

VOGUE

Jun/Juliet
N° 918

Beauté
Les
miracles
de la
nature

Escale en Grèce

Ses îles, ses mythes,
ses héros, ses plaisirs

www.vogue.com

M 05590 - 918 - F: 4,90 € - RD



«La peau humaine est structurée comme un faisceau d'antennes infimes sensibles à tous les éléments naturels qui l'entourent...»

Éléments premiers L'idéal serait de se faire masser pour lever les blocages énergétiques, avant de s'exposer aux quatre éléments pour se recharger. «L'été, subir l'influence des quatre éléments en parallèle (eau/terre/air/soleil) relance le cycle de l'énergie dans le corps, favorise la cohérence physiologique globale, réajuste les systèmes nerveux, digestif, endocrinien. C'est l'équilibre physique + psycho-émotionnel qui va ensuite générer la vitalité», dixit Gil Amsallem, kiné formé à l'énergétique, qui opère aujourd'hui sur rendez-vous à la Villa Thalgo. D'ailleurs, on en profite après le massage pour s'immerger dans le seul hammam marin de la capitale diffuseur de sels minéraux et d'ions négatifs.

130 € le massage + accès libre au hammam.

Villa Thalgo, 8, avenue Raymond Poincaré, 75116 Paris. Tél. 01 45 62 00 20.

Vitamines de l'air Au Castel Clara de Belle-Ile-en-Mer, c'est une naturopathe 5 étoiles qui prend en main les citadins exténués. Au-delà des soins d'eau de mer et du rééquilibrage alimentaire, Vanessa Pélerin nous apprend à respirer face au large, via le module «Oxygénation», pour solliciter le diaphragme (massage interne + gestion des émotions), développer sa capacité pulmonaire et surtout faire le plein d'ions négatifs (ils sont environ 300 par cm³ à Paris, contre 4000 en bord de mer). «Or ces précieux ions (qu'on capte aussi en marchant pieds nus dans la rosée, en humant le vent qui balaie les conifères ou l'air après l'orage) diminuent l'anxiété, dopent le système immunitaire, la synthèse de sérotonine et le moral.»

Cure «Back to Nature», 1 332 € les 4 jours. Castel Clara de Belle-Ile-en-Mer. Tél. 02 97 31 84 21.

Prise de terre Gwenn Libouban était réflexologue à Paris. Mais elle s'est vite enfuie à Cancale car, dit-elle, «la ville nous vide, quand la nature nous ressource». Et puis le principe ici consiste à suivre une séance de réflexologie plantaire, «pour récupérer sa prise de terre et se reconnecter à son corps», avant d'aller marcher pieds nus, de l'eau à mi-mollets. «Les pieds, comme les mains, sont de formidables capteurs d'énergie. Un fois déverrouillés, ils permettent d'absorber les énergies telluriques des éléments (gazon, rochers, galets, sable, mer) pour augmenter le taux vibratoire du corps humain, donc son énergie de base.» En plus de ses séances, Gwenn propose des promenades sans chaussures, bien sûr, avec étirements et auto-massages, pour capter les énergies de la terre et du ciel.

Protocoles Empreinte, Marée, ou Traversée, en partenariat avec les très chics Maisons de Bricourt d'Olivier Roellinger. www.lamaisondegwenn.com. Tél. 06 08 33 64 68.

Eau alcaline A Hollywood et Santa Monica, les it-girls ont ajouté une nouvelle étape à leur routine jus frais + yoga face à l'océan, l'eau alcalisée Kangen. Cette eau filtrée a deux vertus majeures : ses bienfaits antioxydants (grâce à ses électrons libres et son hydrogène actif) et ses apports en minéraux (calcium, sodium, potassium et magnésium). Mieux : grâce à son pH de 8.5, l'eau Kangen contrebalance une alimentation trop acidifiante (céréales, viandes, produits laitiers, sucres). Tous les clubs de sport chics de Los Angeles sont désormais équipés d'une machine ionisante Enagic, qui distribue cette eau restructurée au niveau moléculaire. Micronisée, elle peut pénétrer la membrane cellulaire et détoxifier chaque cellule pour une énergie décuplée.

www.veryhealthywater.info.

Marée énergisante Aux Thermes Marins de Monte-Carlo, à la pointe du diagnostic high-tech, le nouveau bilan Bioénergétique interpelle. Des capteurs sur chaque méridien permettent d'identifier les blocages et fuites d'énergie pour déterminer localement l'équilibre yin/yang de l'organisme. Pour qu'ensuite le Protocole Plénitude Sérénité puisse alterner soins d'eau riches en minéraux, oligo-éléments et phyto-plancton + massages sur mesure + séances de tai chi ou chi cong dans une piscine surchauffée. «Plongé dans de l'eau de mer à 34 °C, l'organisme va y puiser, au bout d'un quart d'heure, les éléments qui lui manquent pour se rééquilibrer tout seul et apaiser son système nerveux», résume Frédéric Darnet, directeur des Thermes. Pour obtenir un effet similaire en pleine mer, nager bouche ouverte pour que les oligo-éléments traversent les muqueuses et se laisser sécher au soleil pour que les sels minéraux imprègnent la peau.

A partir de 714 € le Protocole Plénitude Sérénité sur 2 jours, bilan et hébergement compris.

Thermes Marins de Monte-Carlo. Tél. (377) 98 06 69 00.