

ÉDITO

Pour être éblouissante cet été, c'est le bon moment de chouchouter votre corps ! Coiffure, esthétique, soins relaxants... Déconnectez-vous du quotidien, offrez-vous une parenthèse de douceur !

Ces établissements ont été rigoureusement sélectionnés pour leurs prestations de grande qualité. Découvrez des soins utilisant les dernières technologies pour des résultats toujours plus tangibles et durables. En vous faisant chouchouter dans l'un des instituts ou relaxer par l'un des spécialistes, vous êtes définitivement bien dans vos escarpins !



ATELIER D'ART-THÉRAPIE Alain Montagard

C'est dans son atelier baigné de lumière naturelle qu'**Alain Montagard** vous reçoit pour des séances de peinture, collage et écriture à visée thérapeutique. Il s'agit pour les participants de laisser leurs émotions s'exprimer sans barrière ni tabou et ainsi libérer leur expression. Cette approche ludique permet de créer du lien social et de reprendre confiance en soi et en ses capacités. **Infos** : en individuel, 55 € pour 1h15, en groupe, 15 € pour 2h30. Les ateliers à thème : 60 € la journée. **Le 1^{er} atelier de découverte est gratuit.**

ATELIER 32, 32 bd. Raspail, 84000 Avignon - 06 15 32 49 02
www.alainmontagard.com - Alain Montagard Art-thérapeute



ENERGY EN PROVENCE

Caroline Guyot est une praticienne certifiée qui vous accompagne dans la gestion du stress et le soulagement des douleurs. Magnétiseuse, réflexologue, énergéticienne et hypnothérapeute, cette experte du bien-être apaise vos maux en douceur. Si vous souhaitez arrêter de fumer, gérer votre poids, traiter vos migraines et retrouver la sérénité, Caroline est à votre écoute et détermine avec vous un soin sur-mesure. **On aime** : la bienveillance et le professionnalisme de Caroline qui répond vraiment à nos attentes.

37 avenue Victor Hugo, 13100 Aix-en-Provence
06 87 70 25 91 - contact@energy-enprovence.com
www.energy-enprovence.com - Energy-en Provence

LES ESSENTIELS Un soin c'est tout

Labellisés Slow Cosmétique®, les rituels de beauté imaginés par **Les Essentiels** possèdent une composition exemplaire, formulée à partir de principes actifs entièrement naturels. Leur dernière création : **Le Parfum de Lumière**. Une huile de parfum hautement concentrée (15%) aux senteurs de vanille et de patchouli. Votre cou et votre décolleté se parent d'une fragrance complexe aux notes de tête hespéridées, au cœur oriental et au fond boisé, poudré et gourmand. **On craque** : 10% de remise grâce au code **PDLMAI2017** (jusqu'au 30/06/17).



705 avenue de l'Europe, 13760 Saint-Cannat
04 42 28 56 32 - www.savonnerie-lesessentiels.com
 Savonnerie Les Essentiels - @savonnerielesessentiels

CARRÉ D'Ô Remise en forme

Le centre **Carré d'Ô** Aix en Provence-Centre ville vous réserve un espace et une piscine dédiés à la remise en forme et au bien-être où vous serez encadrés par une équipe de professionnels. Que vous soyez débutants ou confirmés, vous trouverez l'activité adaptée à vos objectifs : **Aquagym, Aquabike, Bébés nageurs, Natation 3-5 ans, Cross-Training, Stretching Postural, Pilates, Aéro-Pilates, ou Yoga dynamique** (en cours de 6 à 8 personnes). Vous n'aurez plus d'excuses pour ne pas vous détendre et vous sentir bien.



23 avenue Sainte Victoire, 13100 Aix en Provence
04 42 67 59 84 - www.carredo-aix.com

SOPHIE LE MILLOUR Sophrologue certifiée RNCP

Vivre sereinement pour vivre pleinement, accéder au meilleur de soi-même... La sophrologie, grâce à la respiration, au relâchement musculaire et aux suggestions mentales, vous permettra de recontacter tout votre potentiel. Spécialisée enfance et périnatalité, Sophie vous reçoit aussi autour de thématiques telles que la gestion du stress, les phobies, le sommeil, la préparation mentale... N'hésitez pas à la contacter ! **On teste** : avec le code **SOPHROMAG2017**, repartez avec la relaxation de votre première séance enregistrée !



141 avenue de Hambourg, 13008 Marseille - 06 95 14 74 83
www.marseille-sophrologue.fr - Sophie Le Millour Sophrologue