



BEAUTÉ

In&out

Concepts et lieux à *effet wellness* immédiat.

PAR CHRISTELLE BAILLET ET SIMONA GOUCHAN



Leçons de wellness

Bien vue, la masterclass «Happy Sport & Detox», imaginée par Carra Sutherland et dispensée à La Salle de Sport with Reebok. Son tour de force? Un mix sport, méditation et bonne humeur en six étapes. Méditation guidée, affirmation de soi, pensée positive, visualisation... libèrent les tensions et provoquent de nouvelles sensations. Dernier exercice feel good: la lecture d'un texte d'une inspiration et l'écriture des émotions ressenties. Idéal pour mettre ses idées au clair.

Samedis 29 février et 21 mars. Lasalledesport.paris



Energie tellurique

Convaincue que «les rituels les plus efficaces pour rester ancré intègrent les minéraux de la terre», Jacquie Aiche n'hésite pas à les faire infuser au cœur de ses préparations beauté. Parmi nos préférées: la Gypsy Glow Oil (photo), un sérum artisanal à base d'huiles organiques, de Tetra Vitamin C et de cristaux chargés sous la pleine lune, qui recentre nos chakras tout en boostant l'éclat cutané (68 €). Autre alliée de taille: la Gypsy Aura Mist à la sauge, alliant eaux aromatiques et cristaux «qui, cette fois, protègent des énergies négatives et attirent la positivité et la félicité».

SNACK INTELLIGENT

Et s'il suffisait de croquer les carrés de chocolat HolyBeauty Food pour ne plus culpabiliser?

Imaginé par Mélanie Huynh, ces cubes protéinés, riches en collagène et faibles en calories, ont une action belle peau avérée. A l'intérieur: du collagène à effet peau souple, du cacao cru antioxydant et pro-bonne humeur et enfin un cocktail de vitamine C, de minéraux et d'oligo-éléments. Le tout, bio à 85 % et sans lactose, évidemment.

3 questions à Fabien Manzoni?

A l'occasion de son arrivée comme chef du restaurant bio Les Jardins Sauvages de l'hôtel La Grée des Landes (56) d'Yves Rocher, on lui a demandé:

1) Quels légumes pour être en forme cet hiver?

Ceux qui poussent dans notre potager: courge, butternut, épinards, chou-fleur, endives, champignons... Accompagnés d'algues et de lentilles beluga.

2) Et côté cuisson?

Je les cuis peu ou pas du tout, pour préserver le maximum d'enzymes et de nutriments.

3) Une astuce pour ne pas s'en lasser?

Tester le chou-fleur assaisonné avec du shoyu, du miel, de l'huile d'olive et du citron ou encore les champignons avec une vinaigrette au piment d'Espelette.

Lagreedeslandes.com/fr



PHOTOS: VINCENT MERCIER FRANCE; LAURA LAYERA; EMMANUEL BERTHIER