



ELLE STYLE / BEAUTE

BEAUTY NOTES



LES TROUVAILLES
DE NOTRE CHEF DE RUBRIQUE
BEAUTE ISABELLE SANSONETTI

En ce moment, je fais tout pour améliorer ma posture. Je ponctue ma journée avec de brefs exercices ludiques. Exemples : je me tiens en équilibre sur la demi-pointe d'un pied en me brossant les dents ou en téléphonant, je fais des étirements façon chat... C'est aussi important pour conserver une allure déliée et un bon métabolisme que pour prévenir les méfaits de la position assise devant un écran, le dos arrondi et les épaules vers l'avant. L'autre jour, au bureau, j'ai testé le T-Droit (tdroit.com), un T-shirt développé avec le conseil d'ostéopathes. Il est équipé de trois baleines, deux grandes et une petite, qui forment un H au niveau des dorsales. Comme elles sont dotées de petits picots arrondis, le corps réagit à leur contact et se redresse pour ne plus les sentir. Une stimulation idéale qui aide à s'autocorriger et que je recommande.

@ isabellesansonetti

MON HOT SPOT



Ici, le yoga se décline dans tous les styles : bikram, vinyasa et hatha, dans la salle Goa chauffée de 25 à 40 °C selon la session, semi-hot ou hot. Il y a aussi un espace dédié au coaching et à l'yengar, avec murs de sangles et accessoires. Ainsi qu'une terrasse indoor, façon café parisien, où siroter son thé vert. Je n'y suis allée qu'une fois, mais je n'ai qu'une envie : y retourner.
28 € la séance, 240 € la carte de dix, Bandha Yoga, 31, rue Bonaparte, Paris-6^e, Tél. : 01 42 39 43 44, bandhayoga.paris



9 MARS 2018

LE DÉTAIL QUI M'INSPIRE

La bouche rouge qui claque, en version mat lumineux. Chic et joyeux.



EN CE MOMENT, JE NE QUITTE PAS...

1. L'Huile Capillaire Casanera & Marisol. Mes longueurs apprécient ce soin ultra nourrissant (Oliu Secreta, 100 ml, 48 €).
2. Le crayon Eye Definer Dr. Hauschka. Sa couleur douce matche bien avec mes yeux bruns (Purple Light, 16,90 €).
3. Le Thé Japonais Matcha Dozo. Il est riche en antioxydants et m'encourage à lever le pied sur le café (25 cl, 2,65 €).
4. Le Soin Raffermissant Neoliss' Plus Corps Codexial, pas glamour, mais musclé en acide glycolique, efficace sur les zones qui fripouillent, comme l'intérieur des bras (125 ml, 29,96 €).
5. Le Fond de Teint Flawless Satin Foundation Sensai. Sa texture fond sur ma peau pâle et lui donne de l'éclat (Ivory Beige, 30 ml, 54 €).

REALISATION LAURIANE SEIGNIER. PHOTOS SILVINA ROSTIAN / IVAN LANTUADA / MAXFREE.COM / PRESSE