

HORS-SERIE

# ELLE

**MODE**  
COURIR, NAGER,  
PÉDALER... ET RESTER  
STYLEE!

**FEEL GOOD FOOD**  
LES RECETTES ET  
LES RESTOS  
QUI FONT DU BIEN

**TOURISME**  
SE RESSOURCER,  
OUI, MAIS OÙ ?  
12 DESTINATIONS  
MAGIQUES

MIEUX QU'UN PSY  
**UN MASSAGE!**

**BIEN DORMIR,  
SE RECENTRER  
ET... RIRE**  
NOS PISTES SIMPLES  
POUR SE SENTIR AU TOP

**BEAUTÉ**  
NOS SECRETS  
ANTI-FATIGUE

100 PAGES DE  
**PUR  
PLAISIR**

M 07859 - 4H - F: 5,50 € - RD



HORS-SERIE PRINTEMPS 2017 - 7859 - 4H - FRANCE MÉTROPOLITAINE : 5,50 € BEL: 6 € CH: 9,90 €

elle.fr



La Maison de Gwenn

# PAR ICI LES MASSAGES !

CHINOIS, SUÉDOIS, THAÏ, TIBÉTAIN OU CALIFORNIEN ? CORPS ENTIER, VISAGE OU PIEDS ? POUR FAIRE VOTRE CHOIX, SUIVEZ LE GUIDE... PAR CATHERINE ROIG

## IO DÉCLINAISONS CÂLINES

Dans ce somptueux centre de bien-être marseillais créé par Bénédicte Cathelin-Morel, danseuse, chorégraphe, professeure de fitness, de Pilates et d'autres disciplines, le massage se décline en plusieurs spécialités. On aime particulièrement le lomi lomi, massage hawaïen pratiqué avec les avant-bras, en mouvements fluides et balancés. Top aussi, le soin ayurvédique qui vise à harmoniser et à apaiser. Régénérant !

Dès 75 € avec abonnement.  
77, cours Pierre-Puget,  
13006 Marseille. Tél. :  
04 91 02 39 60. [jesuisio.com](http://jesuisio.com)

## LONA LÈVÈQUE FAMILY FRIENDLY

Dans un joli cabinet, Lona pratique le shiatsu le plus pur, appris dans une école traditionnelle japonaise, comme son nom ne l'indique pas : le Canadian College of Shiatsu Therapy de Vancouver. Sa main forte relance la circulation sanguine et terrasse la déprime et le stress, la fatigue nerveuse et/ou musculaire, les maux de dos... Également sophrologue, elle masse les enfants hyperactifs et les femmes enceintes (dès le 2<sup>e</sup> trimestre).

60 € l'heure. 39, boulevard Magenta, Paris-10<sup>e</sup>.  
Tél. : 06 89 37 20 33. [lonaleveque.com](http://lonaleveque.com)



## GWENN LIBOUBAN LE TOUCHER ÉNERGIE

Réflexologue, podologue, énergéticienne...

Gwenn exerce à Cancale et à Paris, prenant soin de nos « racines » : les pieds. Fasciné par son toucher thérapeutique depuis des années, le grand chef Olivier Roellinger lui a confié une petite maison à la toute nouvelle Ferme du Vent, face au Mont-Saint-Michel, où elle rééquilibre les flux énergétiques de ses clients. Le reste du temps, Gwenn reçoit à Cancale et, une à deux fois par mois, le week-end, à Paris, dans un cabinet lumineux près de Beaubourg. Une fée !

Dès 90 €. Tél. : 06 08 33 64 68.  
[la-maison-de-gwenn.com](http://la-maison-de-gwenn.com)

## JEAN-LUC BENOÎT TOUT-PUISSANT

Après une première vie de businessman en Chine, soldée par un cancer du côlon, Jean-Luc Benoît a tout plaqué pour se former pendant cinq ans en médecine chinoise à Shanghai. Il se partage aujourd'hui entre la Provence et Paris, pratiquant des massages puissants, énergétiques et relaxants. Curatifs au départ (pour soulager une tendinite par exemple), ses soins évoluent vers une approche globale et préventive. Selon les besoins, il pratique avec ses mains magiques un massage du corps entier, ou seulement des pieds.

80 €. 5, rue Jean-Mermoz,  
Paris-8<sup>e</sup>, et 291, avenue  
du Général-de-Gaule,  
26170 Buis-les-Baronnies.  
Tél. : 06 82 68 16 87.