

Les tentations D'ELSA

# Total ZEN

SE DÉTENDRE, PRENDRE  
DU TEMPS POUR SOI,  
SE FAIRE DORLOTER  
À LA JAYSON... OUVREZ  
RÊVE TOUTES, CHAQUE  
SEMAINE, ELSA WOLYNSKI  
VOUS DONNE SES  
MEILLEURS PLANS...



## À DOMICILE

**Mathieu Le Corre**, entraîneur sportif chez **Wellness Attitude** et conseiller en diététique, lance le coaching diététique. Il recherche au sein de votre famille et dans vos habitudes alimentaires les causes de la prise de poids et vous accompagne quand vous faites vos courses pour vous aider à acquérir un meilleur comportement alimentaire. Ses prestations devraient être remboursées par la Sécurité sociale.



## L'Algothé de Kusmi Tea

excite la convoitise. Un mélange de thé vert de Chine et d'algues nori et dulce, reconnues pour leur richesse en minéraux, vitamines et oligo-éléments. Le meilleur ami des régimes et des amateurs de thé soucieux de leur bien-être.

## À FLEUR DE PEAU

La lumière a une importance majeure pour notre équilibre psychologique mais aussi physique.

**KIRIA** a été le premier magasin en France,

## ZEN ATTITUDE

On vient de toute la France à l'espace Ozone, spécialiste des massages thaïlandais. Tout commence par la cérémonie du thé. Puis place au soin. Si « yo » vient de yoga et « thai » de soin thai, le soin « Yothai » associe plusieurs techniques (réflexologie plantaire, pierres chaudes...). Le résultat: un esprit calme dans un corps régénéré, plein d'énergie positive. Ozone, Tél. : 01 55 37 06 13, info@ozonefrance.fr



Pour éviter que la peau soit sensible et réactive dès les premiers jours de grand froid, faites une cure de gélules **Oenobiol** **Dermo-apaisant**. Un complément nutritionnel qui hydrate jour après jour les peaux intolérantes.

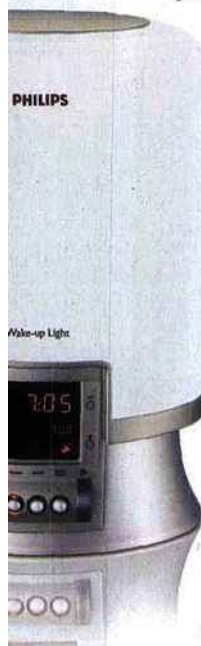
À ne pas confondre avec des bonbons à l'orange! **Les carrés effervescents d'Hermès** ne se mangent pas, mais transforment l'eau du bain en eau pétillante. Un zest de bonne humeur!

### LES 3 CONSEILS DE PASCAL COACH À DOMICILE

#### POUR SE MUSCLER FACILEMENT

1. Pieds écartés, les bras tendus à la hauteur des épaules, et une bouteille d'eau dans chaque main, on fait 30 petits cercles dans un sens puis dans l'autre.
2. Pour une taille fine: une bouteille dans la main droite, les bras tendus, on s'incline vers un genou, puis l'autre. 50 fois de chaque côté.
3. Pour se relaxer: les jambes serrées, le pied droit croisé devant le gauche, une bouteille dans chaque main, on étire la colonne de façon à toucher ses pieds avec les mains en soufflant profondément. On maintient la position 30 secondes.

Tél.: 01 45 04 72 79 ou [www.easycoach.fr](http://www.easycoach.fr)



à vendre des lampes de **LUMINOTHÉRAPIE**. Celle-ci est idéale pour aider à supporter le passage à l'heure d'hiver afin que l'organisme s'adapte en douceur. À la lampe s'ajoute un réveil. La sonnerie? Des chants d'oiseaux. Kiria, tél.: 01 55 42 52 52 ou [www.kiria.com](http://www.kiria.com)