

www.femmeactuelle.fr

Femme actuelle

Bonne
résolution

Et si
on rangeait
efficace ?

25 CLÉS POUR
S'ORGANISER
ET GAGNER DE
LA PLACE

Envie d'air
DÉCOUVREZ OLÉRON
APRÈS LA FOULE

SPÉCIAL MODE

OSEZ CE QUI VOUS VA
LES TENDANCES ADAPTÉES À CHAQUE STYLE

30
PAGES
EN PLUS

Actu
PREMIÈRE RENTRÉE
SCOLAIRE
APRÈS CHARLIE

Gym à la maison
DITES BYE-BYE À LA
CELLULITE DES CUISSSES

Diète plaisir
BRUNCHER, OUI
MAIS ÉQUILIBRÉ

Pâtisserie
créative
LES RECETTES
DES DESSERTS QUI
FONT RÊVER

GRUPE PRISMA MEDIA

M 01188 - 1614 - F: 1,80 €



Le féminin le plus lu en France
N°1614 - DU 31 AOÛT AU 6 SEPTEMBRE 2015



santé
bien-être

J'ai testé la relaxation express

Faire un break en 15 min, c'est ce que propose une nouvelle enseigne dont le premier institut vient d'ouvrir à Paris. Efficace ? *Par P. Capmas-Delarue*

Avec nos emplois du temps surchargés, et encore plus à la rentrée, pas facile de trouver un moment pour se relaxer. Dans ce nouvel institut parisien*, pas besoin de prendre rendez-vous deux semaines à l'avance: le lieu est ouvert 7 jours sur 7, de 9 h à 20 h, et il suffit d'acheter une carte prépayée personnalisée, qui sera débitée en fonction de la durée de chaque séance. Parfait pour souffler quinze minutes pendant la pause déjeuner, ou s'offrir une heure de massage le week-end. Que l'on soit stressée, sujette à la rétention d'eau ou que l'on souffre de douleurs musculaires, des machines 100% bien-être s'adaptent à nos besoins. Je m'y rends un matin, juste avant d'aller travailler.

Rapide, mais sur mesure

JE M'ABANDONNE SUR UN LIT MASSANT Je m'allonge sur le dos, tout habillée. A l'intérieur du matelas, des jets d'eau se mettent en marche et commencent à me masser. On m'ex-



MÉNAGEZ VOTRE DOS AU BUREAU

Lorsqu'on passe la journée assise devant un ordi, on a tendance à s'avachir dans son siège. Pour échapper au mal de dos, tenez-vous droite, pieds à plat au sol, bien en face de votre ordinateur. Evitez de croiser les jambes, et réglez votre siège de sorte que les hanches soient plus hautes que les genoux. Et toutes les heures, levez-vous! La position assise exerce une réelle pression sur la colonne vertébrale, et marcher un peu permet de détendre les muscles.



plique brièvement comment régler leur intensité, les orienter vers une partie du corps... Je choisis un programme « spécial dos » de 15 minutes parmi les 60 proposés. Et si, au début, je bidouille un peu tous les boutons sur l'écran tactile, l'ambiance zen finit par avoir raison de moi, et je me laisse complètement aller à ce moment de détente.

J'ÉVACUE LES TOXINES DANS LE SAUNA NIPPON Je me déshabille entièrement et me glisse dans une cabine individuelle, allongée sur le dos. Seule ma tête dépasse, ce qui évite la sensation d'étouffement qui me déplaît justement dans les saunas traditionnels. La température est réglable en fonction de l'objectif: améliorer l'aspect de la peau, perdre du poids, se relaxer... Après quinze minutes, je me rafraîchis et suis prête pour aller au boulot, détendue et souriante.

* Smart Body, 94, rue Ordener, 75018 Paris, 16 € les 15 min. Ouverture prochaine d'autres enseignes à Paris et dans toute la France.

Top 3 pour une pause zen



COLORIAGES
Pour déstresser, on dessine! "Cahier d'exercices Zentangle", éd. Tutti Frutti, 14,90 €.



BAIN FLEURI
Ses cristaux, qui donnent à l'eau un ton lilas, invitent à la rêverie. Kneipp, 1,39 € en GMS.



EAU FRUITÉE
Le parfum subtil de l'eau au yuzu apaise les émotions. 3,50 €. www.aroma-zone.com.

L'accessoire qu'il nous faut

En voiture, au bureau, à la maison... ce coussin massant nous suit partout. On l'enroule autour du cou et on choisit l'intensité des vibrations (douces ou fortes) pour dénouer les tensions musculaires des épaules et des cervicales. Coussin cervical massant, Nature et Découvertes, 36,95 €.



THINKSTOCK/GETTY IMAGES; OWEN/EL GUENTIN