

HOLISSENCE

7 ASTUCES POUR SE SENTIR BELLE

1. PRENDRE SOIN DE SA PEAU

Prendre soin de sa peau est un acte d'amour envers soi-même. Notre peau est notre plus grand organe, elle nous enveloppe et nous protège au quotidien. En lui accordant une attention particulière, nous favorisons non seulement sa santé, mais aussi notre bien-être global.

Pour prendre soin de sa peau, il est important de connaître son type de peau. Est-elle grasse, sèche, mixte ou sensible? Chaque type de peau a des besoins spécifiques et nécessite des produits adaptés. Une fois que vous avez identifié votre type de peau, vous pouvez choisir les produits qui conviennent le mieux à vos besoins.

2. AVOIR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE

Une alimentation équilibrée est la clé pour nourrir notre corps de manière optimale et maintenir notre bien-être général. Elle consiste à consommer une variété d'aliments provenant des différents groupes alimentaires, en quantités appropriées, afin de fournir à notre organisme les nutriments essentiels dont il a besoin. Les fruits et légumes sont des piliers d'une bonne alimentation. Ils regorgent de vitamines, de minéraux et d'antioxydants qui renforcent notre système immunitaire, favorisent la santé cellulaire et préviennent les maladies. Essayez d'incorporer une grande variété de fruits et légumes colorés dans vos repas quotidiens.

3. FAIRE DE L'EXERCICE RÉGULIÈREMENT

Faire de l'exercice régulièrement est l'une des meilleures choses que vous puissiez faire pour votre corps et votre esprit. Que ce soit une activité intense ou une simple promenade, l'exercice physique contribue de manière significative à votre bien-être général. Lorsque vous vous engagez dans une routine d'exercice régulière, votre corps en retire de nombreux bienfaits. Il améliore votre santé cardiovasculaire en renforçant votre cœur et en augmentant votre capacité pulmonaire. Cela vous permet de mieux résister à l'effort physique et d'effectuer vos activités quotidiennes avec plus de facilité.

4. PORTER DES VÊTEMENTS DANS LESQUELLES ON SE SENT BIEN

Porter des vêtements dans lesquels on se sent bien est plus qu'une simple question de



Maya Alameine

style. C'est une façon de prendre soin de soi et de cultiver une confiance en soi positive. Lorsque nous enfilons des vêtements qui nous mettent à l'aise et qui reflètent notre personnalité, cela se ressent dans notre attitude et notre énergie.

La première clé pour se sentir bien dans ses vêtements est de trouver ceux qui

correspondent à notre style personnel. Que vous préférerez des vêtements décontractés et confortables ou des tenues plus élégantes et sophistiquées, l'essentiel est de choisir des pièces qui vous font vous sentir vous-même. Optez pour des coupes, des couleurs et des motifs qui vous plaisent et qui vous mettent en valeur.

5. AVOIR UNE BONNE POSTURE

Avoir une bonne posture est bien plus qu'une simple question d'apparence. C'est une habitude essentielle pour maintenir la santé de notre corps et améliorer notre bien-être général. Une posture correcte permet d'aligner correctement nos os, nos muscles et nos articulations, ce qui favorise un équilibre optimal et réduit les risques de douleurs et de problèmes de santé à long terme. Pour avoir une bonne posture, il faut prendre conscience de votre position corporelle. Soyez attentif à la manière dont vous vous tenez lorsque vous êtes debout, assis ou en mouvement. Prenez le temps d'observer votre posture dans différentes situations et identifiez les zones où des ajustements sont nécessaires.

6. SOURIRE

Le sourire est un langage universel qui transcende les barrières culturelles et linguistiques. C'est une expression faciale puissante qui peut illuminer notre visage et égayer notre journée. Mais le sourire est bien plus qu'une simple expression: c'est un outil précieux pour notre bien-être mental, notre santé physique et nos relations avec les autres.

Le simple fait de sourire peut avoir un impact positif sur notre humeur. Lorsque nous sourions, notre cerveau libère des endorphines, les hormones du bonheur, qui nous procurent une sensation de bien-être et de joie. Même si vous ne vous sentez pas particulièrement heureux à un moment donné, sourire intentionnellement peut activer cette cascade d'émotions positives et améliorer votre état d'esprit.

7. PRENDRE DU TEMPS POUR SOI

Prendre du temps pour soi est un acte essentiel de bienveillance envers soi-même. Dans le rythme effréné de la vie quotidienne, il est facile de se laisser emporter par les obligations, les responsabilités et les demandes des autres. Cependant, il est important de se rappeler que prendre soin de soi n'est pas égoïste, mais plutôt une nécessité pour maintenir un équilibre et une santé globale. Accorder du temps pour vous-même vous permet de vous ressourcer, de vous recentrer et de recharger vos batteries émotionnelles et physiques. C'est une occasion de vous reconnecter avec vos besoins, vos passions et vos aspirations. Cela peut prendre différentes formes en fonction de ce qui vous apporte du bien-être, mais l'essentiel est de vous offrir des moments de détente, de plaisir et de ressourcement. ■

Dans ce numéro...

BEAUTÉ
**LE BALUCHON
DE L'ÉTÉ**

Page 3

TRAVEL
**LE BIEN-ÊTRE
À LA FRANÇAISE**

Page 5

FOOD
**UNE PEAU
RESPLENDISSANTE**

Page 7

TÊTE-À-TÊTE
**AVEC MAYIA
ALLEAUME**

Page 8

MOVEMENT
**JE VEUX UN
SUMMER GLOW!**

Page 11

PARIS : 4 LIEUX OÙ S'OFFRIR UNE PAUSE BIEN-ÊTRE

C'est une parenthèse que l'on s'offre. Une pause que l'on s'octroie. Un cadeau de soi pour soi, en vue de remercier ce corps et cet esprit trop souvent sollicités par un quotidien effréné. Ce temps pour se faire du bien est un présent sacré. Pour se régénérer, se retrouver, pour apaiser ses maux, sculpter sa silhouette ou encore affermir son visage. Quel que soit notre désir, il y a forcément un soin qui nous correspond. Ne reste qu'à le trouver... Quatre lieux, quatre ambiances, quatre propositions. Chacun appréhende la beauté d'une manière qui lui est propre, apportant des techniques et des connaissances souvent complémentaires. Laissez-vous guider sur cette route du bien-être. Vous n'avez qu'une chose à faire : élire votre prochaine destination.

■ PAR JESSICA ROLLERO

HOLIYOU, LE SOIN DU CORPS ET DE L'ESPRIT

Temple dédié au self-care, implanté au cœur du 16^e arrondissement, *Holiyou* se veut une réponse bien-être globale face au rythme désarmant du quotidien. Ici, corps et esprit sont indissociables. Une approche holistique œuvrant à soulager maux et besoins en les percevant ensemble et non indépendamment. Réunissant des thérapeutes spécialisés dans des domaines variés et complémentaires, connaissances, savoirs anciens comme nouveaux, se mêlent pour apporter un soutien en cas de stress, burn-out, anxiété, problème de sommeil, phobies, traumatismes, etc. Outre drainage, kobido et face sculpting,

Holiyou se tourne vers les soins spirituels, avec des techniques telles que le yoga, la méditation, l'hypnose et le reiki, méthode énergétique japonaise pour laquelle on penche volontiers. En une heure, elle harmonise, équilibre et remet en mouvement la sphère physique, mentale, émotionnelle et spirituelle. Un incontournable. ■

OUVERT DU MARDI AU SAMEDI, DE 10H30 À 19H00
101 avenue Victor Hugo - Paris 16^e
holiyou.fr - 09 77 31 15 38



HARAWELL LANGE SA RETRAITE URBAINE CHEZ BRACH PARIS

La méthode novatrice, Céline Benche a choisi de la dispenser dans le cadre privilégié offert par *Brach Paris*. La fondatrice de *Harawell* y propose ainsi une parenthèse temporelle sous forme de retraite urbaine en quatre étapes. Durant quatre heures, le « *Hara* » source énergétique du corps fréquemment malmené, est rééquilibré. Débutant par une consultation évaluant notre état général et posant un programme personnalisé, la retraite se poursuit par une réactivation du *Hara* grâce à la pratique de mouvements de reconnexion. Vient ensuite l'application du « *Protocole Source* » d'OEM (Ortho Energy Method créée par le Dr Christian Roche), cœur de la méthode *Harawell*, se basant sur la géographie énergétique du corps qui, stimulant des points précis, élimine les blocages tout en améliorant la circulation des énergies. Concluant la retraite, un massage vient éveiller en profondeur les zones clés de libération des tensions pour un résultat immédiat et durable. ■

Retraite urbaine de 4h : 650€
Sur réservation uniquement
harawell.fr - 06 08 42 72 85



CHALEUR DOUCE, LES BIENFAITS DU SAUNA INFRAROUGE CHEZ BELLEME

Pensé par Clara Haddou, *Bellemme* réuni, en un même lieu, un éventail de solutions aidant les femmes à prendre soin d'elles. Sa particularité ? Les saunas à infrarouge dont le fonctionnement et l'action divergent des saunas traditionnels. Se dégageant par rayonnements inoffensifs et naturels, la chaleur pénètre en profondeur les tissus. Dans les cabines, la température, moins élevée, permet des séances plus longues, une sudation plus soutenue octroyant une meilleure détoxification et, de fait, une purification du corps et de la peau plus intenses. Au final, une circulation sanguine stimulée, un système immunitaire reboosté, des graisses brûlées, une production de collagène améliorée. Des bénéfices multiples aussi bien pour le corps que l'esprit, le cerveau libérant plus d'endorphines et de cortisol améliorant humeur, sommeil et détente. ■

Séance de 50 minutes : 49€
Sur réservation

OUVERT DU MARDI AU JEUDI, DE 10H30 À 21H00
LE VENDREDI ET SAMEDI DE 10H00 À 19H00
8 rue Charles-François Dupuis - Paris 8^e
bellemme-paris.com - 01 44 49 90 31



UNE INJECTION PRÉVENTIVE CHEZ BETTER THAN CREAM

Fondé par Lara (chirurgienne-ophtalmologue) et Tessa Azzarone (entrepreneure), sœurs jumelles, *Better than Cream* a ouvert ses portes en avril dernier dans le quartier du Sentier. Le lieu, s'inspirant des botox bars américains, se dévoile en écrin convivial et design disposant de quatre cabines de soin. Son crédo ? La beauté injectable. Rigoureusement encadrés par des médecins spécialisés, *Better than Cream* propose des micro-injections et micro-traitements du visage à base de toxine botulique afin de prévenir et ralentir les signes de l'âge, aussi bien pour les femmes que pour les hommes. Retenant notre attention, le

soin *h.smooth* confère, sans transformer le visage, les effets sûrs et imperceptibles du botox en vue de se prémunir des rides et améliorer l'aspect de sa peau. Simple et efficace. ■

Séance de *h.smooth* : 350€
Consultation sans rendez-vous

OUVERT MARDI, MERCREDI, VENDREDI DE 11H00 À 19H00
ET LE SAMEDI DE 10H00 À 18H00
NOCTURNE LE JEUDI DE 12H00 À 21H00
47 rue du Caire - Paris 2^e
betterthancream.co - 09 82 68 26 11