

®

# VOGUE

PARIS

Avril n° 936

# Mode

Audace  
couleurs  
& fantaisie

Interview  
**Exclusive**  
du prix Nobel  
Mario  
Vargas  
Llosa



# escale au Perou

Les clés  
du paradis

par Mario Testino

www.vogue.fr



# BEAUTÉ

Temps de pause

## JEÛNE DE L'ESPRIT

Avec la méditation d'Ophélie, on se concentre sur les sensations de son corps, zone par zone. Sensations qui provoquent généralement des émotions, puis des blocages... En se reconnectant à ce que l'on ressent, on arrête net de réfléchir, donc de se tourmenter. Et si l'on en fait une habitude, on devient, à la longue, de plus en plus résistant aux contrariétés; car mieux on se connaît à l'intérieur, moins l'extérieur nous paraît angoissant. «N'oublions pas qu'en purifiant notre mental, on s'allège au minimum de trois kilos de pensées qui pèsent sur nos épaules», dixit Ophélie...

*Méditation à domicile, 1 heure, 60 €. Tél. 06 15 97 48 52.*

## DÉCONNECTEURS D'URGENCE

Les fleurs de Bach et leur capacité à réguler les émotions, on connaît. Ce qui est nouveau? La forme roll-on, parfaite pour le sac; une touche sur les poignets et le retour du calme est garanti. 4 versions: Stress pour tout relativiser, Energie pour doper le moral, Déprime pour virer optimiste et Urgences, si le besoin de faire un break est vraiment impérieux.

*Roll-on aux fleurs de Bach, 9,95 € l'un, Elixirs & Co.*

## PAIX TIBÉTAINE



Autant le savoir avant de prendre rendez-vous, le massage tibétain n'a rien d'un effleurage cutané. C'est un vrai soin thérapeutique, avec pressions

profondes (souvent douloureuses, au début) sur les points d'énergie vitale. Selon Tseten, médecin tibétain, diplômée de Lhassa, le corps est la maison de l'esprit. Les deux doivent donc toujours être bien connectés. C'est le but du massage traditionnel qui réénergise les organes tout en apaisant le mental. On en ressort en phase avec ses émotions, ses pensées, dans un état de bien-être absolu, à la limite de la flottaison. C'est simple, la rédaction de *Vogue* y passe sa vie (en photo, Phuntsok, l'un des trois masseurs du centre).

*Massage Art Traditionnel du Tibet, 1h10, 117 €, Mont Kailash, 19 rue Pierre Leroux, 75007 Paris. Tél. 01 53 86 94 73.*



«Nos pensées ont souvent la névrose du futur. Et le futur, sur lequel on ne peut pas encore agir, est source d'angoisses. En stoppant le rythme de ses pensées, on peut se reconnecter au présent, à son intuition, à son instinct. Et par ce biais, on goûte à nouveau à la tranquillité d'esprit et au bien-être physiologique.»

*Jeanne Delafond, hypno-thérapeute*



## RELANCE ÉNERGÉTIQUE

Calqués sur les médecines traditionnelles, ces soins rééquilibrent les énergies de la peau pour que tous les curseurs vitaux passent au vert: 1. La crème Première Lueur de Kalium s'appuie sur les plantes ayurvédiques pour harmoniser les doshas (les énergies fondamentales) et ainsi restaurer la capacité de réparation des cellules (62 €). 2. Le sérum La Jeunesse et la Vie d'Aïny est surdosé en guayusa, une plante chamannique ultra-antioxydante, intégrée à froid pour conserver toute son énergie positive (54 €). 3. Lazy Beauty Masque Visage Satin Quotidien Hydratant d'Herborist combat la sécheresse (due à un déséquilibre yin/yang) par des plantes chinoises qui apportent à la peau l'énergie yin qui lui manque pour activer ses mécanismes d'hydratation internes (32 €, en exclusivité chez Sephora). 4. Energie de Vie de Lancôme se fie à des actifs médicinaux boosters de métabolisme pour atteindre l'idéal chinois du Qi Se: Qi, des flux d'énergie au top et Se, un joli teint transparent (78 €, à l'Institut Lancôme, 29 rue du Faubourg-Saint-Honoré, 75008 Paris).

## ANCRAGE TEMPOREL

Tout stopper pour se recentrer sur soi, c'est le précepte du coach Christian Gicquel. Sa méthode: des cours basés sur quatre méditations (scan corporel, souffle, marche et étirements méditatifs) pour se focaliser sur le présent + des techniques pour tous les jours (faire une pause pour jauger son état physique et mental, se consacrer à une tâche sans pensée parasite). Avec 8 journées de stage et 40 minutes de pratique quotidiennes, il garantit, en 8 semaines, un effet radical sur le stress, l'anxiété et, même, la beauté de la peau. *Ateliers de la pleine conscience, 450 €. 2<sup>de</sup>, 46 rue de la Victoire, 75009 Paris.*

## DÉPOLLUTION CELLULAIRE

L'idée? Remettre les compteurs de la peau à zéro grâce à des formules qui opèrent un grand nettoyage interne. 1. Botanical D-Tox de Sisley aide le protéasome (l'éboueur des cellules) à recycler les protéines endommagées, toxiques, afin qu'il s'en forme de nouvelles, toutes propres cette fois, pour une peau pure et sereine (150 €). 2. Sleep Recover de Filorga draine les glycotoxines (sortes de freins à la réparation cutanée qui s'accumulent lorsqu'on dort peu) + les déchets cellulaires brouilleurs de teint, pour des tissus plus clean et un air plus frais au réveil (53,50 €). 3. Le Sérum Micro-Stimulant de Chenot, lui, active la microcirculation, donc l'oxygénation des tissus et l'évacuation des toxines, métaux lourds compris (64 €).

