

BEAUTÉ

à quinze séances (séance d'essai, 120 € ; forfait de 10 séances, 1 020 €, mltr.fr). Enfin, l'actrice, notamment lorsqu'elle est en tournage à Paris, aime s'offrir au spa tibétain Mont Kailash des pauses entre méditation, yoga et massages relaxants. Dans ce bel espace, tout participe à la détente. Les massages, dont le *Hor-Me* qui rééquilibre les énergies et soulage les troubles de l'humeur ou émotionnels, sont adaptés aux besoins et à la personnalité de chacun (90 mn, 135 €, montkailash-bien-etre.fr).

Le joker d'Isabelle Adjani : la néo-acupuncture. Regain d'énergie, meilleure gestion du stress pour éviter burn-out ou humeur en berne, c'est la promesse de François Lovisi avec sa méthode basée sur la médecine traditionnelle chinoise et l'acupuncture. A la place des aiguilles, il utilise, sur les points précis du réseau de méridiens, une sorte de générateur de vibrations qui créent une énergie nouvelle dans l'organisme. Pratique préventive, réservée à celles qui n'ont pas l'esprit trop cartésien... (acupuncture-sans-aiguilles.com).

MON ASSIETTE SOUS CONTRÔLE

Isabelle en est convaincue, l'alimentation joue un rôle essentiel dans le bien-être et la vitalité. Aujourd'hui, elle fait sienne deux tendances fortes : le vegan et le gluten free. Le mode vegan consiste à éviter tous les produits d'origine animale, viandes, poissons, œufs, lait, miel, pour ne se nourrir que de végétaux : fruits, légumes verts, légumes secs (lentilles, haricots blancs, fèves), quinoa et autres graines, source de protéines indispensables. Reste que ce type d'alimentation est excessivement restrictif et nécessite un accompagnement, tout du moins

*Se recentrer sur soi,
pour relancer toutes
ses ondes positives*

Relaxation, alimentation... l'essentiel est de comprendre ce qui est bon pour son organisme.

Maillot de bain Eres. Boucles d'oreilles Feidt.

