

madame

FIGARO

**SEXY
GLAM**
UNE LINGERIE
DÉLICIEUSEMENT
ROCK

**ÉVÈNEMENT
ISABEL MARANT**
sa vie, sa mode
& les secrets
de son succès

SPÉCIAL

BEAUTÉ
GUEST STAR LARA STONE

**MAKE-UP BLUFFANT,
SOINS HIGH-TECH, CHEVEUX ÉCLATANTS**
les nouveautés préférées de la rédaction

35 PAGES IRRÉSISTIBLES

Corps

LES BONNS TEMPOS

ON VIBRE OU ON PLANE? CONTRE LE BLUES, À CHACUNE SON RYTHME ET SES BONNES ADRESSES POUR TROUVER SON ÉQUILIBRE.

AMBIANCE COOL

• **On chasse les nuages avec le soin Hor Me.**

Tseten, la reine du massage tibétain à Paris, inaugure cette technique ancestrale qui a pour objectif de rééquilibrer l'humeur Vent en excès, à l'origine de désordres émotionnels, d'inquiétude, de spleen, d'abattement...

• **Sur la table** : elle passe de petits pochons remplis d'herbes médicinales relaxantes et drainantes, trempés dans l'huile chaude tout le long des méridiens, puis elle masse la zone traitée.

• **Après** : le corps est détendu, l'âme réchauffée. À tester le soir, car on a du mal à garder les yeux ouverts.

✓ 1 heure 30, 135 €. Centre de Bien-être du Tibet.

Tél. : 01. 53 86 94 73.

• **On s'euphorise avec le soin L'Art du Toucher, Clarins.**

Plus besoin de choisir entre un soin corps et visage,



SKIN RÉCONFORTS : Huile Intense pour le Bain, n° 5, Chanel ; Huile Sèche Corps, Bottega Veneta ; Skin Caviar Luxe Souffle Body Cream, La Prairie.

ON SE RÉÉQUILIBRE AVEC LE BODY-YOGA

CE MIX DE YOGA et de danse vise à « modeler le corps, maîtriser l'esprit et bouger dans la joie ». En musique et avec diffusion d'huiles essentielles.

APRÈS : on se sent comme gainée, plus souple, plus gracieuse.

✓ Au Club Med Gym. Et www.body-yog.com

relaxant ou stimulant. Avec ce nouveau modelage mosaïque, on a la quintessence des techniques et des produits Clarins...

• **Sur la table** : l'expérience se déroule en trois temps, avec des manœuvres équilibrantes, énergisantes, enveloppantes du crâne aux orteils. Tout s'enchaîne avec tant de virtuosité qu'on déconnecte vite.

• **Après** : on atterrit dénouée, apaisée, drainée, hydratée, oxygénée, parfumée, radieuse et... désolée que le temps passe si vite.

✓ 1 heure 45, 190 €. En exclusivité au spa du Royal Monceau. Tél. : 01 42 99 88 99.

• **On se rééduque avec la consultation Healthy Shopping, Aquamoon.**

Quelle bonne idée ! Nariné, la diététicienne du super-spa de la place Vendôme, vous accompagne dans votre supermarché et votre magasin bio habituels pour vous apprendre à faire vos courses en suivant les principes d'une alimentation saine et équilibrée.

• **Après** : on se débrouille comme un chef.

✓ 150 € pour 60 à 80 minutes. www.aquamoon.fr

AMBIANCE PUNCHY

On change de jambes avec le cours Autocuisseur.

• **Sur la table** : poids, barres de pump, steps, stretching. Pendant 30 minutes, on affine et on tonifie ses cuisses (même l'intérieur), ses fessiers et on perd 300 calories. En quatre semaines, on ne les reconnaît plus (dixit le prof).

• **Après** : on lit « la Guerre des fesses », de Jean-Claude Kaufmann, éditions JC Lattès.

✓ Tél. : 01 42 66 30 30. www.usineopera.com

• **On teste tout au Ken Club...**

... qui s'est refait une beauté. Encore plus chic, mieux équipé, en particulier grâce à la nouvelle Kinesis Station, idéale pour se regalber en douceur.

✓ www.kenclub.com