

BIBI

Avril 2013

1,90€
seulement!

Spécial
accessoires
C'est déjà l'été

6 TRUCS
SEXY
(pas gnangnan)
qui réveillent
le couple

TEST
ET SINON,
VOUS VOUS AIMEZ
ASSEZ?

Phénomène
Retourner vivre
chez ses parents
à 30 ans

Micro-trottoir
Hummmm,
Ça, je l'ai découvert
grâce à lui

Défi
FAIRE MÛRIR
UN IMMATURE

Célib
Mais bien sûr
qu'on croit (encore)
à l'amour!

BEAUTÉ
TOUTES
LES NOUVELLES
TENDANCES
ONGLES

MINCIR
ET NE PAS
REPRENDRE,
C'EST POSSIBLE!

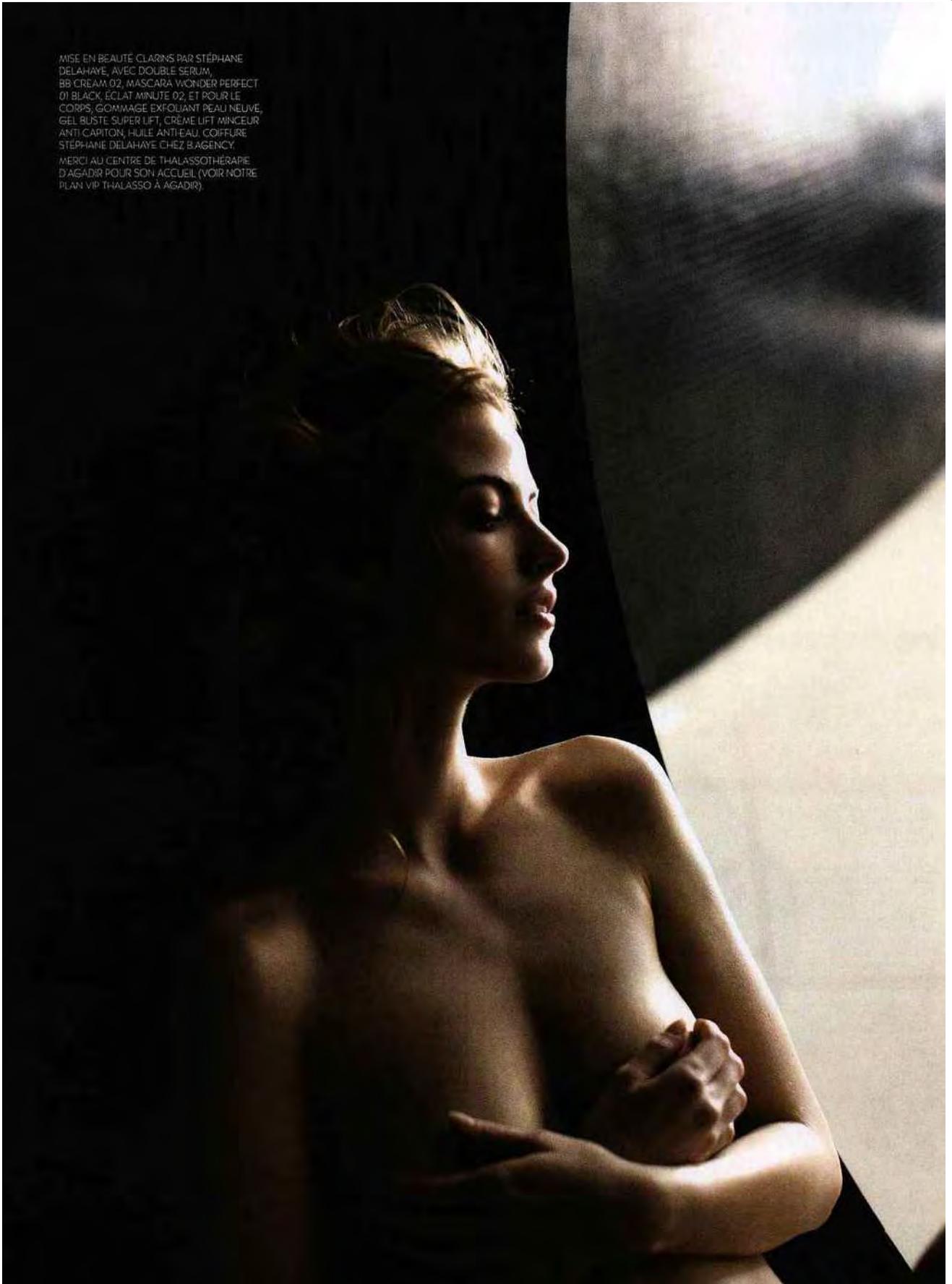
7 astuces pour maigrir futé,
des recettes plaisir,
du sport fun...
et comment respecter son corps

L 16521 - 398 - F: 1,90 €





MISE EN BEAUTÉ CLARINS PAR STÉPHANE DELAHAYE, AVEC DOUBLE SÉRUM, BB CREAM 02, MASCARA WONDER PERFECT 01 BLACK, ÉCLAT MINUTE 02, ET POUR LE CORPS, GOMMAGE EXFOLIANT PEAU NEUVE, GEL BUSTE SUPER LIFT, CRÈME LIFT MINCEUR ANTI-CAPITON, HUILE ANTI-EAU, COIFFURE STÉPHANE DELAHAYE CHEZ B.AGENCY. MERCI AU CENTRE DE THALASSOTHÉRAPIE D'AGADIR POUR SON ACCUEIL (VOIR NOTRE PLAN VIP THALASSO À AGADIR).



13 soins (pas mémère) pour sortir de l'hiver

Pour retrouver la forme, on s'offre des escapades qui boostent l'énergie, le moral et la beauté, à la maison, en institut, en thalasso, ici ou ailleurs, en dix minutes ou une semaine...

Texte et réalisation visuelle Catherine Baudet avec Mailys Cusset, Isabelle Delaleu et Thérèse Lefèvre. Photo Guillaume Reynaud.

À LA MAISON

Le soin pro d'Auriège

C'est quoi? Une esthéticienne qui déboule chez vous avec sa table et son matériel pour réaliser les prestations d'institut : soin du visage, du corps, pose de vernis...

Pour qui? Celles qui ne veulent pas ou ne peuvent pas se déplacer.

Au menu: on a testé le soin visage hydratant et relaxant. Résultat : une peau nickel et la sensation d'être partie (= super détente) sans avoir bougé.

On est fan: pas de métro ni de voiture à reprendre : on profite à fond de l'effet relax du soin. On est bluffée par la qualité de la prestation. Et son prix.

Tarifs et renseignements: à partir de 38 €. 01 55 27 28 29.

Le spa maison d'Aromazone

C'est quoi? Des recettes minute signées Tiphany Carbonnier d'[Aromazone](#)

Pour qui? Celles qui adorent « cuisiner » leur beauté à la maison.

Au menu: un bain hydratant au lait « Cléopâtre ». On mixe 20 g de riz en poudre + 8 g d'avoine en poudre + 1 g de lait de jument en poudre bio + 16 gouttes de fragrance douceur lactée. On change de peau avec un masque minute « peel-off » hydratant aux acides de fruits. On laisse poser 10 minutes sur le visage propre 90 ml d'eau + 30 g de masque peel-off marin + 1 c. à c. de poudre de pomme bio.

On est fan: du bain de pieds quotidien qui, effectué le soir (10 à 20 minutes), améliore le sommeil. Dans deux litres

d'eau chaude, on mélange 30 ml de solubilisant Solubol + 7 ml d'huile essentielle de lavandin super Bio + 1 ml d'huile essentielle de Rosalina.

Produits et Renseignements: www.aromazone.com.

La détente profonde de Jean-Marc Ortega

C'est quoi? Un travail conscient sur le souffle, la « respiration émotionnelle et le corps énergétique » : super programme par un maître en la matière.

Pour qui? Celles qui ont envie d'être plus présentes et plus sereines.

Au menu: deux exercices clés. 1/ Vivre l'instant présent : s'asseoir sur une chaise, fermer les yeux et vérifier son attention (est-on dispo pour l'exercice?), on balaye son corps en pensée, des pieds à la tête, concentrée sur ses sensations. On porte l'attention sur le souffle, sans le modifier : on constate que le corps « ondule » et qu'on respire. Et alors ? On apprend à être présente. C'est énorme. 2/ Découvrir la lenteur : assise, seule ou en réunion, on fait une grande respiration abdominale : on prend conscience que le ballon

du ventre se gonfle puis se dégonfle. On le constate, on lui donne de l'amplitude, puis on ralentit jusqu'à aller le plus lentement possible, on n'en finit plus d'inspirer et d'expirer : on sort du temps. Le point clé : concentrer son attention sur la lenteur (= auto-hypnose). Tout en nous se calme et ralentit. C'est ultra régénérant. À savoir : respirer n'a jamais calmé personne. C'est l'attention qui compte. Donc, on associe souffle et concentration. On a testé, c'est formidable !

On est fan : si on veut affiner sa pratique et en savoir plus, Thalazur organise des ateliers Psychocorporel exclusifs dans le cadre de sa cure Capital Jeunesse, mise au point avec Jean-Marc Ortega, à partir de 26 € la séance.

Renseignements : www.thalazur.fr

★ LE PLAN VIP

La détox de Détox Delight

C'est quoi ? Des petits plats livrés à la maison pendant de 5 à 19 jours, pour faire un détox sans se prendre la tête.

Pour qui ? Celles qui veulent mettre leur organisme au repos et retrouver une énergie et une peau au top.

Au menu : jus de fruits, soupes de légumes frais, smoothies, plats végétaliens inspirés de la « raw food » (cuisine crue)... Livrés à l'heure pile, les menus Détox Délight (du petit déj au dîner) sont bons, colorés, sains, appétissants, bref... épatants ! Avec plein de conseils pour réussir sa détox, sans fringale. Résultat : une pêche d'enfer (et un kilo de moins en 5 jours).

On est fan : Détox Delight s'est associé à Martine de Richeville, la reine du massage anticellulite pour booster l'élimination des toxines localement.

Tarifs et renseignements : à partir de 274 € (trois plats/jour pendant 5 jours), www.detox-delight.fr.

EN INSTITUT OU AU SPA

Le massage lâcher prise chez Weleda

C'est quoi ? Un massage sur mesure, doux et précis.

Pour qui ? Celles qui veulent un soin enveloppant dans un cadre « cocon ».

Au menu : un modelage profond, réalisé par une praticienne qui combine les techniques suivant les besoins. Et avec les huiles qui vont bien (drainante pour les jambes, relaxante pour le dos). Résultat : un vrai lâcher prise.

On est fan : le thé après le soin et les ateliers pratiques pour apprendre les massages (visage, mains, pieds, jambes, en duo).

Tarif et renseignements : 99 € le massage du corps d'1 h 15. 01 53 96 06 15.

Le massage énergisant chez Lanqi

C'est quoi ? Un massage pour évacuer les tensions.

Pour qui ? Pour les filles pas bégueules, qui veulent un massage profond.

Au menu : massage du corps pile et face, sans zapper le ventre ni le crâne. En moins de deux la masseuse met le doigt pile là où ça fait mal. Et bosse... Jusqu'à relâchement. Éprouvant mais efficace pour dénouer et revitaliser.

On est fan : la qualité exceptionnelle des soins pour un prix raisonnable. Et l'ambiance très « chinoise » (clean et pro mais pas snob).

Tarif et renseignements : 26 € les 30 min de réflexo + 40 à 48 € le massage du corps d'1 h. 01 45 79 63 67. www.lanqi-massage-chinois.fr.

Le soin Cosmétfood au Château Saint-Just

C'est quoi ? Des soins 100 % naturels, réalisés avec des huiles végétales et des produits frais (noix, fruits rouges, tomate, concombre).

Pour qui ? Les filles à la recherche de sensations originales et de sensualité.

Au menu : modelage, gommage, massage... Waouh ! Tous les sens sont mis en émoi, tant au niveau olfactif que sensoriel (le « saupoudrage » de morceaux de noix avant le gommage : dingue !).

On est fan : un cadre exceptionnel, un accueil chaleureux et des soins offerts aux personnes en radiothérapie ou en chimiothérapie.

Tarif et renseignements : à partir de 45 € les 30 min. www.chateau-saint-just.net.

Le soin visage sur mesure chez Dermalogica

C'est quoi ? Un soin du visage ultra personnalisé réalisé après diagnostic.

Pour qui ? Les aficionados des soins cabine comme celles qui ne connaissent pas leur peau.

Au menu : démaquillage, exfoliation (enzymatique et/ou manuelle, selon l'état de la peau), pose de masque (et modelage des épaules) puis hydratation (sérum + crème). On ressort avec un teint éclatant et plein de conseils.

On est fan : du Facemapping, une analyse des zones du visage et du cou qui permet de comprendre sa peau et de choisir les bons produits.

Tarif et renseignements : à partir de 60 €. www.dermalogica.fr.

★ LE PLAN VIP

Me and My Blend by Clarins au spa du Royal Monceau

C'est quoi? Un massage détente pieds, mains et cuir chevelu + un soin visage My Blend + un accès à la piscine, au hammam et au sauna du spa.

Pour qui? Celles qui veulent un soin + une pause grand luxe pour décompresser.

Au menu: 20 minutes de diagnostic de peau ultra pointu + un nettoyage de peau + un gommage + un massage régénérant : on n'a plus la même tête quand on sort...

On est fan: de l'accueil 4 étoiles mais pas chichiteux, du spa Bar où on peut boire du thé et grignoter à discrétion.

Tarif et renseignements: 2 h 20 de soins + l'accès à la piscine et au hammam, 350 €. 01 42 99 88 99. www.leroyalmonceau.com.

EN THALASSO

La cure Ayurvédique bio à Carnac

C'est quoi? Une cure exotique et choc qui mixe médecine traditionnelle indienne et hatha yoga, dans la première thalasso de France certifiée 100 % bio.

Pour qui? Les adeptes des massages, celles qui ont besoin de mieux gérer leurs émotions et de corriger leur alimentation.

Au menu: du sur-mesure ! Après un bilan qui détermine le dosha (= la constitution), Tamara et Marjorie, spécialistes de l'ayurveda, mitonnent un programme 100 % personnalisé : un soin quotidien d'1 h 30 (Abhyanga, Marmas, Shirodara, Vishesh...) + 3 cours de yoga par semaine, dont une séance individuelle pour réaliser un programme à faire à la maison. Intense et régénérant.

On est fan: le bilan diététique qui clarifie les besoins alimentaires.

Durée de la cure: 5 jours (soins également disponibles à la carte)

Tarifs et renseignements: 5 jours/6 nuits en hôtel *** demi-pension à partir de 1332 €. Tél. 02 97 52 53 54.

www.thalasso-carnac.com

La cure Wu Xing (prononcez Wou Tching) à Douarnenez

C'est quoi? Une rencontre inspirée entre médecine chinoise et thalasso pour un rééquilibrage du corps et du mental.

C'est pour qui? Celles qui ont envie de renouer avec leur corps, d'apprendre à l'écouter et (donc) de se faire du bien à la tête.

Au menu: Wu Xing = cinq saisons (les nôtres + l'été indien). Selon la saison, Guillaume, le «wonder kiné» qui a mis cette cure unique au point, se concentre sur les organes vitaux (au printemps, le foie) pour être en accord avec le cycle naturel. Au menu : exercices en salle et en piscine adaptés du Qi Qong (= stimule les méridiens), hydrothérapie et enveloppements ciblés, réflexologie plantaire et LE massage chinois (5 sessions) réalisé par le maître : fantastique pour rééquilibrer le corps et faire sauter les blocages.

On est fan: la beauté sauvage du site et l'ambiance familiale : ça rigole, ça rigole ! On se sent mieux illico.

Durée de la cure: 6 jours.

Tarifs et renseignements: à partir de 828 € (cure + hôtel). 02 98 75 55 55.

www.thalasso.com.

Week-end douceur à prix riquiqui à Royan

C'est quoi? Un mini-séjour «découverte marine».

Pour qui? Celles qui ont besoin d'un bol d'air frais, qui veulent s'évader express avec Chéri ou une copine, ou juste découvrir la thalasso.

Au menu: 3 soins (dont un collectif type stretching en piscine), classiques mais efficaces, dans une ambiance cocooning (pas d'effet «usine») et un centre original, mélange de galets, granit noir et basalte (ça change du bleu tradi). On teste la massothérapie, modelage mécanique sur des pierres de jade chauffées, un délice ! Accès au parcours marin, hammam, sauna et à l'espace fitness inclus.

Durée de la cure: 1 journée + 1 nuit au Grand Hôtel Cordouan**** avec petit déjeuner.

On est fan: la vue magique sur l'Océan + un des plus beaux clubs de tennis de France à côté.

Tarifs et renseignements: 139 € et 69 € pour l'accompagnant (sans soins). 0825 827 094.

★ LE PLAN VIP

La cure bien-être à la carte à Agadir

C'est quoi? Un programme à composer selon ses désirs...

Pour qui? Celles qui ont envie de s'évader dans un cadre exceptionnel.

Au menu: 4 soins par jour à choisir parmi 24 soins au top, parmi lesquels des massages divins (oriental aux pierres chaudes, à l'huile d'argan, silhouette, réflexologie), des soins de thalasso classiques et des soins beauté (visage, jambes et aussi le délicieux gommage aux sels marins). La séance dans le hammam privatisé est un must. La princesse du désert, c'est nous !

Durée de la cure: 6 jours.

On est fan: le cadre, sublime, confortable et lumineux et la qualité de la cuisine... On en frémit encore de joie.

Tarifs et Renseignements: 1 100 €, la cure et 1 800 € avec hébergement. www.thalassa.com/fr/destination-thalasso/sejour-cures-thalasso-spa-agadir-maroc.html.