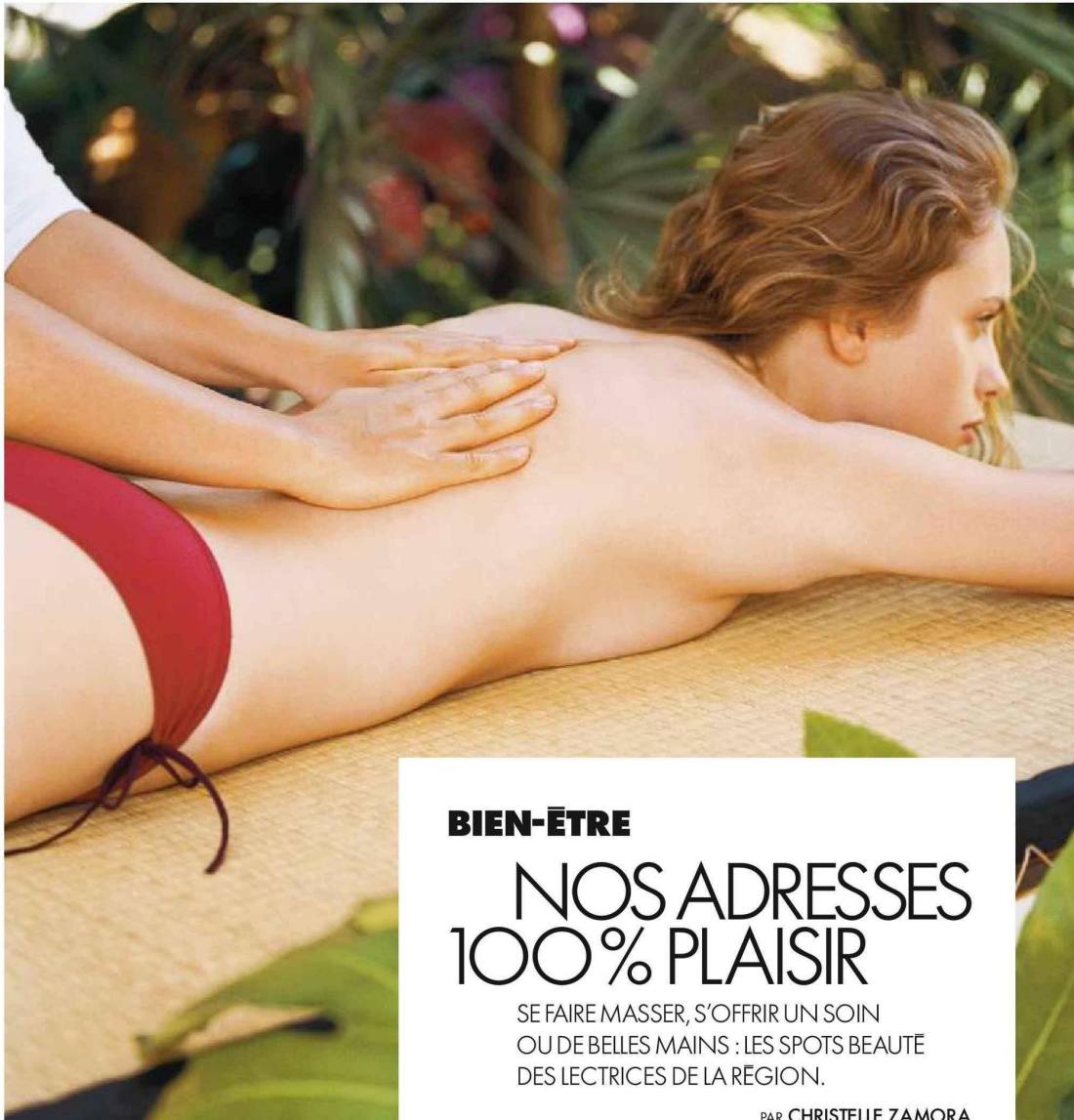




ELLE LANGUEDOC-ROUSSILLON



BIEN-ÊTRE

**NOS ADRESSES
100% PLAISIR**

SE FAIRE MASSER, S'OFFRIR UN SOIN
OU DE BELLES MAINS : LES SPOTS BEAUTÉ
DES LECTRICES DE LA RÉGION.

PAR CHRISTELLE ZAMORA

LES BONS PLANS DE MYLA ADAM-SHA, 45 ANS, EN LANGUEDOC

Sur @mylaadamshacoaching, son compte Insta, Myla partage ses bons plans pour rester belle et féminine.

POUR UN MASSAGE REVIGORANT

« Pour 65 €, j'opte pour un massage balinais de 50 minutes façon Ruth Indiathi. Les filles des RITUELS D'O sont toutes formées à ce soin, qui réunit massage

musculaire, étirements et percussions. Elles proposent un choix d'huiles végétales naturelles locales Odyssee des Sens et différents parfums. Je repars douce et relax de la tête aux pieds. »
1110, avenue de Saint-Maur, Montpellier (34).
Tél. : 07 66 85 34 20. lesrituelsdo.fr

POUR UN MASSAGE DES PIEDS RÉEQUILIBRANT

« Je vais chez HÉLÈNE MAUVIGNER (NATUR' HEL). Cette naturopathe pratique

les techniques énergétiques du reiki et la réflexologie plantaire. Avec ces massages des pieds par zone d'appui (avec application d'un peu de beurre de karité et d'une huile essentielle adaptée), je ressens un véritable rééquilibrage profond et durable pour 37 €. Depuis ceux du temple Wat Pho, en Thaïlande, je n'en avais pas retrouvé d'aussi bénéfiques. » ● ● ●

19, rue de la Rivierette,
Saint-Génies-des-Mourgues (34).
Tél. : 06 06 84 89 97. naturhel.jimdosite.com

LAURENT DARMON/TRUNK ARCHIVE/PHOTSENSO



**LES BONS PLANS D'ÉLISABETH,
44 ANS, À MONTPELLIER ET
ALENTOUR**

Avec le stress de sa profession, Élisabeth, infirmière, a parfois du mal à se sentir belle. Pour retrouver sa féminité, elle a besoin de libérer son corps de ses tensions.

**POUR RETROUVER
CALME ET SÉRÉNITÉ**

« Afin de renouer avec ma tranquillité et d'évacuer le stress, je n'ai pas trouvé plus efficace que le modelage crânien. Je pratique ce soin à **L'ESPACE CORPS ESPRIT DE NATHALIE CVETKOVIC**, une naturopathe. Ce massage appelé Shirochampi permet de se libérer des tensions toxiques de la tête, de la nuque et des trapèzes, grâce à des pressions et à de légères rotations. Je n'avais plus eu recours à cette pratique depuis un voyage en Inde. Pour 60 € l'heure, c'est l'astuce qui me permet de rester zen au quotidien. »

11 bis, rue Jules-Latreilles, Montpellier (34).
Tél. : 07 83 38 16 52. nathalie-cvetkovic.fr

**POUR STIMULER
LE BRONZAGE**

« L'été, je privilégie les temps de détente et j'hydrate bien ma peau. Pour avoir un joli hâle, j'opte, au **SPA DU DOMAINE DE VERCHANT**, pour l'application d'un gommage doux d'eau cellulaire sur le corps, puis de la brume Bronz Impulse, de l'Institut Esthéderm, afin de réveiller la mélanine et de la stimuler en douceur (85 € les 50 minutes). Ensuite, je suis parée pour un bronzage unifié parfaitement distribué à la surface de la peau. »

1, boulevard Philippe-Lamour, Castelnaud-le-Lez (34). Tél. : 04 67 07 26 26. verchant.fr

POUR UN CORPS SATINÉ

« Autre bon plan pour le corps, le soin aux algues riches en minéraux et provitamines du **DOMAINE TARBOURIECH**. Grâce à la spiruline, ma peau retrouve son élasticité avec un effet raffermissant. C'est le soin que je préfère, après un après-midi à la plage, pour réhydrater ma peau et éviter le dessèchement dû au

UN PARFUM À SOI

Afin de se sentir unique, l'institut **TWENTY ONE** propose de créer des parfums personnalisés. Valérie travaille avec des senteurs de Grasse et étudie la numérologie de ses clientes en vue de réaliser pour chacune d'entre elles un parfum sur mesure. Pour elle, les fragrances sont le reflet de l'âme.

Le Cap d'Agde, Agde (34).
Tél. : 06 25 42 61 30.
twentyone-creation.fr

sel, au vent et au soleil. Pour 50 € les 25 minutes, je me sens belle sans me ruiner. Et le cadre est sublime ! » ●
Chemin des Domaines, Marseille (34).
Tél. : 04 48 14 00 30. domaine-tarbouriech.fr