

**SHOCKING
NOT SHOCKING**
CE QUI NOUS
SCANDALISE
ENCORE

**MARINE
VACTH**

SUR LE
DIVAN

**RENTREE
CREATEURS
QUOI DE NEUF?**

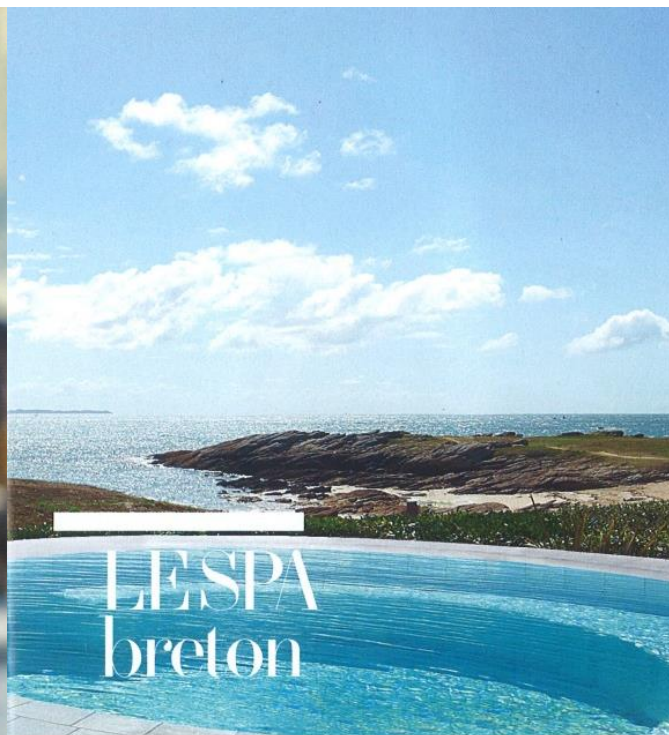
**MONTRES
LES TEMPS
FORTS
HORLOGERS**

**BEST OF
DE LA SAISON
KEEP
CLASSIQUE**

RUBY ALDRIDGE
EN LOUIS VUITTON
N° 977 - 4,50 €

WWW.LOFFICIELMODE.COM

L 15003 - 977 - F: 4,50 € - RD



L'ESPA breton

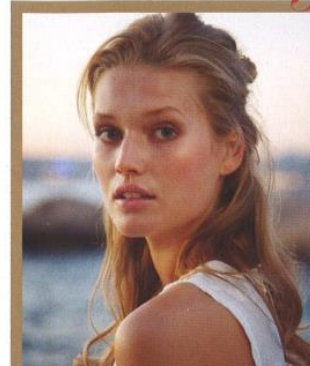
Pour détoxiner et revitaliser le corps, le programme de quatre jours "Escale Pure Détox" du très prisé Sofitel Diététique de Quiberon s'appuie sur trois piliers: un régime alimentaire détox, un programme de soins complets encadrés par les experts de l'institut et des activités douces (yoga, éveil détoxinant...). L'adresse vient de s'offrir une incroyable métamorphose orchestrée par le cabinet d'architectes Marc Hertrich et Nicolas Adnet. Célébrant la richesse culturelle et naturelle de la Bretagne, ils ont édifié un véritable cocon en parfaite harmonie avec l'environnement, où la pureté des lignes et des volumes souligne l'élégance et l'authenticité du

lieu ouvert sur l'océan. Pour amorcer la détox: une consultation et un accompagnement sur mesure par le médecin nutritionniste, un programme de soins drainants, reminéralisants et relaxants et des activités douces. Le restaurant

Un programme de soins **DRAINANTS, REMINERALISANTS, RELAXANTS** et des activités douces.

Le Delight, haut lieu de la gastronomie minceur, élabore des repas personnalisés - excluant produits raffinés, viande, gluten et produits laitiers de vache. Les diététiciennes produisent des conseils individuels au quotidien, pendant et après le séjour. Judith Ritchie

À partir de 1 739 € par personne pour 4 jours/3 nuits en pension complète détox et chambre double, avec 21 soins + 1 rendez-vous expert. Pointe de Goulvars, Quiberon. Tél. 02 97 50 20 00. www.sofitel.com



coaching bien-être par...
TONI GARRN
égérie corps Biotherm

PEAU "Il faut se démaquiller avant de se coucher et, bien sûr, éviter de fumer."

RITUEL "Le soir, j'utilise un soin hydratant, parfois un contour des yeux quand ma peau a besoin d'un petit extra. Le matin, j'utilise la même crème et je recourbe mes cils."

MUST "J'ai toujours un baume à lèvres dans mon sac. Si je pars pour quelques jours, j'emporte aussi un recourbe-cils."

SPORT "J'adore jouer au tennis."
PLAISIR "Mon plus grand plaisir est danser. Comme j'ai peu de temps pour sortir, je transforme souvent mon appartement ou ma chambre d'hôtel en boîte disco avec les speakers de mon iPhone."

CONFIANCE "Pour être belle, il faut porter des vêtements et du maquillage qui vous donnent confiance en vous. La confiance irradie d'elle-même et fait ressortir la beauté d'une personne."

MANTRA "Vivez le plus intensément possible et acceptez toutes les expériences de la vie." J.R.

Top 3 des eaux de soin régénérantes



1. APAISANTE
À base d'eaux de rose, bleuet, fleur d'oranger et hamamélis, la mythique Eau Florale de Sisley agit comme rééquilibrant cellulaire... en plus d'exercer une action sédatrice et de décongestionner les paupières (utilisée en compresses). À gagner à tout moment de la journée.
Eau Florale, Sisley, 65,50 €.

2. FRAÎCHE
Le Beta-Glucan hautement dosé et idéal après le soleil est associé à l'extrait de pépins de pamplemousse et à l'eau de source. Résultat: fraîcheur et protection contre les agressions extérieures. Une pluie d'actifs à vaporiser seule au coucher ou sous sa crème de jour.
Water Care, Hervé Herau, 45 € chez Colette.

3. TONIFIANTE
Cette brume délicate et antirides aux antioxydants naturels de framboise protège l'épiderme, active le renouvellement cellulaire de la peau et prévient l'apparition des rides et des ridules. Une eau idéale pour raffermir la peau et lui rendre son aspect pulpeux et radieux. J.R.
Brume Tonifiante, Opale Monaco, 29 €.