

PRIX MINI
1,50€
AU LIEU DE 2,70€

NOUVELLE FORMULE

BIEN
DANS MA VIE

www.biendansmavie.fr

AOÛT 2008 N°75

BEAUTÉ
RADIEUSE
AU SOLEIL
SEXY LA NUIT

QUEL
BEACH-
BOY
COACH
POUR MA
SILHOUETTE?

SEXO
FAIRE L'AMOUR
SANS SE TOUCHER...

MODE
LINGERIE
COQUINE ET
ROMANTIQUE
JE CRAQUE!

MUSIQUE & LIVRES
MA PLAYLIST
POUR BULLER
SOUS MON CASQUE

MON
ÉTÉ **100%**
DÉLIRES

JE RIÉGRESSE
JE TRANSGRESSE
JE PARESSE
JE DÉSTRESSE



GAGNEZ 200 PACKS RIP CURL: 1 TEE-SHIRT + 1 BRACELET + 1 ECO-BOX

“Je veux aimer mon corps”

Suivez ce relooking pas comme les autres. Psy, forme, beauté... Vraiment complet.

PAR MARIE GUYOT - PHOTOS: FABRICE GUYOT

LOULA DOMBROWSKI PROFESSEUR DE BARRE AU SOL AU CENTRE DES ARTS VIVANTS

Elle doit se muscler

La barre au sol permet de travailler les muscles et les articulations pour apprendre à corriger les mauvaises postures. Il n'y a pas de « barre » proprement dite. Il s'agit de réaliser des exercices allongée au sol, et de faire comme s'il y en avait une... Idéal pour permettre à Audrey de s'approprier son corps!

AUORE HEURTEUX MASSEUSE AUX BAINS D'ORIENT

Il faut la réconcilier avec son corps

Aller au hammam, c'est plonger dans la vraie vie. Il faut en profiter pour faire un gommage du corps une fois par mois, car les cellules mortes se renouvellent à ce rythme. On peut aussi le faire chez soi : il faut se laver avec du savon à base d'huile d'olive (Savon noir parfumé, Charme d'Orient) et laisser la peau ramollir. Dès que celle-ci bouloche sous la pression des doigts, le gommage peut commencer avec un gant spécial en tissu (gant de kassa). Ensuite, on applique de l'argile marocaine (rassoul) mélangée à de l'eau. Cela permet de débarrasser le corps des impuretés en le rinçant.

RESCULPTER SA SILHOUETTE



En trois mois, à raison de trois fois par semaine (cours d'1 h 15), on peut remodeler complètement son corps.

S'APPROVOISER AU HAMMAM

Le simple fait de se masser pendant cinq minutes aide à prendre conscience de son corps et à lâcher prise.



« J'AI RÉALISÉ COMBIEN IL ÉTAIT IMPORTANT

DE PRENDRE SOIN DE SOI POUR ÊTRE MIEUX DANS SA TÊTE... »