

BIBI

Avril 2018

Ces nanas géniales
qui ne trouvent pas de mec
C'est quoi ce binz?

Mode
Sacs, souliers, bijoux...
Tout est dans l'accessoire

TEST
Êtes-vous trop (ou pas assez) grande gueule?

BEAUTÉ
Les bons gestes et les bons produits pour **se sentir belle et bien**

VÉCU
L'enfer dans les régimes, c'est l'entourage

MICRO-TROTTOIR
Ça, ce n'est pas bien... mais je le fais quand même

ENQUÊTE
Le vrai/faux sur le sucre, le gluten et le lait

TOURISME
Nos bons plans vacances en tribu

Ce que nos **comportements disent de nous**

- Mieux se connaître
- Comprendre nos attitudes (et éviter de répéter les mêmes erreurs)

L 16521 - 458 - F: 2,00 € - RD



Des lieux magiques pour récupérer

Besoin de débrancher du quotidien ? Cinq séjours pleine forme sur mesure.

Par Claire Dhouailly



Une pause healthy au Portugal

Pour un week-end ou une semaine, direction la cure « Envolée Zen » dans la Quinta M à Casével au nord de Lisbonne. Au menu : méditation, bols tibétains, hatha yoga, massages, marche rapide, cours de cuisine, la cure est adaptée sur mesure. Les repas sont végétariens. Le cadre ? Le logement dans des yourtes tout confort (mais sans télé) vaut lui aussi le détour. **Combien ?** À partir de 1355 € en basse saison pour 6 jours, 6 nuits, à deux par yourte.

CURE-ENVOLEE-ZEN-AU-PORTUGAL
RÉSERVATION : CHLOE@DESSINEMOILEMONDE.FR



Détox au Maroc

Un créneau de seulement 3 jours ? Juste ce qu'il faut pour s'envoler pour le Pa-

lace Es Saadi de Marrakech et profiter du séjour « Détox & Vitalité ». Séances de hammam traditionnel, enveloppements, massages réalisés par des thérapeutes aux mains incroyables, dix soins sont compris dans le forfait, ainsi que les repas en mode « slow food » concoctés avec les légumes bio du jardin. **Combien ?** Environ 750 € par personne, les 3 jours, 2 nuits, avec une chambre à l'hôtel, 875 € au palace.

ESSAADI.COM



Un break équilibrant en Provence

Éco-lodge faisant partie du réseau Relais du silence, le mas de Fontefiguières propose des semaines « mieux-être » dans un cadre idyllique en pleine nature. On y découvre 26 pratiques corporelles douces, comme l'alignement du corps, la gym taoïste ou encore les vibrations vocales. On peut aussi réserver (avec supplément) des massages, un bilan ayurvédique, une séance de yoga du son... Les repas, préparés avec des produits locaux et de saison, visent à réduire l'acidité du corps. **Combien ?** À partir de 1086 € les 6 jours, 6 nuits.

MAS-DE-FONTEFIGUIERES.COM
RÉSERVATION : CHLOE@DESSINEMOILEMONDE.FR



Un séjour anti-stress à Carnac

Avec le « Voyage Zen Bio », la thalasso de Carnac en Bretagne promet d'oublier le stress en 5 jours. Les soins d'eau classiques (enveloppement, hydrojet, bain hydromassant...) sont renforcés par des modelages harmonisants et des cours de yoga, do in, taï-chi en piscine. Le clou du séjour, ce sont les cinq sessions de Melomind, dispositif qui aide le cerveau à mieux gérer le stress en agissant directement sur l'activité cérébrale. Une exclusivité mondiale. **Combien ?** À partir de 1764 €, les 5 jours, 6 nuits, en chambre double à l'hôtel Les Salines.

THALASSO-CARNAC.COM



Une cure ayurvédique en Inde

Rendez-vous au Somatheeram Health Resort, centre ayurvédique réputé du Kérala, pour chasser les toxines, retrouver la forme et préserver sa santé. Au programme : yoga, méditation, massages, visite médicale et une alimentation végétarienne divine. Le tout sous le soleil, au bord de la piscine ou de l'océan. Pour en profiter vraiment, 8 jours au moins s'imposent. **Combien ?** Un minimum de 100 € par jour en saison basse.

SOMATHEERAM.ORG
RÉSERVATION : CHLOE@DESSINEMOILEMONDE.FR