

GRAZIA

1,70
1€

GRAZIA.fr

Semaine du 2 au 8 septembre 2011

LE PS À LA
ROCHELLE
UN ÉLÉPHANT
ÇA TWEETE
ÉNORMEMENT

MONICA
BELLUCCI

"Pour moi, le cinéma
c'est thérapeutique"

SYRIE
RENCONTRE AVEC
UNE HÉROÏNE DE
LA RÉVOLUTION

DES CHEVEUX
À LA POINTE

+ COUPES, SOINS, COULEURS
ON CHANGE TOUT
+ QUEL LISSAGE POUR MOI

CES CÉLIBATAIRES QUI
COUCHENT ENTRE AMIS
LE PHÉNOMÈNE
SEX FRIENDS

COMMENT
FONT-ELLES

Working girls le jour
stripteaseuses la nuit

MODE LES
50 MUSTS DE
LA RENTRÉE

DOM: 5 € - BEL: 2,90 € - CH: 4,50 € - CAN: 4,95 \$ CAN - D: 4,50 €
AND: 2,30 € - A: 1,50 € - ESP: 3 € - FIN: 4,50 € - GB: 3 € - GR: 3,50 €
ITA: 3,50 € - LUX: 2,30 € - MAR: 30 DH - TOM SURFACE: 750 CFP
PORT CONT: 3 € - TUN: 4,40 DTU - USA: 4,95 \$

M 02144 - 104 - F: 1,00 €



Le Spot

Au cœur du joli petit village d'Hérépian se cache un vieux couvent, patiné par le temps. A l'intérieur, intimité, calme et recueillement. L'escalier de pierre sous les ogives centenaires donne le ton: ici, aucun stress n'est toléré. D'ailleurs, côté jardin, à l'abri des regards, le spa et la piscine extérieure invitent à la détente version bucolique. Dans la cabine d'été qui s'ouvre sur un petit patio fleuri, Michelle fait rouler ses bols de Kansu sur la peau au rythme des cigales et du chant des oiseaux. Ses massages s'inspirent de la tradition ayurvédique et accompagnent l'état d'esprit du moment. Dos, mains, bras, buste et visage, aucune partie du corps n'est oubliée tandis que les mouvements lents et réguliers bercent jusqu'au lâcher prise. Le soin se termine au bout d'une heure au son du carillon. Heureusement, le couvent est là pour faire la transition, tel un rempart au monde extérieur.

Le Couvent d'Hérépian, 2, rue du Couvent, 34600 Hérépian, Tél.: 04 67 23 36 30, www.garrigae-resorts.com. Massages à partir de 50 € les 30 minutes.

TENDANCE GRAND CRU

La raw food gagne du terrain et ne se limite plus à quelques crudités, algues marinées et fruits centrifugés. Le chocolat a fait son entrée dans le monde du cru et commence sérieusement à faire des adeptes. Travaillé à froid ou presque, il conserve la majorité de ses antioxydants et son goût est bien plus prononcé. Du coup, un carré suffit à combler une envie. Impec pour celles qui se soucient de leur carence en magnésium ou de l'aiguille sur la balance. Celui-ci est 100 % cru, du cacao à la lécithine de tournesol en passant par le sucre entier et est fabriqué dans les règles du commerce équitable au Québec.

Chocadel, 5 € les 60 g.
www.marketveg.com



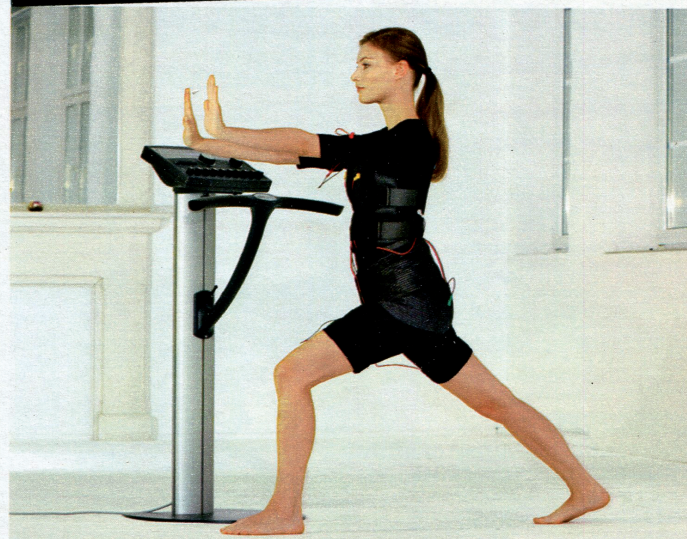
WANTED!

A vos nez, prêtes, partez!

La belle idée de Céline Verleure, créatrice de la maison Olfactive Studio? Faire de sa marque une véritable expérience participative en invitant les internautes à choisir le nom, la forme du flacon, l'étui et même le jus de chaque création. Les nouveaux nez, aux partis pris très affirmés, relèvent le défi avec panache: leurs fragrances sont modernes, audacieuses et surprenantes. Des classiques en puissance.

Still Life, Autoportrait et Chambre Noire, **Olfactive Studio**, 80 € les 50 ml.

ON A TESTÉ



Le MihaBodytec

Par Marie Munoz, journaliste beauté

Pour vous façonner une musculature sur mesure en un temps record, direction l'Archipel, centre pilote du tout nouveau concept MihaBodytec. Marc, le coach, vous tend une sorte de combinaison de plongée «équipée d'une bonne dizaine d'électrodes censées stimuler les muscles en profondeur». Le concept promet 80 % de contraction musculaire – contre 40 % maximum dans un cours de fitness – et une silhouette affinée. Le tout en ciblant chaque partie du corps selon ses besoins (sans oublier le dos, les côtés, les bras), sans s'essouffler et sans passer sa vie en salle. On enchaîne une série d'exercices «jambes pliées, dos plat, abdos rentrés...» durant une demi-heure, ce qui équivaut, d'après Marc, à «une heure en salle avec, en bonus, une circulation sanguine relancée à bloc». De quoi faire oublier que la tenue manque un peu de glamour...

Tarifs: de 17 à 45 € selon le nombre de séances.
Tél.: 01 60 62 23 41. www.archipel.fr