

massage

Mars | Avril | Mai | 2014

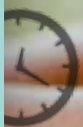
& bien-être

magazine

Dossier

Restaurer votre énergie avec la naturopathie

NOUVEAU
n°4
116 pages



4 MASSAGES MINUTE

pour être au top toute la journée

Yoga antifatigue

Les postures pour bien dormir

Vitalité

Les fruits et légumes détox du printemps

Hypnose
Technique ou thérapie ?
Ce qu'il faut savoir



Belle, bio & Zen



Havre de paix

Un lieu inédit dédié à la sérénité et aux soins naturels 100 % bien-être vient d'ouvrir au cœur de Paris. Aroma-Zone, la "petite" entreprise familiale avignonnaise qui s'est lancée en 2000 dans l'aromathérapie, propose dans un espace écoconçu exceptionnel un nombre impressionnant d'huiles essentielles, hydrolats, absolues de plantes et ingrédients pour élaborer vos cosmétiques maison, mais également des formations pour apprendre, des ateliers pour pratiquer, un grand bar cosmétique... À l'étage, dans les cabines au plafond étoilé de vraies constellations, les esthéticiennes prodiguent, après un diagnostic établi à l'aide d'une application spécifique permettant des millions de possibilités, des soins réellement sur mesure aux noms enchanteurs de Beauté holistique ou de Mains de velours, à des prix très abordables. Vous choisissez l'ambiance sonore et olfactive, la luminosité, la tonalité de couleurs, sans oublier que les cosmétiques utilisés sont conçus rien que pour vous. À tester absolument !

Spa & Boutique Aroma-Zone, Paris 6°.



La crème qui vous aime

Riche en antioxydants – céramides de blé, eau cellulaire de carotte, infusion de feuilles de pissenlit, huile de cameline –, cette émulsion soyeuse lisse la peau tout en la régénérant en profondeur. Un soin repulpant (100 % naturel et 86 % bio) de la ligne bretonne Heuliad, vivifiante et solidaire, à utiliser de jour comme de nuit et qui prépare votre visage à profiter des bienfaits du soleil tout en le protégeant.

Crème d'amour, 50 ml, 63 € environ, Heuliad.

Esprit bienfaisant

Renouveler chaque jour son énergie, ne pas oublier ses désirs, s'imprégner de bonnes ondes... Les mots agissent sur notre état d'esprit. Qui n'a jamais noté de citations sur de petits papiers pour les afficher sur la porte du frigo ? Les affiches et tableaux de Barberine Shop décorent votre maison avec les mots qui vous parlent. Vous pouvez choisir des tableaux ou des affiches adhésives déjà rédigés, comme les (sympathiques) règles de la maison, ou les personnaliser avec vos textes, typos et ambiances de couleurs.

mesmotsdeco.com



Cure de jouvence

Dites adieu à votre teint brouillé et à votre mine pâlotte en nettoyant et en stimulant votre peau de l'intérieur. D'un côté vous drainez et purifiez avec la bardane et le radis noir, de l'autre vous assainissez et nourrissez votre peau avec le zinc et l'huile de bourrache. Cure des quatre produits pendant quinze jours conseillée, pour une peau éclatante assurée !

Cure Belle peau (bardane, radis noir, zinc, huile de bourrache), 38 € environ, Douceur Cerise.

MASSAGE DE BEAUTÉ



Pour augmenter l'action des cosmétiques sur la peau, il est indispensable d'y consacrer un peu de temps, au moins deux minutes. Les produits pénètrent et agissent mieux quand la peau est détendue. Intégrez ce rituel dans la toilette du soir (et du matin si vous pouvez). Vous utiliserez le plat de la main et non le bout des doigts. Déposez une petite quantité de crème (huile, sérum) dans le creux de la main. Frottez vos paumes l'une contre l'autre pour les chauffer et bien répartir le produit, puis massez – les produits sont plus actifs grâce au massage – lentement et de manière symétrique les différentes parties du visage : front, contour des yeux, rides du lion, rides d'expression autour de la bouche, menton et cou. Répétez chaque geste trois fois. Résultats impressionnants !

Poudre active

Utilisé sur votre crème de jour, le fond de teint poudre Mineral Silk illumine votre peau et fixe le maquillage pour une meilleure tenue. Sa formule naturelle enrichie de principes actifs biologiques combine efficacité du maquillage et soin grâce aux vertus reminéralisantes de la poudre de bambou, antibactériennes de la poudre d'argent micronisée, antiradi-cataires de l'aloé vera, du beurre de karité et de la grenade. Disponible en quatre beiges (clair, neutre, noisette, brun).

Poudre Mineral Silk, pot en bambou 15 g, 23 € environ, Zao Make Up.



Teint de soie

La ligne Perlansse allie les secrets de deux femmes légendaires pour leur beauté, Cléopâtre et l'impératrice Ming. Soit le lait d'ânesse pour la première et la poudre de perle pour la seconde, deux ingrédients remarquables qui constituent un soin magique. Choisissez la "saveur", abricot ou jasmin, pour nourrir et raviver votre peau fatiguée par l'hiver.

Soin antirides Perlansse, 50 ml, 35 € environ, Laboratoires Bimont (lauréat Bio'Innov Rhône-Alpes, 2013).



Grand nettoyage de printemps

L'hiver est propice au stockage des toxines et quand le printemps arrive, nous sommes tout "encrassés" ! Nettoyer l'organisme donne un bon coup de fouet énergétique, les organes fonctionnent mieux, et en plus nous nous sentons bien plus légers !



ÉTAPE 1

Détoxifier en douceur

Pour purifier votre corps, privilégiez les aliments détoxifiants. Aidez-vous de compléments alimentaires tels que la boisson *Kario Détox* à base d'artichaut, d'ortie et de pissenlit, trois plantes favorisant l'élimination des méchantes toxines, et qui, de surcroît, contient de la noix verte régénérante des Alpes. Vous faites ainsi d'une pierre deux coups ! Vous pouvez préférer la classique mais non moins efficace sève de bouleau *Holiste* qui, du fait de sa fraîcheur, possède des propriétés antioxydantes et reminéralisantes.

ÉTAPE 2

Éliminer en beauté

Il est bon d'agir à la fois à l'intérieur et à l'extérieur. Une séance de hammam constitue une pause bienvenue tout en nettoyant en profondeur. La chaleur ouvre les pores de la peau et, avec la sudation, élimine les impuretés et les bactéries. Utilisez le savon noir qui exfolie les peaux mortes en douceur, tel que le savon pur olive Karawan, 100 % végétal, obtenu par un mélange d'huile d'olive et d'olives broyées selon la recette traditionnelle marocaine. Quand votre peau est bien chaude, appliquez le savon en massant. Laissez reposer environ un quart d'heure, puis rincez. Ensuite, gomez avec un gant kessa qui lisse la peau, en affine le grain et stimule le renouvellement des cellules ainsi que la circulation du sang. Préférez un gant doux avec un grain fin pour ne pas agresser la peau.



ÉTAPE 3

Stimuler et hydrater

Votre peau est désormais prête à être nourrie, étape indispensable pour qu'elle retrouve toute son élasticité. Profitez-en pour stimuler la circulation sanguine dans les tissus et poursuivre l'évacuation des toxines. Au moins une fois par semaine, prenez un peu de temps pour masser les parties les plus charnues de votre corps avec une huile adaptée, quelques minutes suffisent. *Panier des sens*, la petite marque provençale, propose une huile de massage et soin à la criste-marine très efficace – cette petite plante du littoral est connue depuis l'Antiquité pour ses vertus dépuratives –, ainsi qu'un lait corporel non gras, que vous pouvez appliquer chaque jour pour une action restructurante. Effet vivifiant garanti !



« Les fleurs de printemps sont les rêves de l'hiver racontés, le matin, à la table des anges. »

Khalil Gibran

ÉTAPE 4

HARMONISER LE CORPS ET L'ESPRIT

À partir de l'observation et de l'analyse de la nature et de notre environnement, les Chinois ont déterminé les principes fondamentaux de leur médecine intégrant cinq éléments (le feu, l'eau, la terre, le bois et le métal) ainsi que cinq saisons. La cinquième saison est un "état", elle se situe "entre" chaque saison, c'est une période de transition « où ce qui va advenir n'est pas encore mais où ce qui est passé n'est plus ». Forts de leur connaissance de la médecine chinoise, les laboratoires *Bimont* ont conçu un complément alimentaire à base de ginseng, de mandarinier et de rhizome d'atractylode, à prendre pendant trois semaines avant chaque début de saison. Cet harmonisant énergétique agit sur le corps (rate, estomac, favorise la digestion) et l'esprit (apaise et réduit l'état d'anxiété). Capital résistance et énergie vitale décuplés !



What's up

Agence bio

www.agencebio.org

ADEME

www2.ademe.fr
ecocitoyens.ademe.fr

Cosmébio

Association professionnelle de Cosmétique
écologique et biologique
www.cosmebio.org

Munster Transition

munstertransition.org

Réseau de la transition énergétique

www.rte-france.com

TNS Sofres

www.tns-sofres.com/etudes-et-points-de-vue

ZenSoon

www.zensoon.com

Heuliad

Cosmétiques de Bretagne
www.heuliad.fr - www.terrassens

Holiste Nature

Tel : 03 85 25 42 67
www.sevedebouleaufraiche.com

Karawan- authentic

28, montée des Carmélites
69001 Lyon
www.karawan.fr

Laboratoires Kario

www.kariolab

Laboratoires Bimont

www.laboratoiresbimont.fr

Panier des Sens

www.panierdessens.fr

Zao Make Up

www.vitalibio.com

Alternative

Hypnothérapeute

Nathalie Blaecke
Tél. : 06 51 37 44 63
hypnose.nathalie.blaecke@gmail.com

Institut français d'hypnose

Tél. : 01 42 51 68 84
www.hypnose.fr

Institut français d'hypnose ericksonienne

Tél. 01 43 06 00 00
www.hypnose-ericksonienne.com

Institut Noésis

Tél. : 06 23 61 57 69
institut-noesis.fr

Société française d'hypnose (SFH)

Tél. : 01 48 04 92 96
hypnose-sfh.com

Shopping

Aroma-Zone

Spa & Boutique
25, rue de l'École de médecine
75006 Paris
www.aroma-zone.com

Barberine Shop

www.mesmotsdeco.com

Douceur Cerise

Cosmétiques de Chartreuse
www.douceur-cerise.com

Naturopathie

Institut supérieur de naturopathie (IPSUPNAT)

www.isupnat.com

Naturopathe-aromathérapeute

Raïssa Blankoff
Tél. : 06 64 92 24 60
raissa.blankoff@gmail.com

Plein air

Baie de Somme

www.festival-oiseau-nature.com
www.guides-baiedesomme.com

Centre de yoga Iyengar

Tél. : 01 45 00 28 48
www.sfbiria.com

Le Jardin d'Hélène

Tél. : 03 23 60 24 34
lejardindhelene.blogspot.fr
jardinhelene@orange.fr

La Loire à vélo

www.loireavelo.fr

Naturabox

www.naturabox.com

Nicols

Tél. : 02 41 56 46 56
www.nicols.com

Philippe de Fallois

Tél. : 06 62 19 29 41
www.kalari7.com

RelaxOcéane

Tél. : 06 40 40 58 37
www.relaxoceane.fr

Agenda

École européenne du toucher-massage

1, rue du Docteur André Barbier
21 000 Dijon - Tél. 03 80 74 27 57
contact@ifjs.fr

Espace Weleda

10, avenue Franklin Roosevelt
75008 Paris
Tél. 01 53 96 06 15

Frédérique Cervoni

Praticienne de Santé Naturopathe
6, rue Ballu - 75009 Paris - Tél. 06 11 18 56 69
www.manaturo.fr

Le Poussette Café

6, rue Pierre sémard
75009 Paris
www.lepoussettecafe.com

Salon du Bien-Être Bio & des Thérapies

Mandelieu (06)
www.ot-mandelieu.fr

Salon Bionazur

Nice (06)
www.bionazur.com

Salon Bio & Co

Besançon (25)
www.salonbioeco.com

Salon forme & bien-être

Caen (14)
www.caenevent.fr

Salon Vivre autrement

Paris (75012)
www.salon-vivreautrement.com