

6 LE GARUDA, LE NOUVEAU SPORT À 360°

Inventé par un danseur d'origine indienne, James D'Silva, ce mix de pilates, yoga, gyrotonic, méthode Alexander et Feldenkrais, compte parmi ses fans Madonna et Gwyneth Paltrow. Très complet, il assouplit, renforce, développe l'endurance et la coordination. Associé avec la respiration et pratiqué au sol ou sur une machine, il détend, délasse le corps et allonge les membres. 15 € le cours. Tchilo Body Lab, 9, rue Charles-François-Dupuy, Paris 3. tchilo.com Retraite à Mykonos (Grèce), organisée par James D'Silva, à partir de 1200 € (env. 1400 €). Du 18 au 22 septembre. DVD d'essences en vente sur thegaruda.net

Mix en beauté Staley par Cylil Lenoir avec la Super Crème Corps SPF15, le Stick Soleil Zones Sensibles SPF30, Mascara So Intense Deep Black n°1, Phyto Khôl n°1 et Phyto Soin de Parfait Brun n°3.



7

TENDANCE TIKI

Cette déferlante de produits au look rétro tropical continue parfaitement notre transformation estivale en pin-up vahnée.

1. Patchs ongles American Retro Loves Nail Patch Me, Nail Patch Me, 10 €. nailpatchme.com
2. Huile de Monoï Tiki Tahiti, 11,50 €.
3. Eau de Toilette Summer Splash, Lancaster, 100ml, 49 €.
4. Palette Trio Regard Retroopal Yves Rocher, 8,50 €.

8 LE TOP DE L'ÉPILATION MAISON

Grâce à la lumière pulsée qui absorbe la mélanine du poil, on empêche la repousse jusqu'à 90% en quatre à sept sessions. Ensuite, on entretient le résultat avec des séances plus espacées. Le tout sans douleur. Séduisant, non ?

1. Précis et accompagné d'un programme de suivi en ligne. *Derma Perfect, Calor*, 299,99 €.
2. Via l'association lumière pulsée + radiofréquence, il fonctionne sur les peaux foncées et les poils clairs. *Tanda Me Touch, Tanda*, 499 €. tanda.fr
3. Beaucoup plus rapide grâce à sa fenêtre large et son système de flashage en continu. *Lamée Précision Plus, Philips*, 499 €.



9 SNOBISMES VENUS D'AILLEURS

Pharmacopée portugaise On craque pour son packaging vintage, créé en 1932, et sa formule, un mélange de plantes médicinales au goût inimitable et à l'efficacité maximale pour prévenir les hulus buccaux. 1. *Pasta Dentifrica, Couto*, 5 €. les-apothecaires.com
Science britannique Best-seller outre-Manche, ce baume onctueux nettoie, hydrate et apaise la peau grâce à une formule alliant probiotiques, peptides et huiles essentielles. 2. *Démaquillant Miracle Cleanser, Aurelia Probiotic Skincare* chez Oh My Cream, 45 €. ohmycream.com
Naturel suédois 100% bio, cette huile au flacon bucolique n'est pas seulement belle dans la salle de bains. Riche en oméga et vitamines, ce soin est un véritable pansement hydratant et antioxydant. 3. *Huile Visage Facial Oil Rose Otto, Estelle & Thild au Bon Marché*, 47 €.

