

Capoupakap et ELLE Provence

Ce n'est pas une illusion, ELLE Provence nous fait l'honneur d'avoir sélectionné les Croisières Detox dans son carnet des bonnes adresses ! Au programme Détente, Farniente, Méditation, Sport et programme gourmand ! Un week-end pour lâcher prise, pour se ressourcer, un week-end pour se revivifier au vent méditerranéen de **Mars à Octobre**. A partir de Novembre, la croisière déménage et s'installe dans les Cévennes, à l'abri d'une immense bâtisse aux murs épais et aux grandes cheminées. On parcourt les sentiers forestiers, on escalade les rochers et on vous emmène à la découverte des merveilles cachées des villages de pierres.

UN WEEK-END EN MER

Quand Léona, coach de Fit Your Dreams, monte sur un bateau avec les marins de Capoupakap Croisières, ça forme un joyeux équipage ! On largue les amarres à l'Estaque et on se laisse embarquer pour un week-end détox (250 € la journée, 500 € le week-end).

Au programme : oxygénation en profondeur, le nez au vent, réveil et renforcement musculaire, stretching, yoga, circuit training sur les plages croisées en cours de route... Le week-end est ponctué de repas sains et gourmands grâce aux conseils prodigués par Léona. Celles qui n'ont pas le pied marin peuvent opter pour un week-end détox cocooning au sein d'une maison cévenole de charme.

Tél. : 06 33 23 50 28 (Léona). fityourdreams.com et capoupakap.fr

Alors? Partants?

MARSEILLE



UN YOGA TRES HOT
Cela va être un été très chaud, mais le yoga balnéaire, appelé aussi hot yoga, est l'activité parfaite. Il ne s'agit pas d'une simple séance de yoga, mais d'un mélange de yoga, de pilates et de cardio. On alterne des postures traditionnelles et modernes, souvent combinées pour former des séquences originales et inédites. De 200 à 300 degrés, les températures sont élevées, ce qui permet de brûler plus de calories. Pour les pratiquantes qui ont des difficultés à se tenir debout, il y a des accessoires adaptés. Le yoga balnéaire est à la mode. Retrouvez-le à l'adresse suivante : **Marine Yoga Studio Marseille**, 47, bd Paul Painlevé, Marseille 8^e. Tél. : 04 91 74 71 99 ou 06 38 77 22 40. www.marineyogastudio.com

UN MODELAGE VENTRAL
Cela va être un été très chaud, mais le modelage ventral, appelé aussi body sculpting, est l'activité parfaite. Il ne s'agit pas d'une simple séance de modelage, mais d'un mélange de modelage, de pilates et de cardio. On alterne des postures traditionnelles et modernes, souvent combinées pour former des séquences originales et inédites. De 200 à 300 degrés, les températures sont élevées, ce qui permet de brûler plus de calories. Pour les pratiquantes qui ont des difficultés à se tenir debout, il y a des accessoires adaptés. Le modelage ventral est à la mode. Retrouvez-le à l'adresse suivante : **Marine Yoga Studio Marseille**, 47, bd Paul Painlevé, Marseille 8^e. Tél. : 04 91 74 71 99 ou 06 38 77 22 40. www.marineyogastudio.com

UN WEEK-END EN MER
Cela va être un été très chaud, mais le week-end en mer, appelé aussi week-end en mer, est l'activité parfaite. Il ne s'agit pas d'un simple week-end en mer, mais d'un week-end en mer combiné à des activités de loisir. On alterne des activités de loisir et des activités de détente. Le week-end en mer est à la mode. Retrouvez-le à l'adresse suivante : **Marine Yoga Studio Marseille**, 47, bd Paul Painlevé, Marseille 8^e. Tél. : 04 91 74 71 99 ou 06 38 77 22 40. www.marineyogastudio.com

NETTOYÉE, PURIFIÉE!
FOOD, BEAUTÉ, SPORT... CINQ FAÇONS D'ÉLIMINER LES TOXINES AVANT LES EXCÈS DES FÊTES
— ANAÏSHEE PLATZ

UNE CURE DE JUS FRAIS
Les jus de fruits frais sont riches en vitamines et en minéraux. Ils sont parfaits pour nettoyer l'organisme et éliminer les toxines. Retrouvez-les à l'adresse suivante : **Marine Yoga Studio Marseille**, 47, bd Paul Painlevé, Marseille 8^e. Tél. : 04 91 74 71 99 ou 06 38 77 22 40. www.marineyogastudio.com

MARTINE BONNABEL-BLAIZE, HERBORISTE
L'herboriste Martine Bonnabel-Blaise est spécialisée dans les plantes médicinales. Elle propose des consultations et des ateliers de cuisine à base de plantes. Retrouvez-la à l'adresse suivante : **Marine Yoga Studio Marseille**, 47, bd Paul Painlevé, Marseille 8^e. Tél. : 04 91 74 71 99 ou 06 38 77 22 40. www.marineyogastudio.com

#CAPOUPAKAP

#CAPOUPAKAP



ELLE

L'ESCALADE LE SPORT QUI REND ACCRO

CES 60 PARFUMS HORS DU COMMUN

LA FOLIE "STAR WARS" QUAND LA FORCE EST AVEC NOUS... (ET ON EN A BIEN BESOIN !)

NOUVEAUX INTÉRIEURS SPÉCIAUX
MÉLANIE LAURENT
ON ADORÉ SON ÉCOLOGIE OPTIMISTE, SA MODE GREEN...
ADRESSES BIO ET RECETTES D'AMIS CUISINEZ VERT !

NOUS ENVIES POUR L'HIVER

#MERCIE ELLE