

JANVIER 2022

marie france

SEPM TOP ventes

FÉVRIER - MARS 2022

www.mariefrance.fr

marie france

PLUS DE VIE, PLUS D'ENVIES

BODY LANGUAGE
JE MAÎTRISE (ENFIN) MES GESTES

DÉFI LOVE
Pas mon style mais je l'aime!

OBJECTIF 2022
Je mets des paillettes dans mon job

SANTÉ
Rhume, angine, gastro...
Les remèdes maison testés et approuvés

MODE
Sweet home
Cocooner chic, c'est tendance!

FANNY ARDANT
« Je suis d'un naturel obsessionnel »

ACIDE HYALURONIQUE
Pourquoi c'est la star de l'anti-âge

Grand prix du bien-être
56 PRODUITS
QUI NOUS ONT EMBALLÉES

M 05386 - 308 - F: 2,50 € - RD

buzz

PAR YASMINE MEURISSE
ET CÉLINE AUGIER



Vertigineux

On atteint des sommets de bien-être avec ce véritable soin tibétain qui s'adapte aux besoins de chacun. En travaillant sur tous les méridiens, la praticienne détecte immédiatement les zones de blocage et rétablit les énergies au niveau de chaque organe. Rien à voir avec des papouilles, ce massage traditionnel élaboré par Tseten Wangmo est un massage long (85 minutes) et profond qui remet tous les curseurs à zéro et vous donne un sacré tonus.

Tonique Himalaya, 150 € les 85 mn. montkailash-bien-etre.fr

Anti-sèche

Sans ingrédient chimique, ce lavant nettoie à la perfection les cheveux longs, épais, rebelles, bouclés, colorés, lissés tout en les ressourçant. Tellement hydratant que la chevelure peut se passer de démêlant ensuite. À base de beurre de mangue, d'huile d'avocat et de protéines végétales, il fait briller sans alourdir ! Bravo pour le format économique de 400 ml.

Power Shampoo (Myriam-K, 2590 €), shop.myriam-kparis.com



100 % naturel

On reprochait aux parfums naturels de manquer d'imagination, de tenue, d'être moins intenses... Les Parfumeurs du monde prouvent que l'on peut créer de la haute parfumerie sans notes de synthèse. La ligne se compose de 14 parfums conçus comme des récits de voyage vers des terres parfumées lointaines. On respire... Petite Fumée (Les Parfumeurs du monde, 145 € chez Jovoy).

WANTED !

On aime ce rouge brillant juste ce qu'il faut pour lisser et ourler les lèvres. Il est proposé dans 12 teintes faciles à porter, à commencer par la référence Rosewood, un bois de rose qui va avec toutes les carnations et toutes les couleurs de vêtement. Phyto-Rouge Shin (Sisley, 40 50 €, recharge, 55,50 €).



L'incontournable de l'hiver

Votre peau a besoin d'un bol d'air pour retrouver son éclat ? Alors faites de la crème oxygénante de Mary Cohr votre alliée. Composée d'extraits de cerisier du Japon, connu pour ses pouvoirs hydratants et adoucissants, et de pro-oxygène, elle va aider les cellules à respirer ! En bonus : le marrube blanc, qui va stimuler les défenses naturelles de la peau, pour l'aider à se détoxifier et se protéger des agressions extérieures. Crème hydratante oxygénante (Mary Cohr, 50 ml, 68 €).



Blue Monday : Comment combattre le jour le plus déprimant (ou pas) de l'année ?

Par Agathe Duval
17 janvier 2022

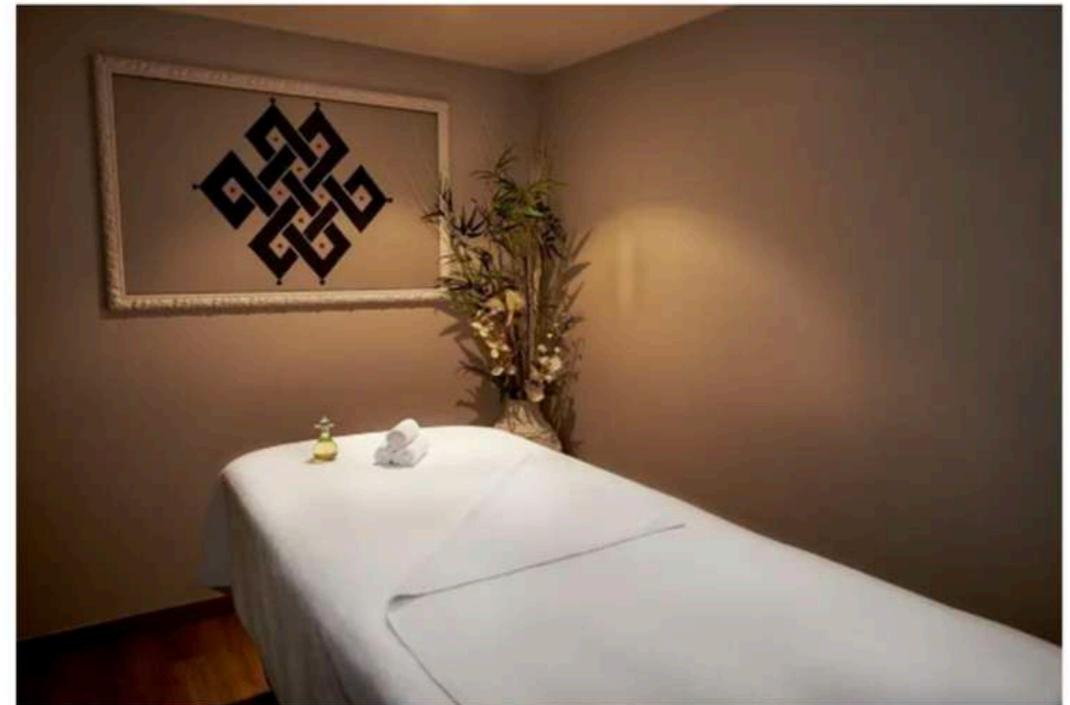
f t p

Et si finalement le 3ème lundi de l'année était le jour le plus "faussement" déprimant ? Face au débat, profitez-en pour prendre du temps pour vous et vous initier à quelques rituels qui boostent ...

AFFICHER PLUS ▾

Alors que le Blue Monday est la date que certains appréhendent en vue d'une légère baisse de moral face au 3ème lundi de début d'année, à la rédaction on a décidé de profiter de cette date pour vous lister quelques astuces et éléments cool à s'offrir pour se redonner vite le sourire. Alors face à un petit coup de blues, l'idée est de se créer une [atmosphère favorable au bien-être](#) avec des minis rituels (séance de [yoga](#) suivi d'un bain, réservation d'un créneau chez le barbier pour en ressortir avec une barbe impeccable...) ou encore se dégager du temps pour soi pour une déconnexion totale propice au lâcher-prise. Box de méditation, tenue ultra comfy, [cocktail sans alcool](#)... Tour de piste des petites choses qui font du bien au corps et à l'esprit. Happy Blue Monday !

Voici 20 remèdes infallibles contre les coups de blues



18/20

SE RÉSERVER UN MASSAGE TIBÉTAIN

Au programme ? 90 minutes de pur lâcher-prise avec un massage complet de la tête aux pieds. Dites adieu à toutes les petites tensions accumulées grâce aux points de pression effectués par le masseur pour repartir l'esprit relâché et le corps rempli de vitalité !

Massage Signature du Spa Mont Kailash - Paris
16 Rue Saint-Marc, 75002 Paris

PRIX : 125€

le Bonbon

Les bons plans du week-end (21 janvier- 23 janvier)

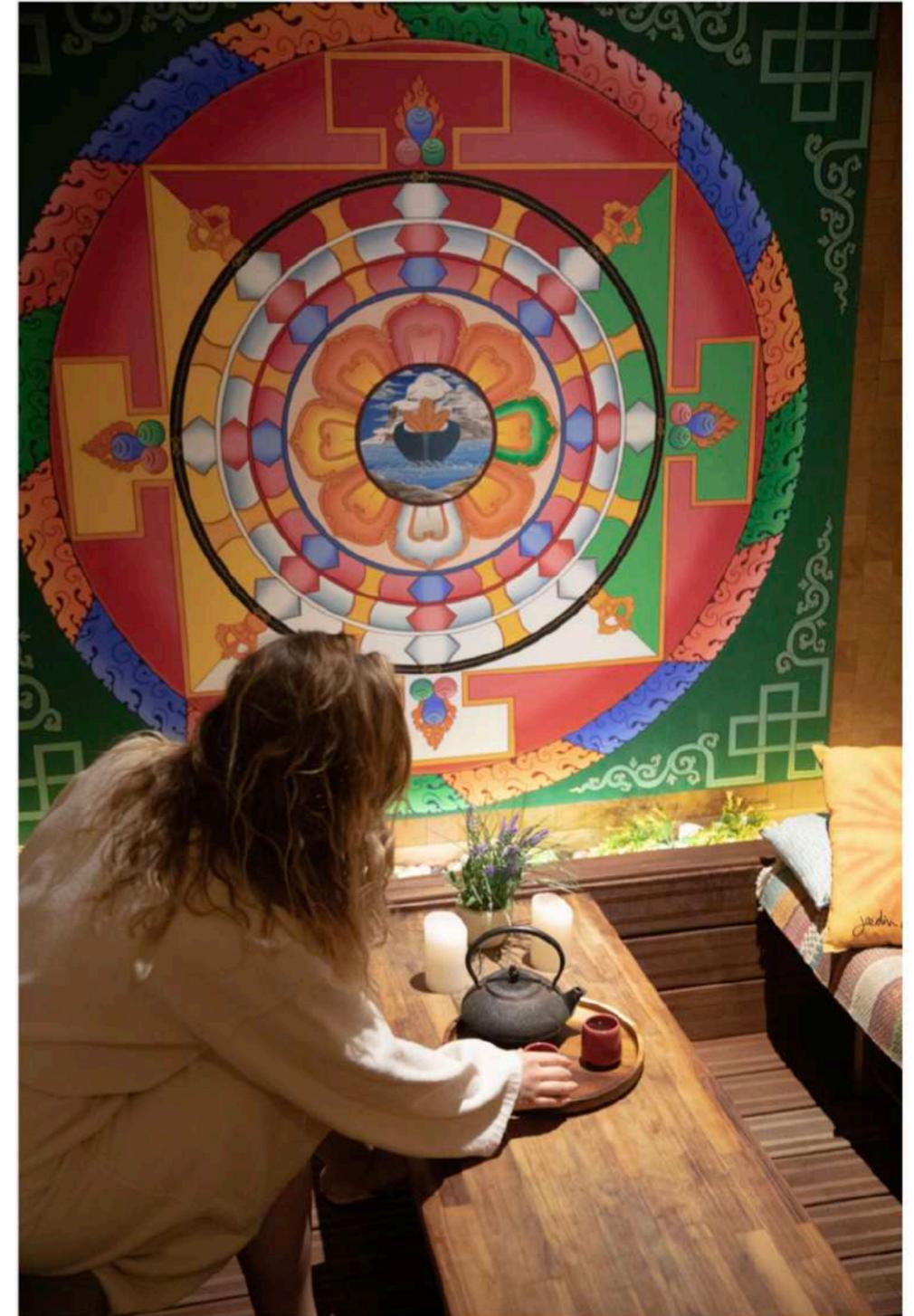
Berénice H | News | Publié le 21 Janvier 2022 à 14h50



Attention ! Le programme de ce week-end s'annonce chargé: des expos, un méga festival et un énorme brunch.

On se détend au spa Mont Kailash

Niché en plein cœur du trépidant quartier de la Bourse, le Mont Kailash est une véritable bulle de douceur tibétaine de 500 m2. Imaginé par Tseten Wangmo, née au Tibet dans une famille de médecins traditionnels depuis plusieurs générations, ce havre de paix soigne aussi bien le corps que l'esprit ! Si vous souhaitez être pleinement choyé-e de la tête aux pieds, on vous recommande tout particulièrement le soin Tonique Himalaya qui booste le métabolisme, détoxifie et rééquilibre le corps grâce aux stimulations des méridiens. On ressort avec un sentiment de détente absolue, et une seule promesse, celle d'y retourner.



Mont Kailash
16, rue Saint-Marc - 2e
[Plus d'infos](#)

FÉVRIER

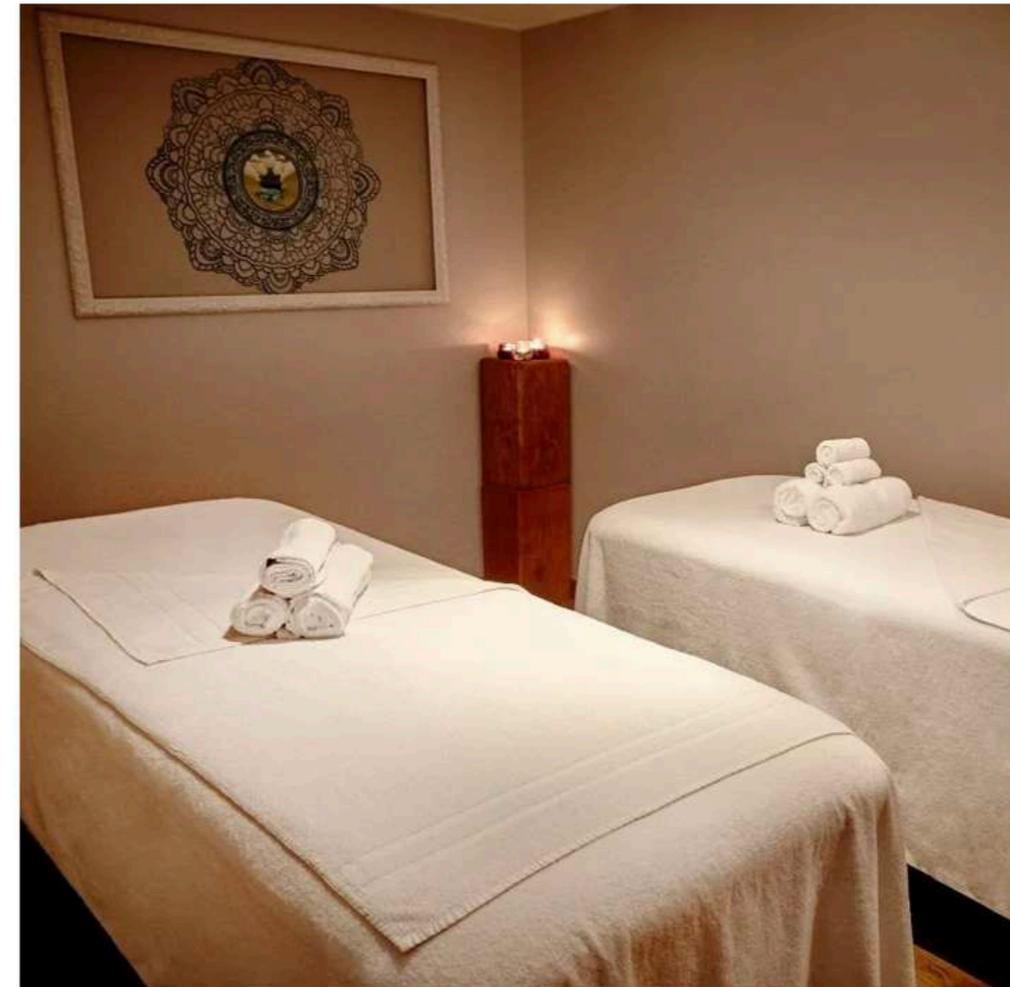
Tous les produits mis en avant dans cet article ont été sélectionnés indépendamment par nos rédacteurs. Les prix mentionnés dans cet article le sont à titre indicatif et susceptibles d'évoluer. Lorsque vous achetez via nos liens de vente, nous pouvons percevoir une commission d'affiliation.



Pour les retardataires pas de panique ! On a trouvé le parfait cadeau de Saint-Valentin à faire à deux et à réserver en ligne au dernier moment... Elle est pas belle la vie ?

AFFICHER PLUS ▾

Tic tac tic tac... Lundi prochain sonne le jour J pour fêter la [Saint-Valentin](#) avec sa moitié. Pour s'offrir un moment de complicité pas comme les autres et surtout prendre le temps de s'organiser une parenthèse "[bien-être](#)" en duo, voici nos 5 adresses préférées du moment où prendre soin de soi. De quoi laisser de côté son quotidien le temps d'une escale où le lâcher prise reste maître mot. [Soin du visage](#) sur-mesure, bassin de flottaison, massage relaxant... Tour de piste des lieux les plus stylés où réserver un moment suspendu avec votre bien-aimé(e). Joyeuse Saint-Valentin !



5/5



UN SOIN SIGNATURE DU MONT KAILASH ET UNE SESSION DE RÉFLEXOLOGIE

Pour les amoureux en quête de relâcher la pression et de repartir avec l'esprit léger, direction le Spa Mont Kailash : un centre de bien-être du Tibet à Paris ! En vue du 14 février, ce lieu sous le signe de la bienveillance propose une offre spéciale [Saint-Valentin](#). Au programme ? En duo, on profite du soin signature Mont Kailash qui est un massage complet personnalisé (de la tête aux pieds) pour soulager tous les maux (douleurs, tensions...) suivi d'une réflexologie. Cette technique de soin d'acupression de certains points de la voûte plantaire permet de rétablir l'équilibre du corps et laisser échapper le stress accumulé.

Spécial Saint Valentin - Signature du Mont Kailash et Réflexologie - durée : 2h15 - prix : 300 au lieu de 400 euros

Spa Mont Kailash - 16 rue Saint Marc - 75002 Paris

OFFRIR CE SOIN

MARS

équilibré® Pour en finir avec les allergies

Soins et santé

Le 1^{er} magazine de la santé globale
AVRIL - MAI - JUIN 2022

N°3
132 pages

Pour en finir avec les allergies!

DOSSIER
80 pages

Rhinite, eczéma...
Clés de prévention et programmes de soin

10 règles d'or
Pour assainir sa maison

Aroma, phyto, homéo...
Tour d'horizon des solutions naturelles

Et aussi :
Gemmothérapie, la puissance des bourgeons

5 pratiques anti-stress











L 16797-3. F. 12,90 € - 90

Corps et esprit

Le corps est une porte d'entrée : utilisons-le pour harmoniser nos énergies et apaiser notre mental. Découvrez ici les expériences de la rédaction.

Textes : CÉLINE DUPUY

SON RÉGÉNÉRANT

Les yeux fermés, vous entendez les petits cailloux qui roulent sous l'eau du ruisseau dévalant la montagne, à moins que ce ne soit la pluie qui tombe sur les feuilles des arbres secoués par le vent, ou la tempête qui gronde... et maintenant, ne serait-ce pas plutôt le craquement du bois, comme sous l'effet du feu ? À l'aide de sept types d'instruments différents, dont le *strumok* faiseur de pluie et ses bols tibétains, la sonothérapeute et professeure de yoga Marie Milla crée des sons riches et subtils qui vous enveloppent et résonnent dans vos chakras. Connectés aux éléments de la nature, ils sont porteurs d'une énergie qui, en circulant dans tout votre corps, va débloquer les nœuds de tension et effectuer un véritable nettoyage énergétique.

Séances de thérapie sonore, retraites et formations chakras et sonothérapie, mariemilla.com

NOUVEAU SOUFFLE

Selon la tradition tibétaine, le corps est constitué de trois humeurs (le vent, la bile et la phlegme) qui doivent être équilibrées pour être en bonne santé. C'est en travaillant sur différents méridiens que les massages tibétains s'y attellent. À la sortie de l'hiver, l'accent est mis sur le méridien du foie et de la rate pour détoxifier le corps et éliminer les dépôts et toxines, ainsi que sur le méridien du cœur pour améliorer la respiration et apporter de la souplesse. Le dernier soin créé par le spa Mont Kailash, Tonique Himalaya, est complété par un drainage du visage réalisé avec une pierre protectrice contre les énergies négatives, la turquoise, redonnant un éclat prodigieux à la peau. Un soin complet de 85 minutes dont vous sortirez complètement détendu, purifié et en beauté.

montkailash-bien-etre.fr



VERTUS DE MER

Riche en oligoéléments, l'eau de mer est utilisée depuis l'Antiquité pour soigner de nombreux maux. Sa composition proche de celle des liquides de notre corps est connue pour soutenir les processus de régénération. La thalassothérapie (de *thalassa*, "mer" en grec, et *therapeia*, "soin") utilise l'eau de mer chauffée

ainsi que des éléments marins (algues, boue, sel...) pour soulager, entre autres, les douleurs chroniques et les problèmes de circulation. Les soins chauds tels que les massages sous affusion, bains d'algues et enveloppements de boue marine aident le mental à "décrocher". Indiquée aux périodes de transition, au printemps par exemple, la cure de thalasso, même courte, nettoie les toxines, reminéralise et recharge les batteries. Au centre rénové de la Grande Terrasse, à deux pas de La Rochelle, vous pourrez profiter en plus d'une balade sur la magnifique plage de sable fin et, pourquoi pas, faire l'expérience dynamisante du longe-côte. En face, au Relais Thalasso de la charmante île de Ré, c'est au sein d'un spa marin entièrement restauré que vous bénéficierez de soins personnalisés.

La Grande Terrasse, Châtelailon-Plage, la-grande-terrasse.com
Relais Thalasso, Sainte-Marie-de-Ré, relaisthalasso.com

AVRIL

ELLE

LIBERTÉ... ÉGALITÉ... VOTEZ!

COMMENT CONVAINCRE UN ABSTENTIONNISTE

CINDY BRUNA
UN MODÈLE DE TOP

SUPER-ALIMENTS
GAGNEZ 10 ANS

SHOES
LE RETOUR DES POINTUES

BELLES JAMBES

- ALLÉGEZ, TONIFIEZ, FUSELEZ
- NOTRE PROGRAMME PERSONNALISÉ

L 14149 - 3981 - F: 2,60 €



HEBDOMADAIRE 7 AVRIL 2022 FRANCE METROPOLITAINE 2,50€ AND 4,20€ D. 5,50€ BEL 3€, ESP 4,20€ GR 5,20€ IT 4,20€ JLT 3€ PORE CONT 2,90€ DOMA 7€ DOMS 5,50€ TCM 2,000XPF 10M 750XPF CAN 6,99CAD CHF 4,80CHF MAR 45MAD TUN 10TND



OBJECTIF BÉBÉ MAMA MIA!

COURS DE YOGA PRÉNATAL, MASSAGE CIBLE, INITIATION À L'ALLAITEMENT...
5 IDÉES POUR MIEUX VIVRE SA MATERNITÉ

PAR SOKHA KEO

UN WORKSHOP ÉTUDIÉ

LE CENTRE SLOWE WELLNESS HOUSE propose sans cesse de nouvelles disciplines. Depuis le mois de février, les futures mamans peuvent suivre le cours de yoga prénatal mis en place par Marie Vergne. La professeure de Vinyasa se concentre sur la respiration et sur la connexion au bébé. Elle travaille des postures qui agissent sur la digestion et créent de l'espace sous les côtes. Tout s'effectue en douceur. Une fois par mois, Marie organise, avec Perrine, une doula, des ateliers pour préparer à l'accouchement et répondre à toutes les questions que les futures mères se posent. Cours d'1h, 28 €, workshop de 2h, 40 €. 30, rue d'Enghien (10^e). slowe-studio.com

TROUVER UNE DOULA

Pour vous accompagner pendant la grossesse et après l'accouchement, les doulas apportent CONSEILS ET BIENVEILLANCE. On ne s'en prive pas ! L'association DOULAS DE FRANCE donne les coordonnées de praticiennes à Paris. doulas.info

UNE PRÉPARATION BIENVEILLANTE

Camille et Salomé, les fondatrices de GYNÉCÉE, ont réussi le pari de réunir, en un seul lieu, activités sportives et soins. Dédiée à la femme, cette maison de bien-être offre des ateliers en visio ou sur place pour futurs et/ou jeunes parents (à partir de 20 €). Hélène propose un accompagnement autour de la motricité du bébé, Sandra travaille sur l'importance du sommeil chez les petits de 0 à 3 mois, Julie vous informe sur toutes les étapes de l'allaitement... Pendant deux heures, praticiennes et inscrits échangent et dialoguent sans tabous. À noter, la mise en place d'un nouvel atelier, avec Gilles Vaquier de Labaume. Le fondateur de l'Atelier du futur papa y évoque les couches, le biberon, la sexualité et d'autres sujets liés à la petite enfance (50 €). À découvrir ! 62, rue Blanche (9^e). gynecee.paris

UN COURS DE PILATES SUR MESURE

Idéal pour renforcer en profondeur le dos et les muscles, le Pilates se révèle une pratique tout particulièrement adaptée à la femme enceinte. Au club FOREST HILL DE L'AQUABOULEVARD, Karina Filbien concentre les efforts sur les fessiers et la poitrine tout en évitant les abdos. Elle privilégie également les exercices pour renforcer le plancher pelvien afin de protéger les organes génitaux avant l'accouchement. Le plus ? Vous pouvez profiter des piscines de l'Aquaboulevard après l'effort. ● Formule à partir de 80 € par mois. 4-6, rue Louis-Armand (15^e). forest-hill.fr

UN MASSAGE POUR FUTURE MAMAN

Pour soulager et renforcer le dos, atténuer les éventuelles douleurs au niveau du bassin et des jambes, le SPA TIBÉTAIN MONT KAILASH propose le soin Chemin du bonheur. Dès trois mois de grossesse, et jusqu'à huit mois, ce massage cible le bas du corps, chevilles comprises, et agit sur la rétention d'eau. Après 50 minutes de relâchement total, on profite de l'espace cosy pour siroter un thé et grignoter des amandes. 95 € les 50 mn. 16, rue Saint-Marc (2^e). montkailash-bien-etre.fr

UN PROGRAMME COMPLET

Depuis l'ouverture du SPA CLARINS À MOLITOR, les femmes enceintes bénéficient du soin Neuf mois. Pour compléter cette offre, Séverine Houyvet, la directrice, vient de créer un programme spécifique, court ou long. À la journée ou bien sur le temps d'un week-end, les futures mamans profitent d'un bilan Tanita (analyse de la composition corporelle), d'une séance de coaching ou d'un cours de yoga prénatal, d'un soin corps ou visage, d'un travail drainant sur les jambes, d'une rencontre avec un praticien (nutritionniste ou ostéo, par exemple) et d'un accès au bassin. À partir de 450 €. 8, avenue de la Porte-Molitor (16^e). molitorparis.com

RALENTIR | ÊTRE BIEN | S'ÉVADER | PARTAGER | DÉGUSTER

simple things
avril-mai

GAGNEZ 3 LOTS "PRODUITS POUR UNE MAISON CLEAN"

L'âme des maisons
Vivre en harmonie avec son environnement

Sagesse
Quand on veut on peut

Une terre saine
La clé d'une vie foisonnante

La fleur de sureau
Et ses innombrables bienfaits

SYMBIOSE
Se prélasser à la Maison Acacia •
Préparer une mousse au chocolat végétale •
S'échapper dans le Finistère • Tout savoir sur la laine • Vivre sans croissance...

L 12850-50 - F 6,95 € - RD



**FLAMME D'EXCEPTION
ALLUMER LE FEU**

Avec ces allume-feu et allumettes 100 % naturels et écoresponsables préservant votre intérieur comme l'environnement, vous allez allumer le feu de vos cheminées, poêles ou inserts en toute sérénité. De différents coloris (ici "Joséphine"), chaque coffret comprend 56 allume-feu en laine de bois certifiée FSC, 35 petites allumettes de 9,5 cm et 40 longues allumettes de 19,5 cm, en peuplier non traité. Des produits chics, utiles et écoresponsables qui vont attiser les convoitises. Coffret "Joséphine" de 56 allume-feu, 35 petites et 40 longues allumettes, 29 €, maisonpechavy.fr

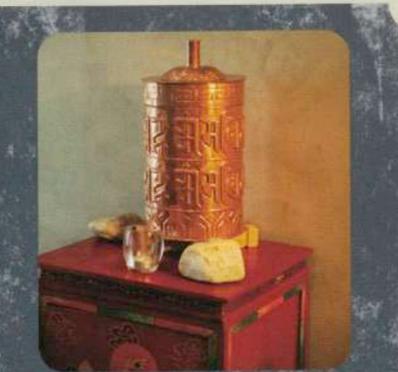
**GAZE DE QUALITÉ
COTON EN NUIT**

Ce linge de nuit en double gaze de coton 150 g/m² va vous envelopper de douceur et de qualité. Disponible en quatre parures au ton blanc, blush, céladon ou indigo, il va teinter vos nuits du coloris de votre choix. À partir de 125 € la housse de couette finition boutons en 140 x 200 cm, et 40 € la taie d'oreiller 65 x 65 cm, anne-de-solene.com



**FORMULE MAGIQUE
Nouvel hair**

Votre cuir chevelu est en berne ? Avec ce soin qui fortifie, répare et protège, il va retrouver sa vigueur. Alliant la noisette à l'action sébo-régulatrice, le calendula aux vertus nourrissantes et l'huile de ricin bio, fortifiant naturel, il va redonner de l'éclat à vos cheveux, de la racine aux pointes. Sérum bio noisette et calendula, 30 € le flacon de 30 ml, beautygarden.com



**EAU CHARBON
ON TIENT LE BAMBOU**

Ce charbon actif va vous permettre de boire en toute sérénité l'eau du robinet où que vous soyez, et a en outre le format idéal pour être glissé dans une gourde. Taillé dans du charbon de bambou japonais, Takesumi, le meilleur qui soit en matière de capacité d'absorption de reminéralisation de l'eau et de durée d'utilisation (six mois par brindille), il est naturel, issu de bambou MOSO bio, et cut de manière traditionnelle par un maître brûleur au savoir-faire ancestral. Charbon végétal de bambou, boîte de 2 brindilles pour gourde, 16 €, rezo.eu

SOIN COMPLET
Pause méridiens

Proposé au spa Mont Kailash à Paris, le soin "Tonique Himalaya" promet un moment de pure détente. Il intervient sur divers méridiens pour stimuler tout l'organisme : foie et rate pour détoxifier le corps, cœur pour améliorer la respiration. Bonus : le soin du visage avec pierre de turquoise pour drainer l'épiderme et lui redonner de l'éclat. Soin Tonique Himalaya de 85 minutes, 150 €, montkailash-bien-etre.fr



**EAU CHARBON
ON TIENT LE BAMBOU**

**COLLECTION CAPSULE
EXIT L'ANXIÉTÉ**

Cette gamme de compléments alimentaires 100 % naturels et biologiques s'inspire de l'ayurveda pour pallier les déséquilibres du quotidien et combler différents besoins. Ashwagandha holistique promet d'améliorer la résistance de l'organisme au stress, pour contribuer à l'équilibre émotionnel et au bien-être, l'ashwagandha étant une plante adaptogène idéale pour combattre l'anxiété. Flacon de 30 gélules, 15,99 €, pukkaherbs.com

SEP M
TOP
ventes

N° 981
29 AVRIL

Public

2€

EXCLU
Marc Lavoine & Line Papin
Ils ont bel et bien divorcé



SCOOP

PARIS,
23/04/2022

Camille Combal



Vanessa Paradis
Insultée par Johnny Depp au tribunal!



TINA BROWN
Les Windsor
Le livre choc qui fait trembler la royauté

LE NORLING AUX POIS CHICHES

Après un enveloppement chauffant à la farine de pois chiche pour chasser l'humidité du corps, place au Norling, un massage traditionnel tibétain datant du VII^e siècle. Selon la médecine tibétaine, l'émotion négative déséquilibre les fonctions des organes : il faut donc agir sur différents méridiens pour relancer l'énergie et ainsi permettre au corps d'éliminer les toxines et de dégonfler. Rituel Norling, 85 minutes, 140 € chez Mont Kailash, 16, rue Saint-Marc, Paris 2^e.



du monde

(Tibet)



(Chine)

LES VENTOUSES

Positionnées sur des points spécifiques, les ventouses chinoises vont stimuler les méridiens de la vessie, de l'intestin, du foie... en lien avec la prise de poids et la rétention d'eau. Par ailleurs, l'aspiration provoquée permet de lisser les capitons. Enfin, pour encore plus d'efficacité, chez La Maison du Tui Na, elles sont combinées à un palper-rouler manuel, redoutable pour chasser la cellulite incrustée. Soins Power Minceur, 30 minutes sur une zone au choix, 55 € chez La Maison du Tui Na. Liste des salons sur lamaisondutuina.com

L 14150 - 981 - F: 2,00 €