

HOLISSENCE

10 TIPS BEAUTÉ IN&OUT DE MÉLANIE HUYNH

Mélanie Huynh est la fondatrice d'Holidermie, la nouvelle marque holistique de beauté In&Out, et notre rédactrice en chef invitée. Depuis toujours, cette styliste et consultante parisienne s'intéresse à la beauté dite globale, à ce qui contribue à notre équilibre de vie. Pour Holissence, elle partage ses tips du quotidien.

■ PAR CÉCILE ESPINASSE

Le crédo d'Holidermie? Une approche holistique de cette beauté que l'on soigne par l'intérieur et par l'extérieur. La peau est la première expression visible de cette beauté. En changeant son mode de vie et en adoptant quelques astuces simples, on contribue à conserver sa jeunesse et son bien-être le plus longtemps possible.

1. UN NETTOYAGE DU VISAGE

Un vrai de vrai, celui où l'on nettoie en profondeur pour extraire les impuretés et les comédons. En France, il faut le faire pratiquer chez un dermatologue mais aux États-Unis on peut le faire dans tous les instituts de beauté. Rien de mieux pour garder une belle peau et booster l'efficacité des soins.

2. PRÉVENIR PLUTÔT QUE GUÉRIR

Je crois fort aux principes de la médecine chinoise qui aborde le corps, le cœur et l'esprit dans leur globalité et explique de quelle façon prendre soin de soi pour contrer les maladies plutôt que d'attendre de tomber malade pour se soigner. C'est pourquoi, il est important de maintenir l'harmonie de l'énergie à l'intérieur du corps en particulier grâce à une alimentation équilibrée et à une pratique régulière du sport.

3. METTRE SA CRÈME EN PLEINE CONSCIENCE

Chez Holidermie, on prône le fait de faire ses soins de beauté en pleine conscience, de prendre le temps d'appliquer ses produits avec les bons gestes, de se complimenter devant le miroir et tout simplement de respirer. Se dire qu'on est en train de faire quelque chose qui nous fait du bien c'est déjà obtenir 50% des bénéfices des soins.

4. NETTOYER SON SYSTÈME DIGESTIF

L'hydrothérapie du côlon n'est certes pas une pratique très glamour, mais elle fait pourtant partie des rituels beauté In & Out. Je ne suis pas la seule à l'avoir adoptée, toutes les stars le font! Il paraît même que Lady Di était une addict. Cela permet de décupler le nettoyage des toxines, d'avoir une meilleure digestion et surtout une belle peau!

5. DORMIR SUR LE DOS

Cela permet de ne pas avoir de rides sur le visage et de profiter de l'apaisant pour positionner les traits vers l'arrière! Quand on dort sur le côté, on risque de se réveiller avec des marques, des plis... Dans ce cas, j'utilise mon Gua Sha en quartz rose et effectue quelques massages de nos protocoles HoliFace Yoga pour détendre et lisser la peau. Deux tips en un!

6. LE FACE SCULPTING

Je préconise de faire un massage intra-buccal une à deux fois par mois avec notamment la facialiste Delphine Langlois. Cette pratique de massage par l'intérieur de la bouche détend immédiatement tous les traits du visage. On peut aussi effectuer des pincements du visage soi-même en regardant un tuto, ça prend seulement quelques minutes et les résultats sont immédiats!

7. UTILISER UN GRATTE-LANGUE

Ce n'est pas très commun en France mais en Asie les femmes utilisent un gratte-langue aussi souvent que leur brosse à dents. Dans la médecine Ayurvédique cet objet est utilisé pour éliminer les toxines se déposant sur la langue pendant la nuit. Il est donc important de nettoyer cette dernière pour ne pas les ingérer et sur-solliciter notre système immunitaire.

8. MANGER SAIN

Je suis convaincue que nous sommes ce que nous mangeons! J'adore cuisiner et suis très vigilante sur la qualité des matières premières évidemment bio et locavore. J'associe santé et plaisir dans l'alimentation. J'écoute et respecte mon corps: je croque régulièrement un très bon chocolat noir pour répondre à mes besoins en magnésium!

9. MARCHER

J'ai fait du hiking récemment et j'ai adoré! A contrario du running, qui est très éprouvant pour le corps, la randonnée en pleine conscience est beaucoup plus bénéfique. Tout le monde peut marcher des kilomètres, y compris en pleine ville. Mais pour plus de bienfaits, pratiquer le hiking en pleine nature.

10. AVOIR SES PIERRES À PORTÉE DE MAINS

Je m'intéresse beaucoup à la lithothérapie et aux pouvoirs des pierres. J'ai plein de cristaux chez moi, leur pouvoir énergétique est très fort! J'en garde toujours une sur moi selon mes besoins et mon mood, puis je les recharge à la pleine lune. ■

Dans ce numéro...

BEAUTÉ
ESSENTIELS
DE L'AUTOMNE

Page 3

TÊTE-À-TÊTE
AVEC MÉLANIE
HUYNH

Page 6

MOVEMENT
S'ACTIVER
EN DOUCEUR

Page 7

TRAVEL
3 SÉJOURS POUR
SE FAIRE DU BIEN

Page 8

CITY GUIDE
PARIS BEAUTÉ
IN&OUT

Page 9

ÊTRE BELLE IN&OUT

■ PAR MÉLANIE HUYNH

Chez Holidermie, nous envisageons la beauté comme une discipline. Il est indispensable de prendre le temps chaque jour de se faire du bien en appliquant ses soins et en pensant à quelques phrases bienveillantes envers les autres, comme envers nous-même. Deux minutes pour soi suffisent à transformer une journée, ça vaut le coup d’essayer non ?

En lançant une marque de soins basée sur la nutri-cosmétique, mon objectif est de partager ma vision d’une beauté holistique. J’ai évidemment choisi des formulations clean, respectueuses de la peau et de notre environnement. Je recommande d’appliquer nos soins en pleine conscience et de prendre le temps de se masser délicatement. Les compléments alimentaires sont les partenaires idéaux des cosmétiques en apportant de l’intérieur les nutriments et les actifs antioxydants favorisant la jeunesse du visage. Enfin, la pratique du sport et du yoga contribuent à l’harmonie du corps et de l’esprit. C’est pourquoi j’ai souhaité développer des protocoles spécifiques au visage avec des exercices de yoga du visage.

En me lançant dans cette aventure entrepreneuriale, j’ai découvert une autre forme de beauté intérieure, celle de l’entraide et de la solidarité entre entrepreneurs, particulièrement entre femmes. J’ai eu la chance de pouvoir compter, autour de moi, sur le soutien spontané d’expert(e)s

dans leurs domaines qui ont contribué à l’élaboration de mon projet. La bienveillance est au cœur de mon équipe et permet à chacun(e) de s’épanouir. C’est donc pour moi un plaisir et un honneur de collaborer en temps que rédactrice en chef invitée avec Holissance, un média qui m’inspire, des intervenants de grande qualité et une mine d’or d’infos aussi utiles qu’inédites.

Je vous souhaite une excellente lecture de ce magazine numéro 8, chiffre porte-bonheur chinois. Vous pourrez y découvrir l’histoire complète de la marque Holidermie (page 6), partager mes meilleures adresses bien-être à Paris (page 9) et mes essentiels beauté dont la fameuse HoliFace Yoga Box (page 3). Enfin, n’hésitez surtout pas à tester un ou plusieurs de mes 10 tips (page 1) pour vous sentir belle *In&Out*. Be Holiful. Be Beautiful! ■



Château
Malromé

DEMEURE FAMILIALE DE TOULOUSE-LAUTREC



HISTOIRE ET GASTRONOMIE

Le Château Malromé est un lieu d’histoire, de création et d’art de vivre qui se visite à 45 minutes de Bordeaux. Édifié à partir du XVI^e siècle au milieu des vignes, il fut la demeure familiale d’Henri de Toulouse-Lautrec qui y peignait dans son atelier d’été.

À découvrir : le restaurant Adèle x Maison Darroze et sa cuisine locavore, les miels de Malromé riches en oligo-éléments ainsi que bien d’autres produits comme le savon liquide parfum miel, sont disponibles à la boutique.

www.malrome.com
@chateau_malrome

POUR VOTRE SANTÉ, ÉVITEZ DE GRIGNOTER ENTRE LES REPAS



LE MOT
« COSMÉTIQUE »
VIENT DU GREC KOSMOS
QUI SIGNIFIE « DE CE MONDE »

LES FEMMES
SE PINCAIENT LES JOUES
POUR SE DONNER DES JOUES ROSES
AVANT L’INVENTION DU BLUSH

LES PREMIERS PRODUITS
COSMÉTIQUES ONT ÉTÉ CRÉÉS
À PARTIR DE CUIVRE
ET DE MINÉRAI DE PLOMB
PAR LES ÉGYPTIENS

+ DE 80%
DU VIEILLISSEMENT CUTANÉ
EST DÙ À L’EXPOSITION QUOTIDIENNE
AU SOLEIL

PRENDRE SOIN DE VOUS
EST IMPORTANT
POUR MAINTENIR
UNE RELATION SAINÉ
AVEC VOUS-MÊME ET LES AUTRES

ON DIT QUE LE BRONZAGE
EST DEVENU POPULAIRE QUAND
COCO CHANEL
A ACCIDENTELLEMENT EU UN COUP
DE SOLEIL ALORS QU’ELLE ÉTAIT
EN VACANCES SUR UN YACHT

■ Présidente et éditrice : Élodie Jacquemond ■ Rédactrice en chef invitée : Mélanie Huynh ■ Responsable éditorial : Cécile Espinasse
■ Cheffe de projet et rédaction : Ingrid Dupichot ■ Création maquette : Cyril Fernando
■ Direction artistique, mise en page & assemblage : Elisa Vanrullen ■ Contact : Holissance, 49 rue de Bretagne, 75003 Paris
• Mail : hey@holissance.com ■ Imprimeur : PPA ÉSPRINT, 14 Rue de la Pépinière, 75 008 Paris

Holissance 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

LES ESSENTIELS DE L'AUTOMNE

À mesure que la saison fraîche s'installe, nos envies beauté changent. On rêve de soins ciblés et d'une routine qui fait du bien, qui nous réchauffe à l'intérieur pour venir embellir notre extérieur. L'automne est le moment idéal pour mettre en place un nouveau programme de soin, commencer une cure, offrir une détox à sa peau et la préparer à accueillir les prémises du froid. Chez Holissence, on a déjà choisi les indispensables qui ne nous quitteront plus, au moins jusqu'au printemps prochain !

LE YOGA DU VISAGE

Si l'efficacité de la synergie nutri-cosmétique est prouvée, lorsque les produits de soin de la peau sont associés au HoliFace Yoga, une gestuelle innovante aux effets immédiats sur la tonicité et l'éclat du visage, on obtient un résultat beauté en trois dimensions ! Mélanie Huynh a collaboré avec des experts comme Sylvie Lefranc, coach en yoga du visage qui permet de détendre les muscles, repulper les traits et garder un teint rayonnant et Barbara Sand, facialiste, certifiée en pratiques psycho-corporelles et formée aux massages ancestraux asiatiques, avec qui elle a pu élaborer des rituels d'auto-massage en parfaite synergie avec son programme alliant soins cosmétiques et compléments nutritionnels. La HoliFace Yoga Box contient tout le matériel nécessaire pour réaliser les exercices de yoga facial disponibles en vidéo sur le site holidermie.com.

HOLIFACE YOGA BOX
HOLIDERMIE - BIENTÔT DISPONIBLE

SE REBOOST « THÉ »

Une bonne tasse de thé brûlant, un bouquin et plaid, c'est à ça que devraient ressembler tous nos dimanches de novembre à décembre. Et si on associait ce petit rituel à une véritable action sur notre bien-être et notre peau ? Le « Fresh Skin Detox Beauté » de Panda Tea est un mélange certifié bio à base de Matcha du Japon de thé Chun Me de Chine, de carotte et de racine de bardane coupée. En plus de ses propriétés détoxifiantes et antioxydantes, cette préparation contient les vitamines et minéraux nécessaires pour vous aider à retrouver une peau éclatante, belle et douce. La marque ne sélectionne que des ingrédients naturels pour composer ses thés, eux-mêmes vendus dans des sachets en coton cousus à la main. Panda Tea fait également partie du mouvement mondial 1% for the Planet et se rallie à de nombreuses autres causes écologiques.

FRESH SKIN DETOX BEAUTÉ
PANDA TEA - 14,99 EUROS LA CURE DE 28 SACHETS

LE SÉRUM QU'IL VOUS FAUT

À chacune sa synergie nutri-cosmétique: anti-âge, hydratante, redensifiante, apaisante ou éclaircissante. Chez Holidermie, chaque programme de compléments alimentaires est associé à un sérum spécifique qui cible précisément les besoins de chaque peau et dont les actifs français sont sélectionnés pour leurs qualités propres et leurs pouvoirs synergétiques: la baie de Raisin, l'écorce de Pin maritime et la fleur de Calendula. Chacun des 5 sérums est enrichi d'actifs végétaux, d'oligo-éléments, de vitamines et de probiotiques selon les bénéfices ciblés.

SÉRUM INTENSE GLOBAL - RÉGÉNÉRATION CONCENTRÉE
HOLIDERMIE - 110 EUROS LES 30 ML

LA GOURDE AUX SUPER-POUVOIRS

Ce n'est plus un secret : une belle peau commence par une bonne hydratation de son organisme. Pour cela, rien de mieux qu'une gourde à transporter partout avec soi. Chez Holissence, on a choisi la bouteille Sentara de la célèbre make-up artiste et passionnée de lithothérapie Mayia Alleaume.

Conçue avec une base remplie de cristaux aux pouvoirs magiques, chaque pierre présente des caractéristiques vibratoires singulières. Elles communiquent par rayonnement leurs propriétés aux éléments qui les entourent. Placées à la base de la bouteille, elles permettent de dynamiser l'eau que nous buvons au cours de la journée, tout en nous faisant bénéficier de leurs énergies bienfaitrices.

BOUTEILLE À PERSONNALISER SELON VOS BESOINS ÉNERGÉTIQUES
SENTARA HOLISTIC - 89 EUROS

UNE MANUCURE CAPPUCCINO

Assortir sa boisson chaude préférée à son vernis à ongles pour un résultat élégant et gourmand. Kure Bazaar est une marque qui allie l'éthique d'une formule écologique jusqu'à 90% d'origine naturelle avec des couleurs vibrantes et tendances. Une innovation technologique a permis de diminuer sensiblement les substances chimiques sans compromis sur la tenue, la brillance et l'éclat des couleurs tout en préservant la santé de nos ongles. Que demander de plus ? Pour l'automne, chez Holissence, on opte pour la teinte Cappuccino à mi-chemin entre le discret nude et le marron plus pointu. À quand une version Chai latte avoine ?

VERNIS À ONGLES « CAPPUCCINO »
KURE BAZAAR - 16 EUROS LES 10 ML

LA CURE QUI REND BELLE

Ces petits sachets de compléments nutritionnels sont le fruit de la conviction de Mélanie Huynh, fondatrice de la marque Holidermie, pour laquelle la beauté de la peau passe aussi par l'intérieur. Avec le directeur médical d'Holidermie, le docteur Jérôme Paris, chirurgien en rajeunissement facial, ils ont élaboré des compléments alimentaires ciblés selon la problématique de chaque peau, afin de décupler l'efficacité des soins. Holidermie propose 12 compléments aux formulations complexes, riches en nutriments ciblés et associés sous forme de 5 programmes selon les besoins de chaque peau. La cure mensuelle, s'adaptant au mode de vie de chacune, est composée de 30 sachets quotidiens, contenant chacun 4 gélules différentes. Chaque détail est soigneusement pensé, jusqu'aux emballages à biodégradation accélérée.

SYNCHRONISATION NUTRITIONNELLE HOLIMOIST
COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES BEAUTÉ DE LA PEAU
HOLIDERMIE - 85 EUROS LA CURE DE 30 JOURS

DESSINE-MOI UN SAVON

Dessein est une marque de savons saponifiés à froid, naturels et fabriqués en France selon le savoir-faire artisanal. Leurs formes géométriques attirent le regard et donnent un côté arty et graphique à notre salle de bain.

Huiles végétales biologiques, argiles naturelles, et huiles essentielles s'associent pour créer des soins à la douceur incomparable, vegan, sans plastique ni ingrédient synthétique ou controversé. La gamme est composée de 5 savons solides unisexes adaptés à un usage quotidien sur tous les types de peau du visage et du corps.

SAVON VISAGE ET CORPS
DESSEIN - 22 EUROS

RETROUVEZ
LA BOX
SUR
holidermie.com

RETROUVEZ NOS
COUPS DE CŒUR
BEAUTÉ
SUR
holissence.com

LES SOINS POUR SOIGNER SA PEAU DE L'INTÉRIEUR

En travaillant sur le fonctionnement de notre corps de façon holistique, on améliore son bien-être et sa beauté intérieure comme extérieure. Ces 3 soins qui n'utilisent que la gestuelle vont vous bluffer par leur efficacité !

■ PAR CÉCILE ESPINASSE

Et si tout venait de l'intérieur ? Il est prouvé que 90% de la sérotonine, l'hormone du bonheur, est produite et stockée dans la paroi intestinale. Le centre de notre corps serait en fait le cœur de la machine, et sa bonne santé garanti notre équilibre hormonal et donc notre bien-être. Il en est de même pour notre visage, s'il nous est précieux d'hydrater la couche extérieure de notre épiderme avec des crèmes, nous oublions souvent de le soigner en profondeur. Chasser le stress, détendre les muscles, relancer la circulation sanguine, autant de pratiques dont le résultat sur notre peau nous a épaté et ce sans l'aide d'un quelconque produit miracle.



LE FUKU : LE SOIN QUI CIBLE LE VENTRE, NOTRE CENTRE ÉNERGÉTIQUE

Que ce soit la fameuse boule de stress ou un inconfort digestif, le ventre accumule de nombreuses tensions émotionnelles, physiques ou encore psychologiques. Cette partie du corps, et plus particulièrement les intestins, sont considérés comme notre deuxième cerveau. Le soin Fuku permet de se libérer des mauvaises vibrations et favorise le retour à l'harmonie et à l'équilibre.

C'est un shiatsu qui se concentre sur la région du plexus solaire et du hara, situé dans le bas du ventre. Cette zone est considérée dans la tradition japonaise comme l'un des principaux centres d'énergie du corps. Pendant le massage, la praticienne vous demandera de respirer en inspirant par le nez et en expirant par la gorge. Vous devrez ensuite garder la bouche entrouverte pendant tout le soin afin de relâcher les tensions.

Le ventre est le lieu où peuvent parfois se loger stress, toxines et émotions négatives. Le soin Fuku va vous aider à vous libérer de ces désagréments tout en rétablissant la circulation énergétique dans l'ensemble du corps. Il est idéal pour améliorer le confort digestif, dénouer les tensions causées par le stress et rétablir la vitalité globale.

**Soin «Fuku» chez Maison Suisen
à partir de 105€
suisen.fr / 7 rue de Thorigny, 75003 Paris**

LE FACE SCULPTING : RETROUVER L'ÉCLAT ET LA JEUNESSE DE LA PEAU PAR LE MASSAGE FACIAL

Détendre la peau du visage, atténuer les rides et faire disparaître les tensions musculaires tout en redonnant de l'éclat au visage, c'est la promesse du Facesculpting une méthode de massage américaine et alternative naturelle au botox encore peu pratiquée en France.

À Paris, l'experte en la matière n'est autre que la facialiste Delphine Langlois, formée par Yakov Gershtovich, un ostéopathe russe de renom. Elle exerce dans son institut du 8ème arrondissement où les adeptes se bousculent pour avoir un rendez-vous.

La technique: pendant 40 minutes Delphine stimule les muscles du visage en pratiquant un stretching musculaire qui va permettre de défroisser les tensions faciales qui sont à l'origine des rides. Dans un deuxième temps, la facialiste enfle ses gants et procède à un massage intra-buccale en effectuant des pincements entre l'index et le pouce pour travailler l'ovale du visage, repulper le contour de la bouche et redonner du volume aux joues.

Tout le visage est redessiné, la peau est apaisée, lissée, les cernes sont diminués et le teint retrouve son éclat naturel, ce soin miracle est à effectuer en cure puis en entretien à partir de 30-35 ans.

**Le soin Face Sculpting par Delphine Langlois
1 séance entre 50 et 60 min: 140 euros
delphinelanglois.com**

HOLIFACE YOGA : SHAVASANA LIPS

Chez Holidermie, les soins, l'hygiène de vie et la gestuelle du visage sont les clés d'une jolie peau en bonne santé, c'est pourquoi la marque

a pensé à tout en lançant son HoliFace Yoga. Des rituels de massage simples à réaliser pour toutes les parties du visage. Pour des lèvres repulpées et un contour de la bouche raffermi voici les mouvements à effectuer en pleine conscience connectée à vos sens.

Pour lisser les ridules de la lèvre supérieure

1. Posez fermement les index et majeurs sur les sillons naso-géniens.
2. Exercez une tension sur la lèvre supérieure pour la relever
3. Répétez 10 fois

Pour raffermir le contour des lèvres

1. Placez les index et majeurs de chaque côté des lèvres
2. Restez en pression, inspirez et prononcez A et O en apnée, puis expirez
3. Répéter 10 fois
4. Libérez les tensions en soufflant fort, faites vibrer vos lèvres entrouvertes
5. Terminez en lissant vos lèvres avec le roller en quartz rose

Tous les rituels Holiface Yoga sont à retrouver sur Holidermie.com



LE LOFT HOLIDERMIE

Du 21 novembre au 18 décembre, rendez-vous dans un lieu dédié au bien-être pour les femmes actives en quête de détente. Pour aborder l'hiver en toute sérénité et apprendre à se faire du bien à l'intérieur comme à l'extérieur, Holidermie lance le Holimoï(s).

Des rendez-vous et des ateliers animés par des experts auront lieu durant ces 28 jours dédiés à la beauté In&Out. Un talk mené par la coach Emilie Briand pour s'épanouir dans son travail, une introduction à la méditation par la sophrologue Veronica Brow, un atelier sur les boissons chaudes de l'hiver par la foodista Rebecca Leffler, des masterclass «Beautylift» par la facialiste Delphine Langlois, du yoga et de la sophrologie pour les kids et pleins d'autres rituels bien-être seront à découvrir au sein du loft Holidermie dans le Marais.

**La programmation complète est à retrouver sur Holissence.com :
holissence.com/wellness-programmation ■**



**La plus petite salle de yoga dédiée
à la beauté et à la jeunesse du visage.**

HoliFace Yoga™ Set
Accessoires rituel holistique

Découvrez les 25 exercices de yoga du visage sélectionnés par Holidermie et ses experts, coaches et facialistes, expliqués dans le livret et dans les tutoriels du site holidermie.com

Be HoliFul, be BeautiFul !

Holidermie

www.holidermie.com

STATEMENT

Joakillerie armure plutôt que parure,
en argent et diamants.

www.statement.paris @statement.paris



TÊTE-À-TÊTE AVEC MELANIE HUYNH

Figure reconnue du milieu de la mode, Mélanie a longtemps travaillé avec les plus grands. Défilés, prises de vues, voyages, sa peau a souvent été confrontée au stress oxydatif et à la pollution. Grâce à son métier elle a pu rencontrer de nombreux spécialistes qui ont nourri son attrait pour la beauté et le bien-être. Avec la collaboration du docteur Paris, chirurgien spécialisé en rajeunissement et directeur médical d'Holidermie, elle a eu l'idée de fonder sa propre marque avec un rituel « *In&Out* » inédit pour toutes les femmes actives et recherchant LA routine idéale.

■ PAR CÉCILE ESPINASSE

D'où te vient cette passion pour le wellness ?

Plus jeune, j'étais fascinée par les tops modèles de l'époque. Cindy Crawford, Elle Macpherson ou encore Christy Turlington étaient certes des icônes mode mais aussi des figures wellness prônant le sport, le yoga et le bien-manger.

Si la mode l'a emporté sur la beauté dans mon métier, cela n'a rien changé au fait que j'ai toujours aimé le sport, le bien-être et les cosmétiques.

Comment est née Holidermie ?

L'idée de faire des crèmes de beauté est d'abord venue en acquérant le château Malromé et ses vignobles dont on connaît bien les super-priorités antioxydantes des raisins.

J'ai demandé à mon meilleur ami, Jérôme Paris, chirurgien spécialisé dans le rajeunissement facial, s'il pouvait me conseiller dans l'élaboration des formulations. Finalement, j'ai opté pour une approche « *In&Out* ». Mon idée ? Mêler les compléments alimentaires qu'il me prescrivait depuis de nombreuses années et des soins de la peau qui agissent en synergie. Ma passion pour le sport m'a poussée à y intégrer le yoga du visage beaucoup plus doux que la gym faciale. C'est pour moi un des meilleurs outils pour détendre les traits et atténuer les rides.

Dès le départ, j'ai choisi que la gamme soit riche en antioxydants pour convenir aux femmes actives et citadines. Pour simplifier la prise quotidienne des compléments alimentaires, nous avons décidé de les conditionner en sachets sous forme de cures de 30 jours.

Notre gamme de soins compte 13 soins cosmétiques et 5 programmes de compléments alimentaires. Il suffit de remplir un questionnaire (établi par le docteur Paris et un médecin nutritionniste) pour connaître les besoins de chaque peau et trouver la routine qui correspond.

Des compléments alimentaires, des soins de la peau, du yoga... C'est beaucoup pour une seule marque ?

J'avais envie d'un concept qui n'existait pas encore, j'ai vraiment cette vision holistique de la beauté que l'un ne fonctionne pas sans l'autre.

Je ne vous cache pas que pour que tout fonctionne en synergie ça a été un vrai challenge. Mais il était important pour moi que chaque produit et rituel de la marque puissent se combiner.

Je pense aussi que le sommeil, tout comme l'alimentation font partie intégrante de la beauté. On

peut investir dans les meilleures crèmes du Monde, mais si l'on y associe une hygiène de vie et alimentaire déplorable, cela ne sert à rien car cela ne peut pas compenser.

Comment fonctionne le rituel Holidermie ?

C'est très simple, une fois le questionnaire rempli, on obtient une recommandation pour le rituel qui conviendra le mieux à son type de peau.

L'approche synergétique des produits favorise l'optimisation de la physiologie cellulaire, l'élimination des toxines et la stimulation du tissu de soutien.

Elle respecte la particularité de chaque peau grâce à l'apport de micronutriments

« JE PENSE AUSSI QUE LE SOMMEIL, TOUT COMME L'ALIMENTATION FONT PARTIE INTÉGRANTE DE LA BEAUTÉ. »



spécifiques ainsi que de prébiotiques et probiotiques.

Pour faciliter la prise on fournit un petit plateau et un gobelet de façon à ne pas oublier de prendre ses compléments alimentaires chaque matin (idéalement 10 minutes avant de petit déjeuner) en même temps que l'application de ses crèmes.

Peux-tu nous expliquer le terme « *nutri-cosmétique* » ?

C'est tout simplement la cosmétique que l'on ingère.

Bien s'alimenter c'est déjà une bonne chose, les compléments alimentaires servent à apporter un supplément pour obtenir un meilleur résultat sur la beauté et contrer les effets né-

fastes de la fatigue, du stress, de la pollution et tout ce qui émane d'un mode de vie urbain.

De quoi se compose ton alimentation ?

J'ai toujours mangé sain, des bons légumes bio du potager de ma grand-mère avec juste un peu d'huile d'olive et des herbes.

Je ne mange ni gluten, ni produits laitiers à cause de soucis digestifs et je ne mange plus de viande depuis 15 ans. Je viens seulement d'arrêter le poisson, d'abord par conviction, mais je me rends compte que je me sens beaucoup mieux depuis. Il y a tellement de façon de cuisiner le végétal que je ne ressens aucune privation.

Quel est ton rapport à la « *Clean Beauty* » ?

Naturellement, par éthique personnelle, je ne pouvais que favoriser des formulations clean sans ingrédients nocifs, vegan, et à base de végétaux comme l'extrait de baie de raisin, l'écorce de pin maritime et le calendula qui sont récoltés en France. Nos capsules sont végétales et nos sachets à biodégradabilité accélérée ; vous ne trouverez pas de cellophane ni de notice interne dans nos étuis, nous avons même imprimé les textes à l'intérieur des packagings. Et nous avons fait le choix de la sensorialité pour nos crèmes avec un parfum très délicat créé par Francis Kurkdjian.

C'est toi qui a fait le choix des couleurs des packagings ?

Oui, avec mon expertise mode j'avais à cœur de créer quelque chose d'élégant pour ma marque. Le dégradé de gris représente à la fois l'urbanité dans laquelle je m'inscris et évoque certaines grandes maisons de Couture françaises. Le rose poudré, réservé aux compléments alimentaires et à l'intérieur des étuis illustre le « *in* » de notre approche Beauté *in&Out*.

Quelles sont les success story qui t'ont inspirée ?

J'adore Emily Weiss la fondatrice de Glossier. Elle m'a interviewée il y a une dizaine d'années pour son site « *Into the gloss* » et aujourd'hui, c'est devenu une amie. Elle a vraiment joué un rôle clé dans l'évolution de la beauté, tout en restant humble et sympathique. Pour moi, c'est la plus inspirante.

Il y a aussi Violette, ma meilleure amie et marraine de l'une de mes filles, make-up artist star qui a donné ses avis précieux durant toute l'élaboration des galéniques des soins Holidermie.

J'ai découvert récemment Sofia Manousha, la fondatrice de *My Beautyfuel Food*. Je trouve son site génial, une fille à suivre !

Des projets pour Holidermie ?

Oui, nous ouvrons notre showroom au public : le Loft Holidermie qui accueillera des ateliers et des masterclasses sur le thème de la beauté holistique, en attendant d'avoir notre propre boutique.

Nous allons aussi lancer de la *BeautyFood* gourmande et surprenante, et surprise : je prépare depuis plusieurs mois un livre, en version papier et ebook, sur mes conseils beauté *In&Out* qui sort en novembre.

Programmation Holimoi(s)

dans le Loft Holidermie

à retrouver sur :

holissence.com/wellness-programmation ■

S'ACTIVER EN DOUCEUR

Que ce soit pour atteindre un chrono ou obtenir un changement physique, le sport est souvent synonyme de challenges et d'objectifs à atteindre. Et si cette fois-ci on décidait de choisir une activité physique pour le bien-être qu'elle nous procure dans l'instant présent ? Se sentir plus en forme, plus souple, plus jeune, plus droite, plus allongée et plus belle en seulement une séance, c'est possible !

Chez Holissance on a testé et découvert trois pratiques qui nous ont fait du bien à l'intérieur comme à l'extérieur.

■ PAR CÉCILE ESPINASSE

LE GYROTONIC

Saviez-vous qu'il était possible de faire rajeunir ses muscles ? Fondée par Juliu Horvath un ancien athlète et danseur de l'Opéra de Roumanie, la méthode «*Gyrotonic*®» permet d'étirer et de fortifier les muscles tout en stimulant et en renforçant les tissus conjonctifs du corps. Ces exercices sont synchronisés avec une respiration spécifique qui augmente la stimulation respiratoire et cardiovasculaire et procure donc ce fameux rajeunissement neuromusculaire.

Cette activité se pratique sur une machine appelée *Gyrotonic Expansion System*® (ressemblant sensiblement au «*Reformer*») qui s'adapte à tous les besoins et niveaux sportifs différents. Les mouvements circulaires, en spirales et ondulants qui caractérisent le système de *Gyrotonic*® aident à améliorer la capacité fonctionnelle de la colonne vertébrale et contribuent à la conscience sphérique en trois dimensions, ce qui améliore et augmente l'équilibre.

À Paris, c'est au Studio Rituel que l'on pratique le *Gyrotonic*® et le *Gyrokinesis*®, une version sur tapis. Les deux disciplines y sont recommandées pour tous les sexes, tous les âges et toutes les morphologies. Verena Tremel danseuse, professeure de Yoga et de Pilates est la directrice de cet écrin de bien-être du 6^{ème} arrondissement qui bénéficie de la pointe des équipements existants en pilates et *Gyrotonic*®.

Studio Rituel

16 rue de la Grande Chaumière, 75006 Paris

Informations et réservations sur [studio-rituel.paris](https://www.studio-rituel.paris)

LE KATONAH YOGA

Il y a plus de 40 ans que Nevine Michaan développe le *Katonah Yoga*®, une méthode inédite qui se base sur l'ajustement du corps qui y est considéré comme une maison. Ne vous attendez pas à suivre un flow. Les cours se déroulent plutôt sous forme d'ateliers au cours desquels on n'hésite pas à se servir d'accessoires comme les blocs ou même le mur. Pendant la pratique, le professeur utilise des métaphores pour parler de certaines postures et mieux comprendre leur ajustement, on se sert du corps comme un origami dans lequel les membres s'emboîtent parfaitement entre eux.

Le *Katonah Yoga* met l'accent sur l'importance d'une pratique certes exigeante mais logique et vouée à la longévité tant sur un plan physique, articulaire, que mental et cérébral.

Il est conseillé d'avoir déjà pratiqué un peu de yoga avant de se tourner vers le *Katonah* qui offre de nouvelles perspectives dans certaines positions déjà familières. Par exemple, on ne cherche plus à tendre les jambes en chien tête en bas, ces dernières doivent rester fléchies comme dans la plupart des postures.

En *Katonah*, l'archétype du corps est pareil à une demeure que l'on occupe tout au long de son existence. On réapprend à comprendre son architecture, comment chaque paume de main, chaque placement du genou et ou d'espace entre 2 pieds a son importance sur la stabilité et l'alignement. Un bon moyen de sortir de sa zone de confort, de ne faire qu'un avec son corps, de prendre soin de ses os et



de ses articulations mais surtout de créer une connexion entre notre perception et le réel. Une vraie pratique pour le corps et le mental.

À Paris vous pourrez vous initier au *Katonah* grâce aux cours que dispense Alexandra Geyser, professeure certifiée en *Hatha*, *Yin* et *Ka-*



tonah yoga, dans différents studios, notamment Le Tigre, Yoga Village ou encore Mirz Yoga.

Pour retrouver tous les rendez-vous d'Alexandra, allez sur sa page Instagram : @Alexandra_g_yoga

LE BALLET PILATES

En grec, *Kalon* signifie «*beau et bon*». Ce terme a inspiré Sophie et Emma, anciennes danseuses de cabaret, pour nommer leur concept mêlant fitness et bien-être. En montant le projet Kalon, les deux jeunes femmes avaient une idée bien précise en tête : proposer un entraînement basé sur leur propre travail préparatoire, encore méconnu du grand public en France, tout en permettant à des professionnels de la danse de pouvoir se reconverter dans des disciplines comme

le pilates, le yoga ou la barre au sol. On obtient alors de véritables cours de fitness dispensés par des passionnés qui prennent plaisir à transmettre leur savoir-faire.

Parmi les nouvelles disciplines, la team a lancé le «*Ballet Pilates*». L'objectif ? Travailler sa posture à la manière des danseurs avec des exercices de Pilates permettant de renforcer les muscles en profondeur grâce à la respiration. Les mouvements s'enchaînent en fluidité et en musique pour entraîner le cardio et booster son organisme. Pliés et ports de bras s'associent avec le «*Single leg stretch*» ou le «*Roll-up*». On ressort du cours plus droit, plus léger et avec le corps plus galbé !

Ballet Pilates par Kalon

Tous les dimanches au Terrass Hotel

Informations et réservations sur [kalonwellnessexperiences.com](https://www.kalonwellnessexperiences.com) ■

3 SÉJOURS POUR SE FAIRE DU BIEN

Ciel gris, températures qui baissent et moral en berne... Pour ne pas tomber dans la morosité de l'hiver, pourquoi ne pas booker un week-end ou quelques jours loin de la grisaille et de la routine ? On vous emmène en Suisse pour vous reconnecter à votre corps avec un coach de renommée mondiale, en Italie pour retrouver le fil de soi (et manger des pastas) et en Jordanie pour un voyage extraordinaire entre yoga et marche dans le désert.

■ PAR CÉCILE ESPINASSE

GENÈVE

DU YOGA AVEC LE COACH JEFF GRANT

Le Spa Nescens de *La Réserve Genève* lance ses week-ends Yoga Retreat avec Jeff Grant pour s'offrir une opportunité rare de se recentrer sur soi-même et ses véritables objectifs, dans un décor d'exception. Professeur de yoga, coach sportif et mental de réputation internationale, Jeff Grant a à cœur d'aider chacun à libérer pleinement son potentiel, à atteindre ses objectifs grâce à la force mentale et physique, à vaincre les moments de stress, de surcharge ou d'inaction. Modèle d'épanouissement personnel

réussi, il a l'art de transmettre de bonnes ondes autour de lui et de partager les secrets de son équilibre exemplaire. Entre talks, méditations, marches, séances de yoga et moments bien-être au Spa, vous reviendrez apaisé et ressourcé. Le plus ? Ces week-ends sont réservés à seulement 8 personnes pour une meilleure qualité d'échange et d'apprentissage. ■

Programme, dates et réservation
sur lareserve.ch/fr
Prix : à partir de 820€ hors hébergement



Spa Nescens La Réserve - Genève



© Thibault Copleux



ITALIE

VIVRE À L'ITALIENNE PENDANT 3 JOURS

Alice Cheron, alias Ali Di Firenze, est une expatriée Française qui vit en Italie depuis plusieurs années. L'idée de la fugue est née de son propre besoin de se reconnecter à elle-même. Après plusieurs changements de vie consécutifs (professionnelle comme personnelle), l'envie de partir seule se fait sentir. Son but ? Prendre du temps pour réfléchir, réactiver son corps et redevenir maître de soi. La fugue, c'est un week-end 3 jours, du vendredi au dimanche, dans des villes italiennes qu'Alice connaît sur le bout des doigts. Elle vous ouvre son carnet d'adresses secrètes. Oubliez Rome

et Milan et envollez-vous vers Florence, Toscane, Versilia... L'expérience est ponctuée de visites extraordinaires et d'ateliers créés spécifiquement pour le projet (photographe, calligraphe, auteur, professeur de Yoga...). L'objectif de la fugue ? Faire du bien aux femmes en célébrant la singularité de chacune, créer des situations qui permettent un véritable lâcher-prise afin de retrouver le fil de soi. ■

Programme, dates et réservation
sur alidifirenze.fr
Informations et prix : ciao@alidifirenze.fr



© Alex Dauri

JORDANIE

YOGA ET RANDONNÉE AU BORD DE LA MER MORTE

Une escapade de 7 jours au cœur de la Jordanie pour découvrir la richesse d'un nouveau pays. Ici, il ne s'agit pas de rester une semaine dans un hôtel 5 étoiles. Préparez-vous à partir à l'aventure. Entre nuits sous la tente et diners partagés avec des bédouins, l'expérience sera unique en son genre ! Le voyage débute dans la réserve de Dana avec sa chaîne de vallées et de montagnes s'étendant de la vallée du Rift jordanien aux plaines désertiques du Wadi Araba. Puis, vous partirez à la découverte du magnifique site Nabatéen de Petra, réelle remontée à travers le temps. Enfin, immersion dans le

désert de Wadi Rum qui invite immédiatement à la déconnexion et à la détente. Tout au long du voyage, des séances de yoga au lever et au coucher du soleil vous aideront à vous connecter à la nature ainsi qu'à vous-même. Le périple s'achèvera par une baignade dans la mer Morte pour découvrir ses bienfaits et profiter de ses vertus thérapeutiques. ■

DU 12 AU 20 JANVIER
Programme et réservation
sur terdav.com
Prix : à partir de 2160€



LE PARIS BEAUTÉ IN&OUT DE MÉLANIE HUYNH

Que ce soit pour son travail de styliste ou pour son amour du voyage, Mélanie a parcouru toutes les villes du monde, ou presque. C'est pourtant au cœur de la capitale qu'elle vit avec son mari et ses deux filles. Pour ce numéro, la fondatrice d'Holidermie a accepté de nous livrer ses meilleures adresses parisiennes, celles qui rendent belles façon *In&Out*.

■ PAR MÉLANIE HUYNH

UN COURS DE YOGA ASHTANGA AU TIGRE CHAILLOT

C'est Elodie Garamond, fondatrice du Tigre, qui m'a initiée et définitivement convertie à la pratique du Yoga. La nouveauté? Des cours de Katonah Yoga, une discipline testée de nombreuses fois à New-York.

Une vraie belle découverte qui m'a tellement marquée que je me suis même procurée le livre pour approfondir cette pratique.

Le Tigre Yoga Club Chaillot

19 Rue de Chaillot

75116 Paris



UN SOIN TRADITIONNEL TIBÉTAIN

Je peux être assez exigeante quand il s'agit de tester les spas parisiens. J'ai découvert tout récemment le spa Mont Kailash. Ce lieu caché dans le 2ème arrondissement propose de nombreux massages et soins basés sur la médecine traditionnelle tibétaine qui permettent de dynamiser le corps en évacuant les toxines. J'ai autant adoré le décor que l'expérience.

Spa Mont Kailash

16 Rue Saint-Marc

75002 Paris

UN COUP DE FRAIS CHEZ PØLE CRYO

Je suis une adepte de la cryothérapie faciale que j'ai découverte à New York. Le principe? On vous projette de l'air glacé sur le visage. Effet purifiant immédiat garanti!

À terme, la cryothérapie, qu'elle soit réalisée sur le corps ou le visage, améliore la tonicité et l'élasticité de la peau.

Après chaque séance, le résultat est bluffant. Je ressors comme si j'avais passé des vacances à la montagne.

Pole Cryo

13 Rue du Bouloi

75001 Paris

CHEZ MA NATURO AU CENTRE GAYA

C'est dans ce centre qu'officie ma naturopathe qui exerce l'hydrothérapie du côlon. Cette pratique consiste à nettoyer le gros intestin à l'aide d'apports d'eau successifs et de massages. Les replis de la paroi intestinale sont débarrassés des toxines pour permettre une meilleure ré-absorption des nutriments et un rééquilibrage naturel de la flore intestinale. Avant les soins d'hydrothérapie, je recommande une séance de Iyashi Dôme pour se détendre et se débarrasser des métaux lourds.

Centre Gaya

21 Rue Léon Jost

75017 Paris

UN DÎNER VÉGÉTAL AU SHANGRI-LA

Le Shangri-La Hotel organise chaque premier jeudi du mois, dans son restaurant La Bauhinia, un menu 100% green.

Le chef, Christophe Moret, met les légumes de saison à l'honneur et prouve qu'on peut se régaler tout en mangeant végétarien.

Parfait pour les personnes qui comme moi ne mangent pas de viande et sont adeptes des bons restaurants de la capitale.

Shangri-La Hôtel Paris

10 Avenue d'Iéna

75116 Paris

CHOISIR SES PIERRES CHEZ HERBEUS

Si vous êtes une adepte de lithothérapie, c'est chez Herbeus dans le Marais que vous trouverez votre bonheur!

Ce magasin spécialisé dans les produits naturels reçoit des arrivages de magnifiques pierres et minéraux. En parcourant les rayons, vous trouverez aussi un grand choix d'huiles essentielles, d'infusions et d'elixirs floraux.

Herbeus

58 rue du Temple

75004 - Paris

UN THAÏ CHEZ KAPUNKA VEGAN

Un tout petit lieu pour des plats délicieux! L'enseigne Kapunka a ouvert une adresse 100% vegan dans le quartier du Sentier. Très gourmande, je peux me régaler de bons currys, de soupes traditionnelles thaïlandaises ou de rouleaux de printemps frais, veggie et sans gluten.

Kapunka Vegan

4, rue de Damiette

75002 Paris



UN MASSAGE MANUEL CHEZ MARTINE DE RICHEVILLE

L'adresse incontournable pour un remodelage du corps en profondeur grâce à la gestuelle magique de Martine de Richeville. Un massage tonique qui agit sur le métabolisme, oxygène les tissus, renforce le système immunitaire et permet ainsi de mieux résister au stress de l'hiver.

Martine de Richeville

13 Boulevard Malesherbes

75008 Paris



Kapunka



Mont Kailash

UNE MANUCURE CHEZ KURE BAZAAR

Je crois fort en une beauté plus "clean", pour les soins de la peau comme pour les vernis à ongles. Je vais donc souvent faire mes manucures au Nail Bar Kure Bazaar des Galeries Lafayette. Une marque de vernis naturels avec des couleurs toujours à la pointe de la mode. La tenue et la brillance valent largement celles d'un vernis classique.

Nail Bar Kure Bazaar

Galeries Lafayette - Espace beauté

60 avenue des Champs-Élysées

75008 Paris

UN CONCEPT STORE POINTU LE DOVER STREET MARKET

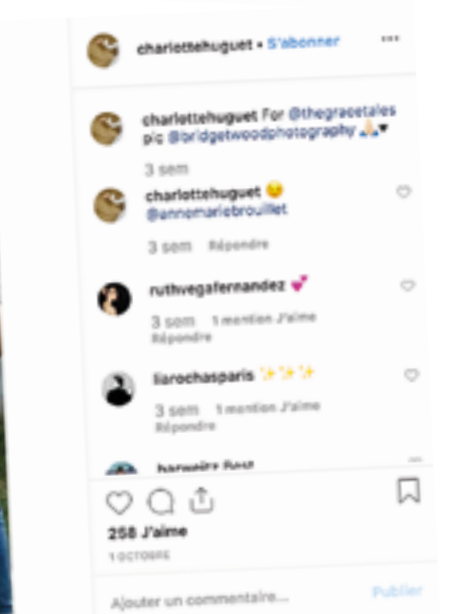
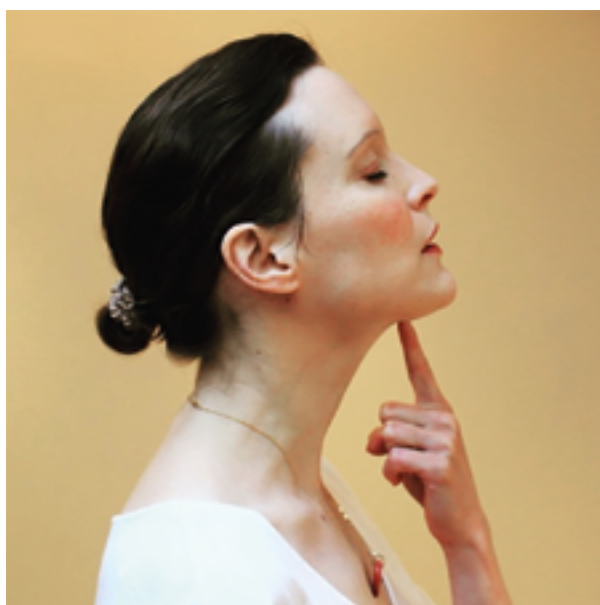
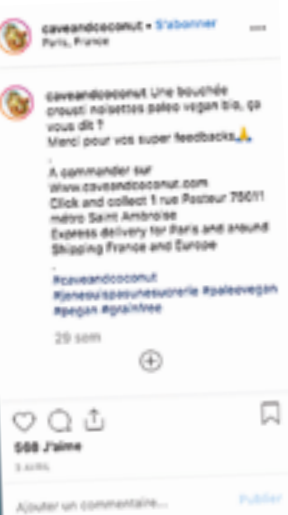
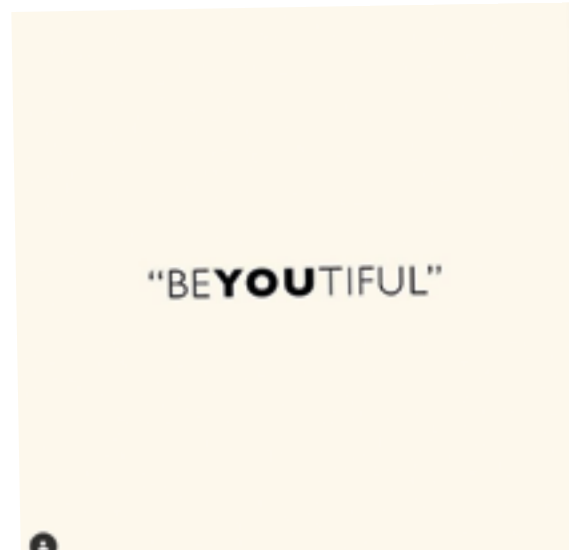
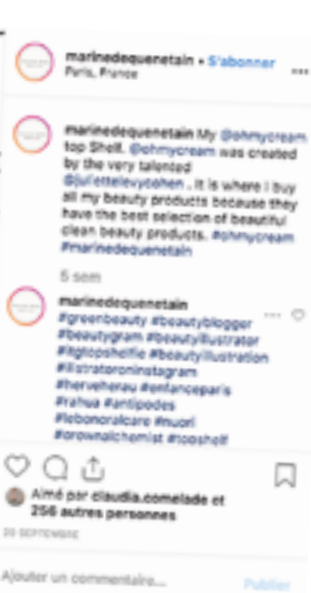
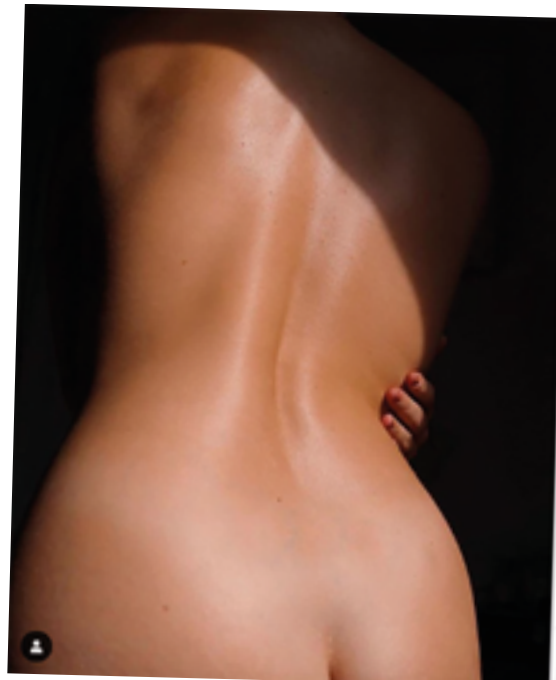
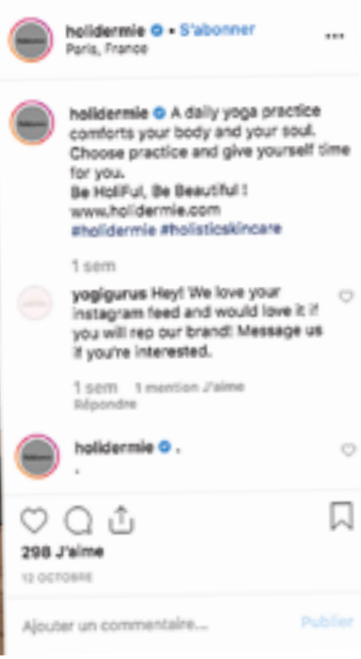
Ma nouvelle adresse beauté favorite! Il s'agit d'un concept store beauté de folie, dont la première adresse a ouvert à Londres il y a déjà plusieurs années. Ils viennent de s'installer dans le Marais avec une sélection très pointue de marques introuvables ailleurs à Paris!

Dover Street Market

11 bis rue Elzévir

75004 Paris ■





LA CUISINE BEAUTÉ IN&OUT D'ANGÈLE FERREUX-MAEGHT

Angèle, c'est la chef engagée derrière «*La guinguette d'Angèle*» alliant à merveille vente à emporter en plein cœur de Paris et traiteur bio détox. Persuadée que la nourriture que nous mangeons a un impact direct sur notre peau, cette créatrice d'une alimentation aussi éthique qu'esthétique nous dévoile son approche *In&Out* de la beauté comme de la cuisine ; elle a d'ailleurs collaboré avec Mélanie Huynh pour le lancement d'Holidermie en préparant tous les menus par type de peau.

■ PAR INGRID DUPICHOT

Qu'est-ce que la beauté In&Out évoque pour toi ?

Dans mon métier, l'esthétique d'un plat est primordiale car la dégustation commence par les yeux. Associée à des aliments sains, c'est le combo gagnant !

Quelle est ta routine beauté ?

Au quotidien, prendre des compléments alimentaires personnalisés, dormir, manger sainement, rire, entretenir de bonnes relations avec son entourage. Je veille à garder un bon équilibre entre vie professionnelle et vie privée, à bien respirer et

pratiquer un peu de sport. Il m'est important de garder des moments pour moi. Développement personnel, jeûne, cure... Peu importe. Plus on est épanoui à l'intérieur, plus on est lumineux à l'extérieur.

La cuisine In&Out semble être ton crédo, quand la passion pour cet art et ses bons produits t'es-t-elle venue ?

Très tôt, j'ai découvert l'Ayurvêda dès l'âge de 14 ans. Ma passion s'est étoffée au contact de la médecine traditionnelle chinoise, et plus tard, avec l'apprentissage de la natu-

ropathie. Ces méthodes ancestrales et naturelles reconnaissent l'alimentation comme pilier de notre santé.

Quel a été ton parcours pour en arriver à être la spécialiste de l'alimentation bien-être que tu es aujourd'hui ?

J'ai vécu en Californie, en Australie et au Brésil, pays pionniers en la matière. De retour en France, je co-animais des stages de détox, en parallèle de mes études de naturopathie. Par la suite, les choses se sont très vite enchaînées, les services de traiteur de

ce type n'existaient pas encore à Paris, ça a vite décollé !

Comment t'es-tu rendue compte de l'importance de l'éthique en cuisine et d'une nourriture saine ?

J'ai eu la chance de passer beaucoup de temps dans une ferme près de Grasse. L'éthique, le prix de la vie animale, l'importance des saisons et du rythme de la nature sont depuis toujours une évidence.

Ton deuxième livre «*La guinguette d'Angèle – Les nourritures bienfaites*» pourrait être qualifié de livre de cuisine beauté. Comment es-tu parvenue à lier ces deux univers ?

Ces domaines me passionnent et sont, pour moi, intimement liés. La beauté, c'est avant tout ce qu'on dégage, le message, les valeurs que l'on porte, et un certain naturel qui ne peut exister que si notre intérieur est sain. Par exemple, pour avoir une jolie peau, il est impératif d'avoir un foie en bonne santé et un biotope en super forme, de bien respirer et d'être heureux !

Vente à emporter, brunch à l'Alcazar, traiteur, épicerie fine... Tu es sur tous les fronts, c'est impressionnant ! Des futurs projets que tu voudrais partager avec nous ?

Dans les semaines à venir, j'ouvre un comptoir healthy, rue Cadet dans le 9^{ème} arrondissement de Paris. J'ai également sorti trois livres récemment. «*Eaux et infusions détox*» afin de rester en forme et de cocooner cet hiver au coin du feu. «*Zones bleues, les secrets de l'extrême longévité*» en collaboration avec Vincent Valinducq, médecin généraliste et chercheur qui relate notre périple autour du monde à la découverte des secrets de la longévité. Et «*Fêtes végétales*», co-écrit avec les chefs Alain Ducasse et Romain Meder pour réaliser des repas de fêtes sains, raffinés, simples à réaliser et respectueux de l'environnement.

La guinguette d'Angèle
Plats à emporter du lundi au vendredi,
11h30-15h - 34 rue Coquillière 75001 Paris
laguinguettedangele.com ■



ANTIOX SALADE

Graines de grenade, baies de goji, cassis, litchis, noix et amandes

INGRÉDIENTS

Pour 1 bol :

Salade

½ grenade
Quelques baies de goji
Quelques baies de cassis (ou myrtilles)
3 litchis épluchés

Finitions

3, 4 noix de Grenoble
1 petite poignée d'amandes trempées puis concassées

En option

le jus d'½ orange

RECETTE

Salade

Lavez la grenade et coupez-la en deux, tapotez-la à l'aide d'une cuillère en bois au-dessus du saladier pour que les graines se détachent.
Épluchez, dénoyotez et coupez en morceaux les litchis.
Lavez les cassis.
Dans un saladier, déposez tous les ingrédients, ajoutez le jus d'orange si vous avez choisi cette option.
Mélangez et versez le tout dans un petit bol.

Finitions

Décorez avec quelques noix et amandes concassées.

Holidermie

Une synergie nutri-cosmétique pour
chacune : anti-âge, hydratante,
redensifiante, apaisante, clarifiante.

Compléments nutritionnels
+ Sérums intenses anti-oxydants
formulés pour agir en synergie.

Holidermie aborde la Beauté dans sa globalité et propose des
synergies nutriceutiques personnalisées.

Pour connaître la peau de chaque femme, Holidermie a développé
un questionnaire sur le mode de vie, l'alimentation, l'état de stress,
les habitudes sportives et la routine de soins. Définissez votre profil
nutri-cosmétique sur holidermie.com

www.holidermie.com

