

8 PROGRAMMES BIEN-ÊTRE POUR VOTRE MATERNITÉ

N°2

Bien vivre sa grossesse

Future maman
du 3^e au 7^e mois

Yoga prénatal,
gym douce,
halha-yoga spécial
femmes enceintes,
sophrologie...



N°3

Préparer l'accouchement

Future maman
8^e et 9^e mois

Sophrologie,
halha-yoga,
yoga prénatal,
gym douce,
réflexologie
plantaire ...



N°7

Favoriser le lien

Maman-bébé

Halha-yoga,
shiatsu, massage
avec votre bébé ...



... la suite à découvrir
au Ouimum's !

45, bd Herriot

Tout azimut

BEAUTÉ

TEXTES _Céline BOUCHARD, Julie CABASSU et Florent RIGANELLI



Beautiful Dressing Beauty by Ben

Plus qu'une agence de conseil en image, *Beautiful Dressing* va plus loin en offrant désormais à ses client(e)s un vrai « cérémonial beauté ». L'image de soi passe en effet par un corps sain... **Benjamin** sait établir un bilan diététique et cosmétique personnalisé afin d'obtenir une minceur tonique et une belle peau. Il s'entoure aussi de professionnels qui s'appliquent à vous donner des conseils avisés. Dans une ambiance détendue, on apprend à hydrater parfaitement sa peau et on obtient toutes les instructions idéales pour rajeunir avec des soins luxueux et réputés (*La Prairie, Guerlain, Estée Lauder...*). Son protocole beauté inclut également des cours de « Self Make-up » et une étude morphotype visage pour un coiffage en adéquation parfaite avec sa personnalité. CB

Sur RDV _06 26 46 21 09 _www.beautiful-dressing.com
contact@beautifuldressing.com



J'ai testé pour vous

L'Aromathérapie à L'Institut

L'aromathérapie est un soin très complet adapté à chaque personnalité. Un protocole d'huile essentielle est mis en place en fonction de vos tolérances. Certaines plantes peuvent en effet générer des réactions non désirées. Tout au long du soin, on insiste sur les désordres en dégustant des tisanes qui éliminent les toxines. Ce soin est souvent préconisé quelques jours avant et après une intervention chirurgicale. Il permet de se préparer sereinement à l'opération. *L'Institut* prône des techniques 100% naturelles et tous les soins d'aromathérapie sont pratiqués avec des huiles essentielles élaborées dans un laboratoire réputé de la Fare-les-Oliviers (celui qui produit aussi pour les célèbres *Fermes de Marie*). La carte des soins (corps, visage, dos) est adaptée aux personnes préoccupées par leur bien-être. Plus qu'un institut esthétique traditionnel, voici un lieu spécifique où les dernières techniques de chirurgie plastique sont pratiquées mais où l'on vient aussi se ressourcer avec des méthodes douces et naturelles. *L'Institut* est accessible par la rue Daumier où l'on peut se garer dans un joli jardin et admirer la façade revisitée par l'architecte **Yvann Pluskwa**, qui sait si bien faire entrer la lumière. JC



L'INSTITUT _43 Bd Perier, Marseille 8^{ème} _04 91 67 32 82 _Parking : 12 rue Daumier

Pure institut à Cassis

Cécilia Marchis-Mouren, bretonne d'origine et conseillère en cosmétologie pour les produits de la mer morte, a choisi Cassis pour s'installer... Trois grandes marques cosmétiques mettent en avant les bienfaits des minéraux présents dans la fameuse eau salée : *Minus 417*, *Pure Mineral* et *Ahava*. On craque pour certains soins, notamment un beurre corporel enrichi au karité (*Ahava*) qui concentre les meilleurs minéraux de la mer morte. Il protège, nourrit et ralentit le vieillissement cutané : un produit idéal avant l'arrivée du grand soleil. Ou encore « *Miracle Noir* » qui s'applique sur le visage et produit vraiment des miracles.

Pour la beauté du corps, un gommage aux huiles et au sel est pratiqué. La peau en sort sublimée. Quant à l'enveloppement de boue, c'est un must permettant une utilisation maximale des minéraux de la mer morte : il permet de regorger l'épiderme en profondeur et de le purifier en même temps. Il est proposé en cure avec un gommage corps et un modelage d'une heure pour 100 €. Une adresse inédite non loin des calanques pour les adeptes des produits de la mer ! FR



PURE INSTITUT 20 rue de l'Église, Cassis