SEPM TOP ventes

COSMOPOLITAN

NOVEMBRE 2023

15 NOUVELLES RUBRIQUES
+ DE FOND + DE FUN
+ DE STYLE
LE NOUVEAU COSMO EST LÀ !

C'est quoi l'amour aujourd'hui ?
Les codes ont changé, les envies aussi...
On fait le bilan (calmement)

12 rituels de beauté holistique pour traverser l'hiver

On a trouvé le truc pour faire monter le désir
(sans les mains)

Louane
Énergie pure et talent brut

20 raisons de me filer une augmentation

Notre VRAIE liste au Père Noël

Comment survivre aux enfants de mon mec

L 13308 - 595 - F: 2,50 € - RD

Envie de good vibes

Pourquoi se laisserait-on gagner par la mauvaise humeur ? Faites avec conscience, ces mini-actions du quotidien se transforment en actes magiques et positifs. Pour soi et donc pour les autres.

1. On fait le mur. Grâce à l'escalade, un sport très complet parce qu'il mobilise tous les muscles du corps : les bras, les abdos, les fesses, les jambes, et tout ça sans jamais s'ennuyer. Impossible de penser à la réunion du lendemain ou au dîner du soir, ce mur à grimper impose concentration et réflexion : il faut trouver sa voie, réfléchir, se concentrer, puis y aller. Très vite, ce mix corps-cerveau nous « baigne » d'adrénaline et d'endorphine. Pas de panique, les murs ne sont pas très hauts, en cas de chute, un gros matelas nous réceptionne et surtout, on choisit son parcours – du jaune au noir. Très vite, ce jeu/sport devient addictif. La preuve ? 40 % des inscrits sont des femmes. Dernières news, l'ouverture de deux nouvelles salles Arkose à Paris, dans les quartiers Montmartre et Strasbourg-Saint-Denis (arkose.com). *Marie Fuentes, directrice marketing et communication du groupe Arkose.*

2. On se met au sauna infrarouge. Les stars en sont accro ! Cette new tech sans risques pénètre en profondeur dans l'organisme et active le métabolisme. Dans cette atmosphère sèche, à 55 °C, on élimine plus de toxines que dans un sauna traditionnel, le cortisol (hormone du stress) baisse, et les endorphines augmentent en 30 minutes chrono. Le succès est tel que certaines salles de sport ou de bien-être proposent de l'associer avec Pilates, yoga, tapis de marche ou vélo : on transpire, le rayonnement active le collagène, les calories s'envolent et surtout on se sent comme sur un nuage après une séance (Centre esthétique Combray ; Astra Body ; Yuj Yoga Studio). *Ava Cohen, fondatrice du centre esthétique Combray (combray.com).*

3. On s'entoure d'eaux florales. On est d'accord : boire de l'eau, c'est boring. Mais pour que l'organisme baigne dans le bonheur, il lui faudrait un grand verre toutes les 30 minutes. On est loin du compte… La solution ? Une cuillère à soupe d'eau florale dans chaque drink absorbé : la fleur d'oranger a l'effet d'un « gros câlin » ; l'eau de rose apaise le chakra du cœur face aux moments de tension ; celles de mélèze ou de carotte tombent à pic lorsqu'on est en manque d'aura. En résumé, il faut jongler avec plusieurs eaux florales et prêter attention à l'état émotionnel du moment. Dans tous les cas, fraîche ou en tisane, ça marche. (Maison Gazelle ; Essenciagua). *Laure Falchetto, massothérapeuthe (bellenplume.fr).*

Un lieu parfait ?

Holi You, au cœur de Paris, est un espace-cocon qui répond parfaitement à la question : que faire quand on veut s'accorder une pause, pour soi ? Ici, on trouve une mine de thérapeutes, avec la fée Maya aux commandes: sonothérapie, massage ayurvédique, master class, soirées bien-être… Tout est possible, selon nos envies. 101, avenue Victor-Hugo, Paris 16e, Tél. : 09 77 31 15 38, holiyou.fr.

Une eau démente ?

Après quinze ans de recherche, l'inventeur Frédéric Esnault a mis au point – par un procédé e-biotechnologique – l'eau Sublio, hyper ionisée et brevetée. Et alors ? Sa formule unique permet d'hydrater, lisser, réparer (même les peaux atopiques), rajeunir… en trois jours. Un hôtel, La Ferme d'Augustin, à Ramatuelle, s'est déjà emparé de cette invention unique au monde pour transformer sa piscine en bain de jouvence : y plonger régulièrement s'apparente à une cure. D'autres adresses vont suivre très vite !

Envie de sens

Et si on donnait de l'attention aux choses de la vie : un bain, un trajet boulot, un dîner de famille… Nous vivons souvent ces moments sans y penser, le nez plongé sur nos smartphones ou les pensées connectées sur l'après. Ces exos nous forcent à l'analyse bienveillante et, très vite, nous transforment en super déesse, maîtresse de nos actes.

1. On coache notre intuition. Apprendre le tarot ? Pas facile. En revanche, utiliser des oracles, c'est simple : chaque carte est facilement compréhensible et le jeu est accompagné d'un livret d'explications. On se lance en effectuant trois cycles de vingt et un jours : 1) On tire une carte le matin, on la lit avec le livret et à la fin de la journée on essaye d'analyser les « symptômes » de la carte. Un exemple ? On vient de tirer la carte « La maison de Dieu », synonyme de coup du sort, d'événements inattendus, mais aussi de lâcher-prise pour pouvoir avancer. Le soir, on se pose pour analyser le sens que la carte a pris : du bus retardé à l'annonce d'une promotion. 2) Les vingt et un jours suivants, on tire et lit la carte chaque matin sans le livret, et on fait le même exercice le soir en repensant à notre journée. 3) Maintenant on tire et pose la carte sans la regarder, et on essaie de deviner, le soir, celle que l'on a tirée en fonction de ce qui s'est passé dans la jour-