

1



©Vasy - stock.adobe.com

2



©Sph - stock.adobe.com

1 | Le yoga paddle complet et zen !

Vous connaissez le paddle et ses propriétés à la fois musclantes et relaxantes ? Que diriez-vous de tester le yoga paddle ?

Reprenons : le paddle est un sport qui se pratique sur l'eau, debout sur une planche de quatre mètres de long, avec une pagaie. Pour le yoga paddle, vous n'aurez besoin de la pagaie que pour vous rendre à l'endroit où vous souhaitez vous arrêter. Ensuite, place aux postures et au plus grand zen !

Chien tête en bas, guerrier, malasana, demi-lune, poirier... Tout est possible ! Reste que ces mouvements, réalisés sur une planche flottante, demandent une concentration décuplée. Le corps profite lui aussi de l'instabilité : le travail musculaire est intense et profond. Pour les débutantes, mieux vaut commencer par des postures simples. Et garder son sens de l'humour, pour profiter de l'aspect ludique de cette activité.

Au final, les bénéfices sont multiples. Le yoga, ressourçant par essence, l'est encore plus quand il est réalisé en plein air, alors en pleine mer... Pratiquer le yoga paddle permet d'être présent à soi-même, profondément centré. On comprend mieux pourquoi Cameron Diaz, Cindy Crawford, Matt Damon ou Pierce Brosnan en ont fait leur sport favori !

🇬🇧 Paddleboard Yoga Complete and Zen Exercise !

You may have already heard about the physical and emotional benefits of paddleboarding (we did tell you, after all) ... what if there was a version of the sport that could prove even more advantageous?

An offshoot of surfing, paddleboarding is a watersport that involves standing on a 4m long board and using a paddle to navigate the water. For paddleboard yoga (aka SUP yoga), you only need the paddle to get to where you want to stop. Once you reach your destination in the water, get into your favorite pose and relax! Downward dog, Warrior, Malasana, Half Moon Pose... anything is possible! And because these movements are carried out on a floating board, they require more than double the balance and concentration. The body benefits from instability and the muscle-building work is intense and deep. For beginners, it's best to start with simple poses, and keep a sense of humor to enjoy the playful aspect of this exercise!

In the end, the benefits are plentiful. Yoga, refreshing and invigorating at its core, is even more so when performed on the open sea... paddleboard yoga requires one to be present and deeply centered. We can understand why stars like Cameron Diaz, Cindy

Crawford, Matt Damon and Pierce Brosnan are such huge fans !

■ CÉCILE RUDLOFF

2 | B.A-ba de... l'aromathérapie

L'aromathérapie est la science des huiles essentielles. Elle permet de prévenir, voire de guérir certaines affections. Si vous vous sentez stressée ou languissante, elle peut également vous aider.

Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?

Les huiles essentielles sont des extraits liquides concentrés de plantes. Elles sont si concentrées (il faut en moyenne 35 kilos de plantes pour obtenir un litre de produit) qu'il faut les manier avec précaution, en respectant les doses (cela se joue à la goutte près). Si concentrées, aussi, qu'elles sont, de manière générale, déconseillées pour les enfants et les femmes enceintes.

Comment utiliser les huiles essentielles ?

Contrairement aux gouttes homéopathiques, les huiles essentielles ne se diluent pas dans l'eau. Vous pouvez selon vos préférences (et l'effet recherché) :

- les avaler, mais surtout pas pures, car elles sont très irritantes pour les muqueuses. Il faudra donc les mélanger à de l'huile végétale, du miel ou du yaourt,
- les appliquer sur la peau (en les associant avec de l'huile de massage),
- les respirer (via un diffuseur, pendant 20 minutes, ou en appliquant quelques gouttes sur les poignets avant de les humer),
- vous baigner dedans, en ajoutant quelques gouttes à votre bain moussant.

🇬🇧 Basics about... Aromatherapy

If aromatherapy only evokes for you the effluvia of stepping into a Nature and Discoveries store, welcome to this page! I was once just like you.

What is an essential oil?

Essential oils are liquid extracts from plants. They are very concentrated (it takes an average of 35 kilograms of plant matter to obtain 1 liter of product) so they must be handled with caution (doses should be respected to the drop). Essential oils are generally discouraged for pregnant women or children.

How can I use essential oils?

Contrary to homeopathic drops, essential oils do not dilute in water. Here are a few different ways you can take them:

- Orally, but not straight as they can irritate the mucous membranes. You should mix them in olive or coconut oil, honey or yogurt.



3

Harper and Hardy

• Typically, most commonly mixed into a massage oil or by adding a few drops into your bubble bath.

• Inhalation, using a diffuser for 20 minutes or applying a few drops to the inside of your wrists and smelling them. .

■ CÉCILE RUDLOFF

3 | La tendance du make up « No make up »

A l'heure où le maquillage évolue à vitesse grand V et où les distributeurs comme Sephora ou encore Nocibé cherchent des produits originaux et colorés à proposer à leurs clientes, une tendance persiste et signe depuis quelques mois : le make up « No make up ». Quelle est l'ordonnance pour s'offrir un tel beauty look ? Quels créateurs ont adopté cet effet pour leur défilé ? Il est temps de faire le point.

Aperçu chez Isabel Marant ou encore chez Céline, le « No make-up » prend ses aises sur le visage des femmes qui ont envie de révéler leur beauté naturelle mais en la travaillant un minimum. Cet effet over minimaliste se traduit par un teint transparent et une bouche nue.

Pour obtenir un look allégé au possible, il faut tout d'abord hydrater sa peau, comme d'habitude.

Le maquillage et le soin font paire et attaquer tout de suite par le make up serait une belle erreur. Votre sérum et votre crème hydratante vont donner du rebond à votre épiderme et ils éviteront les sécheresses causées par tout ce qui nous entoure (pollution, chaleur...).

Optez ensuite pour un fluide de teint matifiant qui permettra d'accueillir avec un certain confort votre fond de teint liquide. Pourquoi liquide ? Tout simplement parce que cette texture vous donnera l'effet « glowy » tant désiré. Concernant la couleur, veillez à choisir une teinte très proche de la vôtre pour un effet plus que naturel.

Et ensuite ? L'anti-cernes. Il gommara les marques et offrira l'effet : « j'ai dormi dix heures cette nuit je ne sais pas ce qu'il s'est passé ! ».

Pour continuer cette ordonnance beauté, une base à paupière et un mascara transparent sont les bienvenus pour parfaire notre look. La base donnera une légère brillance et le mascara accentuera vos cils avec un naturel déconcertant.

Enfin, pour quand même avoir l'air en pleine forme, le blush crème pourra rebondir vos joues et donnera cet aspect « bonne mine » que toutes les femmes recherchent un minimum. Terminons par un voile de poudre libre que l'on dépose sur la zone T du visage, front et nez.

Vous n'avez pas l'air maquillée mais vous êtes fraîche

comme la rosée du matin, n'est-ce pas formidablement ingénieux ?!

🇬🇧 The “No Makeup” Makeup Trend

These days, makeup trends evolve faster than most of us can keep track of. Makeup stores like Sephora and Nocibé are constantly in search of original and colorful products to offer customers, but there's one decidedly more natural trend that persists on the runway: “no makeup” makeup. What's the prescription to achieve this look? Which designers have adopted it for their runway presentations? It's time to take stock.

Spotted on the Isabel Marant and Céline runways, the “no makeup” makeup look is perfect for women who want to accentuate their natural beauty and keep their routine simple. This means taking a minimalist approach and focusing on achieving a healthy, glowing complexion above all else. But don't be fooled- while certain models like Phoebe Philo might have you believe they're stepping out without a lick of makeup on, the reality is that they've just chosen the right beauty products.

To attain a light, natural look, you'll want to start by hydrating your skin as usual. Cosmetics and skincare make a beautiful pairing and going straight at it with the foundation would be a mistake. Serum and day cream provide the skin with a healthy bounce and help avoid potential dryness caused by stressors your skin is exposed to (like pollution or heat).

Next, apply a smoothing primer to prep your skin for fluid foundation. A lightweight liquid formula is preferred here as it's easier to blend out, thereby looking more natural on the skin and helping you achieve that coveted glow. Apply the product using a brush, always working your way from the center of the face outwards. Concerning the color, opt for a shade very close to your natural skin tone for an “invisible” effect.

Once you've blended out your base, it's time for concealer. If you're feeling a little tired and it shows, gently tap concealer under the eye area with your finger. It will erase any dark circles, making you look like you actually got a good night's sleep!

To continue with your beauty prescription, a neutral eyeshadow base and transparent mascara will help transform your look. The eyeshadow base will ever-so-slightly brighten the eye area, while clear mascara accentuates your lashes without darkening them. Opt for a clear brow gel to discretely define your brows.

Finally, a pink cream blush will brighten your cheeks and provide this look with a healthy but subtle dose of color. The best application technique is to smile and tap the product onto the apples of your cheeks. Finish with a veil of loose powder on your T zone (forehead and nose).

■ CLÉMENCE ALLAIRE