjour :** 2750€ (vol inclus)



## ARLES UNE RETRAITE EN TOUTE SÉRÉNITÉ

« Écouter son âme à travers ses messagers », c'est le thème de la retraite qu'organisent Anaïs Sangeet Kirpal professeure de yoga kundalini et Peggy Benoist psychothérapeute et praticienne de méditation guidée, dans la jolie ville d'Arles. Pas de poiriers ou autres acrobaties au programme, accessible à tous, le kundalini utilise la conscience humaine pour explorer son moi intérieur en profondeur et se relier au son de notre âme. Yoga, méditation, et cuisine ayurvédique pour vous régaler, le tout dans un lieu propice à la détente et à la reconnection avec soi. ■

DU 19 AU 22 SEPTEMBRE

PENDANT LE FESTIVAL DE LA PHOTOGRAPHIE

Inscription jusqu'au 15 août

**Contact :** [anaïsbrocard@gmail.com](mailto:anaïsbrocard@gmail.com)

**Prix :** 810€ (hors logement et transport)





# TÊTE-À-TÊTE AVEC CLAIRE ANDREEWITCH

**Naturopathe et professeure de yoga, Claire se présente comme une praticienne de santé et beauté holistique. Son crédo ? Miser sur la beauté intérieure pour faire ressortir son « Glow » extérieure. Dans son programme mensuel The Monthly Glow Kit, elle donne des recettes et astuces naturelles pour rééquilibrer son corps, et se sentir en harmonie avec soi-même. Nous lui avons demandé ses meilleurs conseils pour mieux s'aimer.**

■ PAR CÉCILE ESPINASSE

## Qu'évoque pour toi la notion de « s'aimer » ?

Accepter qui nous sommes, avec toutes nos facettes, nos qualités et nos défauts, notre yin et notre yang. Et savoir traiter son corps avec bienveillance.

## En quoi la naturopathie et la beauté holistique peuvent-elles aider à mieux s'aimer soi-même ?

Elles nous aident grâce à cette bienveillance que l'on cultive avec des pratiques qui nous font du bien. S'occuper de soi et vouloir se soigner pour aller mieux, ce sont aussi des actes d'amour. Dans le cas de la naturopathie, ce ne sera peut-être que des repas équilibrés ou une nouvelle routine beauté... Cela peut peut-être paraître anodin, mais c'est en fait un moyen très puissant de montrer à soi-même la valeur que l'on se porte, que l'on mérite d'aller bien, de s'aimer et d'être aimé en retour.

## Quelles sont les pratiques naturopathiques indispensables pour prendre soin de soi ?

1/ La gestion de stress notamment par la pleine conscience — cela peut se pratiquer au quotidien dans toutes les activités, ou plus précisément avec la méditation ou des exercices de respiration.  
2/ Bouger son corps tous les jours — nous sommes faits pour bouger ! Sans le mouvement, le corps ne s'oxygène pas efficacement, ne se purifie pas correctement, l'acidité et l'inflammation montent et les déséquilibres s'installent.  
3/ Mes aliments stars : le gingembre, le curcuma, les herbes aromatiques et les graines germées — ce sont les meilleurs médicaments holistiques pour notre corps et de vrais boosters d'énergie.

## Tu insistes sur le fait que tes programmes ne doivent pas être considérés comme un régime, peux-tu développer cette idée ?

Je ne travaille pas avec des protocoles yoyo, je propose des programmes qui soutiennent la vitalité sur le long terme. Même si une patiente vient me voir pour perdre du poids avant l'été, je veux que cela reste en alignement avec le bien-être de la personne. Il faut savoir qu'on obtient des résultats beaucoup plus efficaces et



satisfaisants quand on respecte son corps sans trop le brusquer. On installe des meilleures habitudes, pour optimiser et éviter d'accentuer les maux avec des « quick-fix ».

## Les hormones ont-elles un rôle à jouer dans tout ça ?

Elles ont un rôle à jouer dans tout ! Prendre soin de soi avec une alimentation adaptée (dense en micro nutriments, anti-inflammatoire, etc.), un meilleur sommeil, du sport et d'autres gestes incontournables pour notre équilibre : cela booste naturellement les hormones du bien-être. L'équilibre hormonal est très important pour réguler et apaiser la sphère émotionnelle.

## Quels sont tes conseils pour s'aimer ?

RESTER À L'ÉCOUTE DE SOI POUR POUVOIR RESPECTER SES PROPRES ENVIES ET BESOINS. SURTOUT NE PAS CONSIDÉRER L'AVIS DES AUTRES COMME PLUS IMPORTANT QUE LE NÔTRE, NE PAS DIRE *OUI* À QUELQU'UN OU À « *QUELQUE CHOSE* » SI CELA VEUT DIRE QUE L'ON DIT *NON* À NOUS-MÊMES. ON DOIT (RÉ)APPRENDRE À SE CONSIDÉRER COMME UNE PRIORITÉ. ET POUR FINIR JE DIRAIS ÊTRE JOYEUX ET FAIRE CE QUE L'ON AIME VRAIMENT !

**En septembre 2019, Claire Andreewitch sort son deuxième livre aux éditions Marabout : Un guide lifestyle sur le « Glow » intérieur et extérieur.**

**En attendant, retrouvez ses conseils et programmes de consultation sur son site : [claireandreewitch.com](http://claireandreewitch.com) ■**



**Du 24 au 30 juin prochain, la boutique Parfums Beauté des Francs Bourgeois de CHANEL vous invite à vous détendre et vous inspirer à travers un programme bien-être :**

## COURS DE YOGA AVEC ANAÏS

Du lundi au vendredi de 8h30 à 9h30  
Du samedi au dimanche de 9h30 à 10h30

## TALKS AVEC DES FEMMES INSPIRANTES DU MARAIS ANIMÉS PAR ELODIE JACQUEMOND, LA FONDATRICE D'HOLISSENCE

Mardi 25 juin de 19h00 à 20h00 : talk avec Delphine Plisson de *Maison Plisson*  
Jeudi 27 juin de 19h00 à 20h00 : talk avec Ondine Saglio de *CSAO*  
Dimanche 30 juin de 15h00 à 16h00 : talk avec Elodie Garamond du *Tigre Yoga*

**CHANEL — Boutique Parfums Beauté du Marais — 40 rue des Francs Bourgeois 75004 Paris**  
Réservation de votre cours de yoga ou de votre place au talk par téléphone au 01 49 96 46 00



# LA MUSICOTHÉRAPIE POUR SOIGNER LES MAUX DU QUOTIDIEN

**Une mélodie relaxante dans les oreilles et vous voilà immédiatement apaisée, vous faites partie des ces personnes sensibles et surtout réceptives aux sons. La musique atteint des parties enfouies de notre cerveau et permet de libérer des blocages ou des émotions cachées. Nous avons rencontré Capucine Demnard une thérapeute qui utilise les sons et leurs vibrations pour soigner ses patients.**

■ PAR CÉCILE ESPINASSE

## QU'EST-CE QUE LA MUSICOTHÉRAPIE ?

C'est tout simplement l'utilisation de la musique, des sons, des fréquences, au profit d'un soin thérapeutique. Ces derniers permettent de reprendre contact avec soi et traiter différents maux, de la simple baisse d'énergie aux chocs traumatiques plus importants.

Il existe 2 types de musicothérapie, l'une dite « réceptive » qui consiste à écouter des sons qui agiront comme une méditation, et l'autre dite « active » pendant laquelle le patient va produire des bruits comme moyen d'expression non-verbale.

## VIBRER PAR LES SONS

Parmi ses pratiques thérapeutiques Capucine utilise des bols de cristal de quartz qui induisent en quelques minutes un cycle électrique Alpha, rythme oscillant entre 7 et 13 cycles/seconde. Cette particularité sonore et vibratoire enveloppe littéralement le corps et permet de faire fonctionner les deux hémisphères cérébraux en harmonie. En résulte alors une relaxation profonde au niveau physique autant que mental.

Si cette résonance a une telle portée sur nous c'est aussi parce que tout comme le quartz, notre corps est composé de silicium. Ce précieux minéral aurait une action au niveau de la glande pinéale, la partie la plus magnétique du corps humain qui est remplie d'eau et donc un excellent conducteur de sons !

## CONSULTER UN MUSICOTHÉRAPEUTE

Chaque séance est adaptée à la problématique du patient, Capucine remarque d'ailleurs que la première

raison de sa venue n'est finalement jamais la véritable cause du problème. D'où l'intérêt de la musicothérapie qui va creuser plus en profondeur.

Lors d'une consultation classique la personne doit s'allonger les yeux fermés pendant que Capucine dispose des bols de façon à ce qu'ils ancrent le patient dans leurs vibrations.

Les fréquences vont alors toucher le corps dans sa fonction liquide et nettoyer sa structure, à partir de là les muscles et les tensions vont se retrouver totalement relâchés.

Le travail de l'état vibratoire va rassurer, libérer et rééquilibrer l'énergie, le dialogue (verbal ou non) entre le patient et son thérapeute commence alors.

Capucine Demnard est la fondatrice de Vedacare Centre de bien-être et de méthodes de soins pluridisciplinaires, holistiques et créatives en France et à Barcelone.

**Informations sur [vedacare.barcelona](http://vedacare.barcelona)**

## NOTRE MUSICOTHÉRAPIE À NOUS

Molitor synonyme de culture, de beauté, d'originalité est un lieu où les talents et les personnalités s'expriment librement de l'art déco au street-art.

L'hôtel propose de passer l'été 2019 en musique et sort son premier Vinyle ! Une compilation qui réunit 9 artistes de la nouvelle scène émergente de la chanson française comme Cléa Vincent, Corine, Yseult ou Lilipoe pour une playlist rétro chic et moderne qui fait du bien à nos oreilles.

**Vinyle Molitor disponible sur [mltr.fr](http://mltr.fr) ■**



© Wes Hicks - Unsplash

# HOLISSENCE

DEPUIS SA CRÉATION, HOLISSENCE ACCORDE UNE IMPORTANCE TOUTE PARTICULIÈRE À L'AMOUR DE SOI.  
UN AMOUR SINCÈRE ET PROFOND ENVERS SOI.

Avec une approche toujours holistique, Holissance vous propose son programme d'un mois baptisé *Self Love Journey*.

Chaque jour, recevez vos 5 tips beauté, bien-être, sportif, alimentaire et voyage dans votre boîte e-mail.

Pour un euro par jour pendant 30 jours, vous pourrez avoir 150 conseils pour apprendre à vous aimer.

**Inscription dès aujourd'hui [www.holissance.com/selflove\\_journey](http://www.holissance.com/selflove_journey)**



# ÉLODIE GARAMOND, «LE YOGA A ÉTÉ MON SAUVEUR, *MON LIFE CHANGER*»

**La première rencontre d'Élodie avec le yoga date d'il y a 20 ans, en fondant *Le Tigre Yoga Club* en 2013, elle voit sa vision d'une Maison du yoga devenir réalité. Maman de deux enfants, elle ne cesse de nourrir de nouveaux projets : l'ouverture de plusieurs *Tigre*, des voyages caritatifs mais aussi la publication d'un livre qui revient sur les étapes clés de sa vie qui l'ont amenée sur la voie du yoga qu'elle décrit comme son sauveur.**

■ PAR CÉCILE ESPINASSE

## Comment est né *Le Tigre* ?

*Le Tigre* est né de mon envie d'avoir un studio de yoga construit comme un véritable lieu de vie, une maison où l'on peut pratiquer mais aussi se poser, lire, se faire masser, manger... Mais surtout un lieu où l'on ressentirait un véritable échange et une communion avec les élèves et les professeurs, ce que je n'arrivais pas à trouver à l'époque. Bien sûr il y a eu des embûches, des hauts et des bas, j'ai payé le prix de cette courbe d'apprentissage mais ça fait partie de l'aventure ! Aujourd'hui mon rêve, ma vision que j'avais du *Tigre* sont devenus réelles et ça c'est plutôt chouette.

## D'où te vient cette fibre entrepreneuse ?

Je pense que cela me vient plus d'un besoin absolu de liberté que d'une envie d'entreprendre, dans mes anciennes boîtes j'ai ressenti beaucoup de frustrations de pas pouvoir forcément exprimer mes idées, mes envies, mes utopies et mes idéalismes.

Quand j'ai ouvert *Le Tigre*, il n'existait pas de centre équivalent, j'étais tellement habitée par cette idée de créer une « *maison du yoga* » que le projet est venu sans que je me pose réellement de questions. Mon frère qui est finalement beaucoup plus entrepreneur que moi est devenu mon associé.

« C'EST UN VÉRITABLE CHALLENGE  
POUR BEAUCOUP DE FEMMES  
ENTREPRENEUSES. »

## Tu es une cheffe d'entreprise, une mère mais aussi une femme très engagée, comment gères-tu cette vie bien remplie ?

Les maîtres indiens disent « *Tu dois rendre au yoga ce que le yoga t'a donné* ». Aujourd'hui dans ma vie il y a vraiment ces deux facettes du yoga qui ne peuvent plus fonctionner l'une sans l'autre : *Le Tigre*, mon entreprise qui fait vivre 400 personnes dont je suis responsable et que je dois gérer et puis il y a le yoga partage, celui que j'essaye de développer de plus en plus en donnant des cours caritatifs, en ouvrant les centres dès que possible pour des associations et en mettant *Le Tigre* au profit de personnes qui veulent partager le yoga de façon gratuite et généreuse.

Je l'ai encore fait il y a quelques semaines en me rendant en Irak afin de monter un programme de yoga et méditation pour les femmes victimes de violences sexuelles. Je pense que le yoga est un « *Life Changer* » et peut aider énormément de monde, je parle du yoga dans sa grande assertion, pas seulement la pratique physique mais tout l'art de vivre qui en découle et que j'ai envie de partager.

Aujourd'hui j'arrive à relier ces deux piliers de façon symétrique et harmonieuse, mais il ne faut pas oublier que c'est un véritable challenge pour beaucoup de femmes entrepreneuses.

Mes enfants, Jules et Alma (10 et 5 ans), sont très impliqués dans ce que je fais, nous sommes très proches : je leur raconte absolument tout mes projets, on chante des mantras tous les matins et ils viennent pratiquer au *Tigre* (*Le Tigre* propose des cours pour enfants), je suis fière de leur avoir

transmis cette culture du yoga.

## Tu viens de publier un livre qui parle de ton parcours professionnel mais surtout personnel, racontes nous !

Il s'agit d'un journal déconstruit, un projet très personnel, oui, qui évoque les étapes de ma vie. C'est seulement une fois terminé que j'ai compris pourquoi je l'avais fait. Au départ j'étais simplement prise par un besoin frénétique d'écrire après une période compliquée de ma vie.

Écrire permet de purger certains traumatismes, qui une fois libérés sur le papier paraissent finalement moins gros. Je me suis rendue compte que cela m'avait en fait permis de décristalliser des poids que je portais et de clarifier pourquoi j'avais en moi cette dualité et cette ambivalence professionnelle.

## Le titre « *Du Chaos naissent nos étoiles* » est très évocateur. Qu'est ce qu'il signifie pour toi ?

Il est tiré d'un texte de Friedrich Nietzsche : « *Il faut porter du Chaos en soi pour enfanter une étoile qui danse* ». Une phrase que je garde depuis longtemps en tête et que je cite à toutes les personnes qui traversent des moments difficiles. C'est un beau message optimiste dont on a tous besoin de se nourrir.

## Dans ton livre tu parles beaucoup du rapport que tu as avec ton corps, c'était important pour toi de te livrer ?

J'avais des choses à régler avec ça, oui, et c'était une façon pour moi d'exorciser de vieux démons et peut-être de mettre un point final sur des années de recherche à tenter le trouver le miroir le plus juste pour moi-même. Je parle beaucoup de dysmorphophobie, un mal qui représente le désamour de soi physique et la vision déformée que l'on peut avoir de soi-même. Je crois que s'aimer est un apprentissage de tous les jours, le livre a été le prolongement d'un chemin construit par le yoga qui a été véritablement mon sauveur.

« LE YOGA CONSTRUIT  
LA CONSCIENCE DE SOI. »

## Justement quelle est la place du yoga dans la quête de l'amour de soi ?

Le yoga est un *Life Changer*, qui construit la conscience de soi. Grâce à la respiration et aux postures on apprend à se ressentir, à s'écouter, à pénétrer à l'intérieur de soi et comprendre que notre corps est unique, fragile et précieux.

Dès lors qu'on prend conscience de son énergie corporelle, on regarde son corps différemment, on enlève ses oeillères et on découvre son miroir intérieur, un miroir bienveillant et plus doux qui renvoie une meilleure image de soi que celle que l'on se donne. ■





# 24 HEURES RESSOURÇANTES DANS LE MORBIHAN AVEC ÉLODIE

**Pas besoin de partir à l'autre bout du monde pour se ressourcer et se retrouver.**

**On prend un billet de train, un sac léger, un appareil photo pour les souvenirs et on file en Bretagne, dans le Morbihan plus précisément, seul(e) ou accompagné(e).**

■ PAR ÉLODIE JACQUEMOND



## DÉGUSTEZ DES HUITRES LES PIEDS DANS L'EAU

Les pieds dans l'eau, le regard perdu dans la mer, dégustez des fruits de mer chez Maxime. Petit-fils et fils d'ostréiculteurs, ce jeune trentenaire a décidé de reprendre l'activité familiale et d'installer une jolie terrasse pour faire découvrir sa production d'huitres. Une merveille pour les papilles!

**Dégustation à 9€: 6 huitres, un verre de blanc et pain beurre**

**Maison Cochenec, ostréiculteur dans l'anse de Pô de Carnac**

## APÉRO SUR LE GOLFE DU MORBIHAN

Que vous ayez votre permis bateau ou non, le Golfe du Morbihan s'offre à vous pour une balade en mer. Préparez-vous un pique nique/apéro de spécialités locales (elles sont nombreuses) et voguez dans la Baie de Quiberon, en profitant de cette nature sauvage qui s'offre à vous, à la lumière d'un coucher de soleil.

**À partir de 115 euros**

**[www.nautic-sport.com](http://www.nautic-sport.com)**

## DÉJEUNER À VANNES

Après une balade dans les rues pavées de Vannes, déjeuner à L'Empreinte chez le chef Baptiste et son amoureuse Marine. Jolie décoration, service souriant, assiettes enchantées et vins naturels. Une très bonne adresse que j'ai hésitée à partager par égoïsme!

**L'Empreinte 15 place Valencia 56000 Vannes**  
**[empreinte-restaurant.fr](http://empreinte-restaurant.fr)**



## SOINS AU SPA MIRAMAR LA CIGALE

Lâcher prise dans un écran avec des soins à la carte et les accès aux deux piscines (celles du Spa et celle de l'hôtel). Personnellement, je suis assez fan de l'enveloppement d'algues (bourrées d'oligo-éléments) accompagné de 20 minutes de relaxation sur un lit massant.

**À partir de 190 euros**

**Spa Miramar La Cigale 5\* à Arzon-Port-Crouesty**

## NUIT RÉPARATRICE AU MIRAMAR

Ce que j'apprécie dans les hôtels, c'est une bonne literie, une lumière naturelle importante et un petit-déjeuner healthy, que je prends dans mon lit. Toutes mes envies sont réunies au Miramar la Cigale 5\*, hôtel en forme de bateau rénové il y a 5 ans. Idéalement situé sur le Golfe du Morbihan, il dispose même d'une vue imprenable. Les couchers et levers de soleil depuis la terrasse des chambres y sont magiques!

**À partir de 118 euros**

**Miramar La Cigale 5\* à Arzon-Port-Crouesty**



© Marion Bouillon, Miramar La Cigale



## VISITE DE DÉDALE

Avant de reprendre le train, visite de DéDaLe, un nouvel espace de street art de 3 000 m2, hébergeant une soixantaine d'artistes. Le lieu est incroyable! Il s'agit d'un ancien bâtiment de la DDE, sur la rive gauche du port dans lequel on perd ses repères. DéDaLe a offert ses murs à des street artistes du cru mais pas que. On retrouve les créations de Syrk, Persu, Greky, Franck Lesieur, Aries...

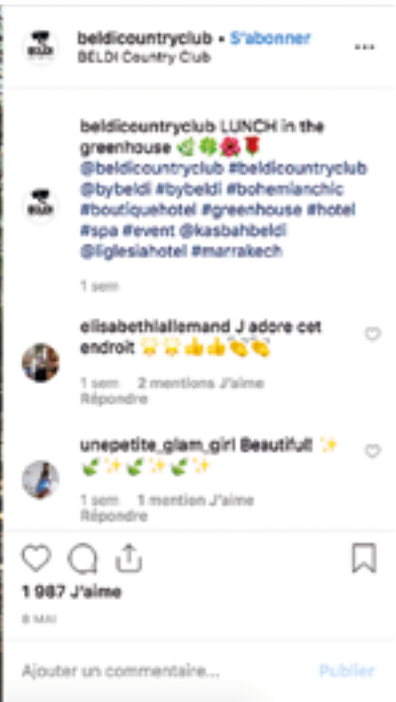
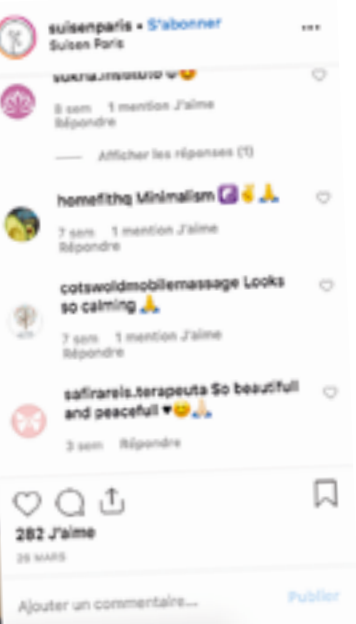
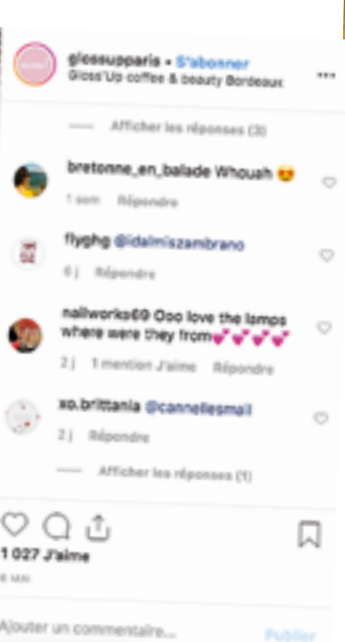
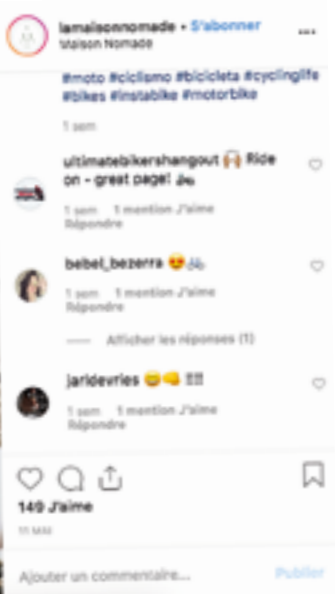
**[dedale.lartprendlarue.org](http://dedale.lartprendlarue.org)**



© L'Outsider, Sébastien Le Gourrière









# 3 HOUMOUS POUR L'APÉRO

**Il est grand temps de profiter des pique-niques et des terrasses ensoleillées, et pour se régaler quoi de mieux qu'un bon houmous maison ! Cette tartinade à base de légumineuses et de purée de sésame se décline à l'infini. On y ajoute des légumes, des noix et même du fromage avant d'y tremper nos crackers et bâtonnets de carottes. Ces trois recettes simples à réaliser sont composées uniquement d'ingrédients sains et gourmands pour vous faire du bien !**

■ PAR CÉCILE ESPINASSE



## HOUMOUS DE HARICOTS BLANCS, COURGETTE ET NOIX DE CAJOU

### INGRÉDIENTS

#### **Pour un grand bol :**

200g de haricots blancs cuits  
2 cuillères à soupe de tahin  
100g de courgette (une petite courgette)  
2 poignées de noix de cajou  
1 gousse d'ail épluchée  
Le jus d'½ citron  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
1 pincée de sel et de poivre

Épluchez et découpez la courgette en lamelles avant de les disposer sur la plaque du four. Badigeonnez-les d'huile d'olive et laissez cuire 15 minutes à 180°C.

Mélangez les haricots blancs avec le tahin, l'ail, le jus de citron et la moitié des noix (préservez l'autre pour les disposer sur le houmous une fois prêt). Ajoutez les rondelles de courgettes cuites et mixez le tout jusqu'à obtenir un mélange homogène. Salez, poivrez à votre convenance et n'oubliez pas d'ajouter le reste des noix de cajou avant de servir !

## HOUMOUS AUX OLIVES ET SÉSAME NOIR

### INGRÉDIENTS

#### **Pour un grand bol :**

250g de pois chiches cuits  
30 olives noires dénoyautées  
3 cuillères à soupe de graines de sésame noir  
1 cuillère à soupe de crème de sésame noir  
1 pincée de sel  
Le jus d'½ citron

Mixez les pois chiches et les olives noires ensemble jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène. Versez ensuite l'huile d'olive, le jus de citron et la pâte de sésame noir. Salez avant de mélanger. Saupoudrez de graines de sésame noir et mixez à nouveau, c'est prêt !

## HOUMOUS AUX POIVRONS ROUGES ET CHÈVRE FRAIS

### INGRÉDIENTS

#### **Pour un grand bol :**

250g de pois chiches cuits  
2 poivrons rouges  
50g de fromage de chèvre frais  
1 cuillère à café de cumin moulu  
1 cuillère à café d'huile d'olive  
1 pincée de sel et de poivre

Épluchez et ôtez les graines ainsi que la membrane blanche de vos poivrons rouges. Coupez-les en morceaux et mettez-les au four pendant 30 minutes à 200°C. Une fois cuites, émincez-les à nouveau. Mélangez ensuite les pois chiches, le chèvre et le cumin avant de les mixer avec les poivrons. Ajoutez l'huile d'olive jusqu'à obtenir une texture fine et crémeuse. Salez, poivrez, servez !



### J'ADORE LE HOUMOUS !

Ces recettes ont été directement piochées dans le livre «J'adore le houmous» par Sandrine Bridoux, Cécile Espinasse et Judith Samama-Patte (Aka le «Hummus Squad») dans lequel les trois copines ont imaginé et élaboré 30 façons de cuisiner le houmous, leur plat favori !

**J'adore le Houmous, Editions Solar, 10,95€**



# CHANEL

\*UTILISÉE DANS HYDRA BEAUTY MICRO SÉRUM La Ligne de CHANEL - Tél. 0 800 265 005 (appel gratuit depuis un poste fixe).

DISPONIBLE SUR CHANEL.COM

## HYDRA BEAUTY

L'HYDRATATION EXTRAORDINAIRE

IL Y A DANS LE RITUEL HYDRA BEAUTY L'EXTRAORDINAIRE ALLIANCE ENTRE UNE TECHNOLOGIE MICROFLUIDIQUE\* INNOVANTE ET LES POUVOIRS HYDRATANTS EXCEPTIONNELS DU CAMÉLIA BLANC. ESSAYEZ. L'ÉCLAT DE VOTRE PEAU N'AURA PLUS JAMAIS RIEN D'ORDINAIRE.

