

# Gala

1. [Beauté](#)
2. [Tendances Beauté](#)

## Détox : 7 façons de lâcher prise... ... POUR RETROUVER UNE ÉNERGIE DÉBORDANTE



[Béatrice Thivend](#) | mercredi 7 septembre 2016 à 19:11



beauté

## **Cosmétiques ciblés, jus de légumes et de fruits bio, massages minceur à domicile ou cures détox dans un spa de rêve, découvrez comment retrouver énergie et vitalité !**

Après un été placé sous le signe du rosé, des apéros, des glaces et autres gourmandises, il est temps de reprendre les bonnes habitudes ! Alors si vous teint fait déjà grise mine, si votre concentration est en berne ou si vous avez du mal à rentrer dans votre pantalon préféré, ce qui suit est pour vous. De la simple crème de jour au séjour de rêve au soleil, choisissez votre détox idéale.

**1) Dans la salle de bains :** on attaque avec ce tout nouveau soin signé Valmont et bien nommé DETO<sub>2</sub>X. Son secret ? Il infuse de l'oxygène au cœur des cellules pour booster leur renouvellement. Mais ce n'est pas tout ! Il est doté d'un complexe O<sub>2</sub> oxygénant qui élimine le CO<sub>2</sub> responsable de l'asphyxie des cellules, assurant ainsi à l'oxygène une parfaite circulation. Le tout dans une texture sublime et aérienne, que l'on applique délicatement au pinceau afin de libérer l'oxygène au plus proche de l'épiderme. En quelques jours, la peau devient plus lumineuse, et fraîche comme après plusieurs jours au grand air ! 225 € sur [boutiquevalmont.com](http://boutiquevalmont.com).

**2) Dans la cuisine :** on continue en sirotant une cure de jus détox signés Good Organic Only, tous à base de légumes et fruits bio pressés à froid. Sur 1, 3 ou 5 jours selon ses besoins et sa motivation, on boit les 6 jus quotidiens conçus par [Mareva Galanter](http://Mareva Galanter) et la micro-nutritionniste Valérie Espinasse. Leur but ? Eliminer les toxines accumulées dans l'organisme (alimentation moderne et industrielle, pollution, tabac, prise de médicaments,...) retrouver en quelques jours une meilleure énergie, et surtout stimuler son immunité grâce au super cocktail multivitaminé qu'apportent ces jus. Si vous habitez sur Paris, courez découvrir la nouvelle boutique de la marque au 41 avenue Kléber dans le 16<sup>e</sup> arrondissement. Et si vous êtes en province, sachez que l'enseigne livre dans toute la France ! A partir de 60€ la cure, sur [goodorganiconly.com](http://goodorganiconly.com).

**3) Dans son salon :** on booke tout de suite la super Elisabeth Nado pour faire, tranquillement chez soi – de préférence pendant que les enfants dorment – son Soins Détox Minceur. Le plus ? Une méthode qui associe drainage lent et rythmé à des manœuvres qui stimulent et activent le processus de circulation sanguine et d'élimination, le tout grâce à un travail spécifique sur la voûte plantaire. Original et surtout très efficace ! L'essayer, c'est l'adopter ! Renseignements Home Spa sur [elisabethnado.com](http://elisabethnado.com) ou au 06 60 21 16 01.

**4) A la salle de sport :** direction L'Usine Opéra pour un cours de Yoga Détox, une toute nouvelle discipline qui comme son nom l'indique détoxifie le corps et apaise l'esprit. L'idée ? Prendre soin de soi physiquement et spirituellement dans une ambiance relaxante, propice au bien-être intérieur. D'une durée d'une heure, ce cours est constitué d'enchaînements de postures simples, faciles à réaliser mais sélectionnées pour leurs actions stimulantes et drainantes sur l'organisme. Le lundi de 8 h à 9 h et le vendredi de 18h30 à 19h30. Renseignements : [usineopera.com](http://usineopera.com)

**5) Dans un spa en Provence :** et plus précisément au Domaine de Manville aux Baux de Provence qui propose des « Séjours Manville Détox & Bien-être » de 3 jours. Au programme : éveil musculaire, consultation individuelle de diététique, séances de gym et de stretching, smoothies aux fruits frais de saison, mais aussi yoga, atelier cuisine détox, soins visage et corps... bref, trois jours d'une zénitude absolue qui permettent de retrouver tonus et vitalité en moins de deux ! L'endroit est sublime, bucolique à souhait, baigné de verdure... bref, l'équa-

tion parfaite pour décrocher ! A partir de 1990€/personne. Prochaines dates en semaine : 16/19 octobre – 20/23 novembre – 4/7 décembre – 26/29 mars 2017 et en week-end : 27/30 janvier ou 24/27 février 2017. Renseignements au 04 90 54 40 20 ou [contact@domainedemanville.fr](mailto:contact@domainedemanville.fr)

**6) Dans un hôtel en Bretagne :** pour la Croisière « Détox Grand Large au Domaine de Rochevilaine, à 20 mn de vannes. Au menu : 12 soins par personne (gommage corps au sel de la Mer Morte, enveloppements d'algues laminaires de la Mer d'Iroise ou de boue de Jordanie, bains hydro-massant, drainage lymphatique, soin phénicien ou nomade, etc... Vous pourrez aussi profiter de la piscine chauffée à 30 degrés mais aussi du jacuzzi, saunas, hammam, parcours aquatique, tisanderie, etc... 4 jours/4nuits, à partir de 1210€/personne. Renseignements : [rochevilaine@relaischateaux.com](mailto:rochevilaine@relaischateaux.com) ou [domainerochevilaine.com](http://domainerochevilaine.com)

**7) Au paradis :** pour s'offrir la Parenthèse Bien-être de l'hôtel Randheli et le spa de la Maison Cheval Blanc aux Maldives. Probablement le plus bel établissement des Maldives. Proposée sur la base d'un, trois ou cinq jours, cette parenthèse a pour but de reconnecter le corps et l'esprit au moyen d'activités aussi saines que thérapeutiques. Séances quotidiennes de yoga Sunrise face aux eaux cristallines de l'océan Indien, cours de Pilates pour amplifier la flexibilité et la mobilité des muscles centraux souvent contractés par le stress. Le tout agrémenté de menus personnalisés *healthy* et de massages divins. Comment résister ? Renseignements : [info.randheli@chevalblanc.com](mailto:info.randheli@chevalblanc.com)

Pour votre 1ère box : de beaux cadeaux offerts !

[BIRCHBOX](#)

-