

# C'est la vie

## Le rendez-vous Vintage kilo Market est de retour ce week-end !

Tous au VKM ! Le Vintage Kilo Market propose le temps d'un week-end une grande vente de vêtements vintage et de seconde main, au kilo. Une sélection sympa de pièces mixtes et variées, des années 1970 à 2000. Vêtements, chaussures et accessoires sont à un prix unique de 28€ le kilo. De quoi chiner éthique et préparer sa garde-robe pour le printemps et pour toute la tribu. Et on peut même essayer en cabine. Pensez à réserver votre créneau horaire, c'est obligatoire !

→ Infos eventbrite.fr. Gratuit, 19 et 20 mars à La Friche la Belle de Mai - La Cartonnerie, 41 rue Jobin Marseille (3<sup>e</sup>). Samedi 10h-19h et dimanche 10h-17h.



## Coup de cœur

### Avec What Matters, on recharge toute la maison ou presque

La marque What Matters transforme le quotidien ! C'est en voulant changer la donne du tout jetable que deux amis, Charlotte Catton et Franck Ladouce ont imaginé What Matters pour révolutionner nos gestes du quotidien en diminuer significativement notre consommation de plastique. Dentifrice, gel lavant main, gel douche, shampoing, mais aussi liquide vaisselle, lessive, multisurfaces sont non seulement design mais surtout rechargeables (en S, M ou XL). Le tout destiné à toute la tribu et pour réconcilier confiance, plaisir, simplicité et l'écologie. Sans se ruiner ! On adopte...

→ what-matters.fr



# Le massage, la médecine douce pour prendre soin de soi

Il détoxifie, draine et détend les muscles comme le cerveau. Voici 5 propositions pour trouver le vôtre.

Le sens du toucher après ces deux années de pandémie en a pris un coup. Plus de bisés, plus de câlins, plus d'accolade, de serrage de main... De contact en somme, sans forcément être intime. Résultat ? Le cocktail hormonal précieux (dopamine, sérotonine, endorphine et ocytocine) est à sec. C'est peut-être pour cette raison que le massage a pris une telle ampleur, comme un besoin viscéral de renouer avec ce sens mis de côté mais aussi avec son corps. Car au-delà de dénouer des tensions ou de tonifier, le massage permet de s'ancrer en soi dans un moment propice. Voici donc 5 bonnes adresses pour doper le corps et l'esprit pour le printemps.

## Indonésie ancestrale et souffle avec Rêve de Beauté

Dona propose dans son institut au cœur de la Corniche à Marseille un massage Sothys comme une délicieuse invitation au voyage. Une échappée au cœur du jasmin et du santal grâce aux senteurs spécifiques utilisées. Un protocole de soin original inspiré des rituels de beauté ancestraux indonésiens. On commence par quelques souffles debout pour laisser les mauvaises énergies à l'extérieur et on se reconnecte au corps, aux sensations. Puis, on nettoie le visage avec un linge de coton parfumé. Ensuite, Dona enlève le corps de l'huile de jasmin santal pour un pur massage sur l'ensemble du corps, fondé sur des manœuvres enveloppantes profondes, des points d'acupression et des battages énergétiques. On aime ce dépaysement, cette relaxation totale, la sonorité des gongs de la musique indonésienne. Et bien sûr, la générosité de Dona, icône de la digito-presion, qui ajoute toujours une



Style indonésien, automassage, Tui Na, détox... chaque massage divulgue ses bienfaits au-delà du bien-être de l'instant.

touche de sur-mesure à chacun de ses massages grâce à ces talents.

90€, 60 min. 116 Corniche Kennedy, Marseille (7<sup>e</sup>) 04 91 31 21 98 reve-de-beaute.fr

## Essayez l'automassage avec Les Joyaux de Madagascar

Sa ligne de produits ciblés a déjà séduit les adeptes de soins naturels et efficaces depuis plus de quinze ans. Karine Baumander a créé Les Joyaux de Madagascar, marque certifiée Ecocert, labellisée Cosmébio, pour dévoiler les vertus des huiles de cette île de l'océan Indien. Apaisantes, drainantes, revitalisantes, elles sont dédiées au corps, au visage et même aux cheveux. Karine travaille également avec un laboratoire des Alpes-de-Haute-Provence, pionnier en aromathérapie. De quoi s'offrir des auto-massages ressourçants pour gérer insomnies, stress, douleurs musculaires,

alléger la circulation, détoxifier, ou réduire la cellulite. Synergies de 13 huiles végétales et essentielles aux propriétés stimulantes et tonifiantes, l'huile Solika Sculpt active ainsi la micro-circulation et dynamise le drainage lymphatique.

Huile dès 43 €, à savourer en massages aussi à l'instinct. Les Joyaux de Madagascar, 2 rue du Commandant Imhaus Marseille (6<sup>e</sup>). Soins: 1h/70 € huiledemadagascar.com



## Digestion et la circulation: bienfaits du Tui Na

La Maison du Tui Na propose un massage détox tonique et décontractant issu de la médecine traditionnelle chinoise. Une spécialiste comme l'explique la formatrice Amel Drancourt: "Nous faisons différentes manœuvres pour renforcer le système digestif et relancer la circulation des liquides. On agit sur le ventre et les jambes pour travailler les méridiens en lien avec la digestion. Pour le ventre, on effectue aussi des points qui vont permettre à l'énergie de mieux circuler. On stimule aussi localement les intestins pour mieux évacuer. Enfin, on effectue des points au niveau des bras où l'on trouve les méridiens du gros intestin et de l'intestin grêle toujours pour drainer". Le Tui Na va ainsi débloquent les zones du bassin, les pressions du bas du ventre, les ballonnements. "En médecine chinoise, on ne fait pas de régime alimentaire ou diurétique. On rebooste le système digestif, régule la satiété pour mieux gérer la transformation alimentaire et offrir une bonne énergie, les jambes légères". En cas de simple régulation, prévoir trois séances. Pour une perte de poids, Amel conseille d'ajouter le Yishou (massage minceur complet qui rééquilibre les organes qui sont en jeu lors de la prise de poids) qui se pratique avec des ventouses pour limiter l'aspect cellulite (comptez 5 séances). "Il est évident qu'il faut l'accompagner de séances de sport et d'une alimentation végétalisée et cuite!".

Détox Tui Na, 55 min 85 €. Maison du Tui Na, 4 rue Sainte Marseille (1<sup>er</sup>), lamaisondutuinna.com

Agathe WESTENDORP



## UNE SILHOUETTE DÉTOXIFIÉE COMME AU BRÉSIL

La méthode Renata França fait de plus en plus d'émules car la silhouette apparaît vite transformée (photo)! Et pour cause : le drainage lymphatique que propose cette technique imaginée au Brésil par la massesse Renata França va améliorer la circulation de la lymphe et ainsi éliminer les toxines de l'organisme. "Il existe six protocoles dont trois enseignés en France. Le drainage, le remodelage et le Miracle face. Pour le premier, il s'agit d'un massage avec une gestuelle rythmée, dynamique pour chasser l'excédent d'eau dans les tissus", explique Nathalie Aubert, praticienne Renata França (et infirmière), formée par Nathalie Duarte, seule formatrice officielle de la méthode en France. Ce drainage est indiqué en cas de cellulite aqueuse, de jambes lourdes et de détox. "Le remodelage permet aussi de travailler sur l'ensemble du corps cette fois en pétrissage et palper rouler". Une technique idéale pour gérer la cellulite adipeuse... "Enfin, le Miracle Face est un soin de 30 min drainant et remodelant. Les manœuvres font circuler la lymphe et désengorgent les tissus du visage". Parfait pour les doubles mentons, les rides d'expression, cernes et poches : la peau retrouve un bel éclat grâce à une meilleure circulation sanguine et lymphatique. "Ces techniques s'accompagnent d'une bonne hygiène de vie évidemment !", rappelle Nathalie Aubert qui propose ces massages sous forme de cure de 5 séances ou à l'unité, à personnaliser à volonté.

A.W. → @renatafranca.provence, 1h/150€, Miracle face 75€.

## CENTRE MANOVEDA À MARSEILLE

# Savourer un massage ayurvédique unique

Impossible de ne pas évoquer l'Ayurveda (ayur, qui signifie "vie", et veda, qui signifie "connaissance" en sanskrit), un des plus anciens systèmes de santé complet qui a pris naissance dans l'Antiquité indienne il y a 5000 ans et ses soins ancestraux. "Cette discipline millénaire transforme un être avec une puissance et une créativité extraordinaire. C'est un formidable outil pour l'homme moderne qui subit un stress permanent, consomme une nourriture pauvre en nutriments et vit dans un environnement éloigné de la nature. Notre équilibre est affecté par notre façon de vivre et l'Ayurveda nous permet de retrouver équilibre et harmonie dans un bien-être et un mieux-être sans précédent", rappelle Pascal Manso, praticien ayurvédique et fondateur du centre Ayurvédique Mano Veda. Le Centre Ayurvédique ManoVeda propose de nombreux soins traditionnels et notamment le massage ayurvédique. Un soin sur-mesure : "Il débarrasse le corps des toxines accumulées, favorise la régénération des cellules, améliore la circulation du sang et des énergies. La peau retrouve son teint éclatant. Les problèmes digestifs, rhumatismes, troubles articulaires, dépression, anxiété, troubles de mémoire, stress, insomnie et fa-



tigue disparaissent, les fonctions vitales du corps sont activées, les émotions refoulées sont libérées et les blocages sont déverrouillés". A savourer aussi en cette période printanière si instable, le Shirodhara, (écoulement sur le front d'un filet d'huile chaude, photo). "Je l'utilise pour les douleurs chroniques car il permet un grand lâcher prise, nettoie l'esprit et les sens, libère le stress du système nerveux, améliore la concentration, la vue, la mémoire, la circulation du sang, la croissance des cheveux. Il recentre". Ou même le Pinda swedhana, pratique de massage avec des tampons chauds, parfait pour les émotions refoulées et l'élimination des toxines. "Quand les gens ont goûté à l'Ayurveda, ils ne reviennent pas en arrière !", rappelle Pascal. On l'écoute les yeux fermés et le cœur ouvert!

A.W.

Centre Ayurvédique ManoVeda, 70 bd Jeanne d'Arc, Marseille (5<sup>e</sup>). soins-ayurvediques.fr

Lifestyle

Sur laprovence.com

Plus de bons plans, plus d'idées...

