

# mc

beautébook

## Minceur et bien-être !



**N**ouveau venu chez Skin & Sens : un appareil de lipomassage dernière génération, idéal pour une cure de palper-rouler regalbant et de massages raffermissants. On enchaînera sur un Lomi lomi, massage hawaïen dont les vagues relaxent de la tête

aux pieds, ou sur un gommage bio concocté avec des ingrédients frais : épices, pétales de fleurs, miel, sel de Guérande ou sucre... Le must : le soin en tandem *La vie en rose* avec hammam, massage, bain aux pétales de rose et champagne... 330, route de la Vallée Civrieux d'Azergues - 09 62 04 10 34 [www.skinetsens.com](http://www.skinetsens.com)

## Chouchoutée des pieds à la tête



**M**incir sans le moindre effort grâce aux infrarouges du soin Magic

Red, requinquer sa chevelure avec un gommage du cuir chevelu et une nouvelle coupe, soigner ses menottes et ses petons, avoir une peau toute douce après le soin exfoliant et drainant « Peau de satin »... La Maison de beauté Carita vous bichonne des orteils jusqu'à la pointe des cheveux. Testez aussi les forfaits journée « massée, coiffée, maquillée » et vous serez la plus belle pour aller danser. 6, rue Confort Lyon 2 04 72 41 96 35.

## RENCONTRE AVEC...

### ... NATHALIE MUR

**Mannequin et coach en nutrition pour Eric Favre, qui a ouvert une boutique à Lyon ce printemps, Nathalie Mur raconte comment elle a perdu 20 kg mais sonne aussi l'alerte contre les idéaux de minceur !**



#### EN QUOI CE RÉGIME VOUS A-T-IL OUVERT LES PORTES D'UNE NOUVELLE VIE ?

En me redonnant confiance en moi. J'ai réappris à m'aimer en quelque sorte ! Et lorsque Eric Favre, créateur du Laboratoire Les 3 Chênes, m'a proposé d'intégrer le Team Eric Favre Sport, tout est allé très vite : le mannequina, mon livre\*, mon diplôme de conseillère en nutrition, les compétitions de bodybuilding...

#### VOTRE RÉGIME A-T-IL RIMÉ AVEC CALVAIRE ?

Rendre des comptes, voilà la clé de la réussite. J'ai commencé en suivant le programme 804 des 3 Chênes et j'ai perdu 4 kg : sacrée source de motivation ! Eric Favre m'a coachée pendant les mois qui ont suivi, ce soutien psychologique et nutritionnel a été fondamental. J'ai aussi tenu un journal, j'y notais mes états d'âme, mes mensurations, mon poids... Et puis j'ai repris le sport, rien de tel pour se réconcilier avec son corps et mincir « tonique ».

#### QUELS CONSEILS DONNERIEZ-VOUS À CELLES QUI VEULENT SE DÉBARRASSER DE LEURS KILOS SUPERFLUS AVANT L'ÉTÉ ?

En avoir envie. On ne maigrit pas sans volonté. Il faut réapprendre à bien manger. Faire du sport, être à l'écoute de son corps et ne pas aller contre sa nature en visant un idéal de minceur. Et, surtout, ne pas culpabiliser au moindre écart : nous ne sommes pas des robots !

Boutique Eric Favre - 2, rue Gaspard André - Lyon 2 - 04 78 38 81 13.

\* Comment j'ai perdu 20kg et changé de vie !



## So zen, So Fit

So Fit, espace bien-être du Sofitel, rime avec relaxation. On commence par un peu de sport, avec un coach personnel, dans la salle de fitness avec vue sur un jardin zen et on

file au hammam où les senteurs mentholées possèdent des vertus amincissantes. Difficile de résister ensuite au parcours de douches sensorielles, ambiance tropicale ou Caraïbes au choix, ou à la chaise Sha alliant sons, lumières, mouvements et chaleur pour un effet relaxant garanti. Et pourquoi s'arrêter en si bon chemin lorsqu'un massage aux pierres chaudes nous attend en cabine de soin ? 20, quai Gailleton - Lyon 2 - 04 72 41 20 20 - [www.sofitel.com](http://www.sofitel.com)