

# mari claire

**MODE**

*Couleurs  
tendres et  
matières  
« cocoon »*

**REPORTAGE**

*En Arménie,  
elles résistent pour  
sauver leur pays*

RETROUVEZ  
LE CATALOGUE  
**PRINTEMPS**  
EN FIN DE  
MAGAZINE

Cécile  
de France

*« Vieillir est un  
trésor inestimable »*

*Distraite par  
les écrans?  
Comment  
retrouver sa  
concentration*

**30**  
*idées  
cadeaux  
lumineuses*

**TÉMOIGNAGE**

*« Le covid m'a  
sauvée d'un  
mariage forcé »*

*Ce qui nous  
fait du bien*

Philosophie, beauté, nutrition...

De vrais conseils pour se sentir mieux

N°856 JANVIER 2024

L 15511 - 856 - F: 2,80 € - RD



... le parfum s'associe aussi avec les spécialistes de la respiration profonde à l'image de la nouvelle gamme 100BON imaginée avec Susan Oubari, fondatrice du concept Breath in Paris. « La plupart des gens vivent en apnée, car ils ont oublié de respirer, constate la guide de Breathwork et maître reiki. Nous retenons nos émotions jusqu'au moment où cela explose. Or le souffle aide à régulariser notre système nerveux. Lorsque nous respirons consciemment et lentement, cela active le système parasympathique qui produit l'hormone du bonheur. Avec les huiles essentielles, le processus va aller encore plus vite. » Relaxation, confiance en soi, ancrage, force sont quelques-unes des émotions positives promises par sa nouvelle brume à utiliser dans toutes les situations du quotidien. Mais à force de se fabriquer des bulles protectrices, en viendrait-on à oublier le monde extérieur ?

**RECRÉER DU LIEN SOCIAL**

Selon une étude publiée en janvier 2023 par la Fondation de France (5), le sentiment de solitude affecte aujourd'hui 11 millions de Français·es. Un phénomène accentué par le covid et le télétravail mais qui fait l'objet de plus en plus de soins particuliers. Car le lien social est une condition de l'harmonie intérieure. Julia Brooks explique ainsi comment la Fondation Givaudan a soutenu la création d'un jeu stimulant l'humeur pour renforcer l'interaction sociale avec les personnes âgées. Plus qu'une simple nouvelle appli de méditation, de respiration, d'hypnose et de coaching, Bubble Wellness a créé une véritable plateforme d'entraide et d'échange. Floriane Bongard, la fondatrice, mise ainsi sur la puissance de sa communauté et de son soutien bienveillant pour rester motivée, se rencontrer autour de centres d'intérêt communs et de défis. Tout un programme... Alors, vous reprendrez bien un peu de dopamine pour Noël? ●

1. Menée auprès d'un échantillon de 1501 Français-es âgés de 18 à 75 ans, réalisée pour les Laboratoires Boiron. 2. rituals.com 3. cbrboutiquehotel.com 4. centrethermal.laroche-posay.fr 5. « Regards sur les fragilités relationnelles », étude menée avec le Crédoc et l'équipe de recherche du Cerfis. Mannequin Connie Savill/The Hive Management. Casting Barbara Blanchard. Coiffure Nelson. Maquillage Amelie Moutia Mua. Manucure Fanny Santa Rita/Call My Agent.



**11 shots de bien-être express**

**Un yoga du ventre**

Le « hara » c'est le terme japonais désignant le bas du ventre, centre énergétique du corps. Quand la fatigue ou le stress nous accablent, il s'affaiblit. Proposée par Céline Benche, à Paris, la méthode Harawell agit sur ces dysfonctionnements. Un voyage en quatre étapes pour retrouver l'équilibre. Harawell Brach, 650 € les 4 heures, harawell.fr

**Des gommés apaisantes**

On le sait : le cannabidiol soulage stress et anxiété, améliore sommeil et humeur. Ces gummés véganes au citron assurent donc une parfaite détente grâce à leur teneur en CBD (600 mg) et réduisent les effets de la fatigue grâce à la vitamine C. Gummés Énergie de Le Chanvrier Français, 19,90 € les 15. lechanvrierfrancais.com



**Un livre méditatif**

Ancrage, alignement, confiance en soi, lâcher-prise... Via la pratique du qi gong, de la méditation et de la sophrologie, Franck Gœury invite à mettre en mouvement ses émotions de manière simple et ludique grâce à des séances détaillées et illustrées, ainsi que des méditations guidées en audio accessibles par liens. À feuilleter à son rythme.

Sé-mouvoir. La Conscience en mouvement de Franck Gœury, ed. First, 19,95 €. lisez.com



**Une brume de sommeil**

Le dernier-né d'Olisma double la mise pour favoriser l'endormissement. Sa brume à base d'huiles essentielles (lavande officinale, ylang-ylang...) prépare le terrain en nous plongeant dans une ambiance apaisante. Brume So Aroma (Relax) d'Olisma, 14,90 € les 100 ml, sur.olisma.fr



**Un bain vapeur réparateur**

Un, deux, trois, voire six. Quand on aime, on ne compte pas ses compagnons de « banya ». L'expérience du bain slave guidée par un maître des vapeurs (aromathérapeutiques), avec balayage aux rameaux de feuilles de chêne pour ressentir des vibrations intenses, gommage au miel et herbes et douche en cascade est à découvrir chez Kupala. Un nouvel écrin parisien dédié au bien-être et à la convivialité venue de l'Est. Spa Kupala, formule découverte à partir de 240 €. Instagram : kupala.paris