

# prima

HORS-SÉRIE SANTÉ

**20**  
**remèdes**  
de grand-mère  
revisités !

## GYNÉCO

Ces avancées  
qui vont nous  
changer la vie

## NUTRITION

Un intestin heureux  
avec le programme  
« bon microbiote »

## VIE SAINE

Mon guide  
anti-toxique

# LES INNOVATIONS 2019 *médecine & bien-être*

L'OXYGÈNE, LE NOUVEAU MÉDICAMENT • LE RÉGIME FLEXITARIEN, C'EST PLUS SAIN !  
• MON CAHIER NATURE: 10 PLANTES SURDOUÉES À (RE)DÉCOUVRIR

PM PRISMA MEDIA

M 01893 - 52H - F: 3,90 € - RD



# Quoi de neuf ?

Par Aude Tixeront



**Coup de cœur**

## Yoga stylé

Composé d'un tapis confortable, d'une sangle pour le transporter et d'un coussin de méditation en coton, ce kit, aux imprimés colorés, nous fait voyager à l'autre bout du monde... au moins le temps d'une séance de yoga ! Pack Rio Soft, Baya, 120€, disponible sur [www.baya-france.com](http://www.baya-france.com).



*J'ai testé*

## UN COURS DE CHANT CONTRE LE STRESS

**Le principe :** une heure de cours individuel, en studio de musique, où l'on libère sa voix et ses émotions.  
**L'objectif :** apprendre à utiliser sa voix comme un outil de relaxation, en lâchant prise et sans se juger.  
**Verdict :** après un échauffement corporel et vocal, les choses sérieuses peuvent commencer ! Ma gorge est un peu nouée, les premiers sons sortent bizarrement. Après quelques exercices de placement de voix, « brrrr », « aAaAAA », accompagnés au piano, je me lance à tue-tête dans l'interprétation de *Pour que tu m'aimes encore*. Je sens une détente globale, la voix devient plus claire et la mélodie plus fluide. Résultat, j'en suis sortie ravie... mais avec Céline Dion en boucle dans la tête jusqu'au soir !



**Kezaco ?**

## La capitellophobie

Derrière ce drôle de mot à rallonge se cache un mal peu connu : la peur phobique de recevoir un cadeau. Vous vous étonnez de ces bouffées de chaleur récurrentes et/ou de ces démangeaisons subites et injustifiées à vos fêtes d'anniversaire ? Vous ne comprenez pas pourquoi vous sentez comme une oppression dans la poitrine qui monte en vous à la vue d'un proche qui vient vers vous avec un joli paquet dans les mains ? Ne cherchez plus, vous souffrez (probablement) de capitellophobie !

**C'est nouveau**

## Le massage « bras toniques »

Le praticien utilise une huile minceur pour réaliser des massages et des stimulations des points le long des méridiens du bras. La séance se poursuit par des pressions avec une pierre de jade, réputée pour son action sur la circulation sanguine. Massage Sha, La Maison du Tui Na, 55 € les 30 min. [Lamaisondutuina.fr](http://Lamaisondutuina.fr).



*Mon kit aroma Bonne humeur, Zen & Méditation... A vous de choisir le trio d'huiles essentielles qui vous accompagnera partout ! Trio d'huiles essentielles, Aroma Zone, 8,50€.*