

Vivre
BORDEAUX

Food
**LA VAGUE
ITALIENNE,
MAMMA MIA!**



Coulisses
**L'AUDITORIUM
DE BORDEAUX**

LA NOUVELLE SCÈNE MUSICALE BORDELAISE

AVEC THÉA, YUDIMAH, HANTCHA,
DJ LILITH ET BIEN D'AUTRES...

TOP 10

DES ACTIVITÉS
SPORTIVES
INSOLITES



Hantcha

Théa



DJ Lilith

Escapades
UN WEEK-END
À SAINT-
JEAN-
DE-LUZ

Cinéma
WILDWEST
PRODUCTEURS
100 %
FRISSONS



Yudimah

Chartrons
DANS L'ATELIER
DE Laura
Cambon
VERRIÈRE

Vignobles
SAINT-
ESTEPHE
LES DESSOUS DE
L'APPELLATION

Eysines
UNE ÉCOLE POUR
LES ENFANTS DYS

N°29 - AUTOMNE 2021

L 15367 - 29 - F: 5,50 € - RD



Isabelle Méténier

ET SI C'ÉTAIT LA FATIGUE MENTALE ?

La reconnaître et savoir agir pour retrouver l'envie de vivre



LA SANTÉ MENTALE

On en parle ?

Dans son dernier livre à paraître cet automne chez Robert Lafont, *Et si c'était la fatigue mentale ?*, la psychologue Isabelle Méténier nous explique tout sur ce trouble invisible qui nous laisse vides et sans énergie. Également professeur de yoga et enseignante en méditation de pleine conscience, la Bordelaise, confrontée dans ses différentes activités à des personnes sursollicitées tant sur le plan cognitif, émotionnel que physique, nous dévoile les signes de burn-out, y décrit ce phénomène sous différents angles, convoquant la psychologie, la philosophie, la physiologie ou l'épigénétique.



Spa & botanique

Ouvert en juin dernier, le très bel hôtel de luxe La Zoologie vous convie à une parenthèse « bien-être ». Dans cet environnement dédié à la nature et au voyage, l'établissement propose désormais un spa 100 % écoresponsable sur le

thème de la botanique, accessible à la clientèle extérieure. Composé d'un hammam, d'un sauna ainsi que d'un grand jacuzzi équipé d'une douche adaptée aux enfants dès 10 ans, au spa dispose également de deux cabines affectées aux massages et soins. Pour que la famille en profite, La Zoologie Spa propose un massage sensorielle combinant aromathérapie, luminothérapie, musicothérapie et hydrothéra-

pie, ce SPA dispose également de deux cabines affectées aux massages et soins. Pour que la famille en profite, La Zoologie Spa propose un massage sensorielle combinant aromathérapie, luminothérapie, musicothérapie et hydrothéra-

DU CÔTÉ SAUVAGE

On The Wild Side est la nouvelle marque de cosmétique engagée, bienfaisante et hautement désirable d'Anne-Sophie Nardy. Après plus de dix ans dans le monde « pas si merveilleux » des grands groupes de cosmétiques, cette experte de la beauté a pris conscience de la nécessité d'offrir « un nouveau visage aux soins cosmétiques ». Avec ses matières premières issues de cueillettes sauvages et fabriquées en France, des formules véganes, sans huiles essentielles et sans conservateurs synthétiques, Anne-Sophie Nardy « réconcilie les ingrédients naturels avec l'hédonisme. Les âmes sauvages avec le raffinement. La simplicité avec la performance. L'éthique avec l'innocuité. La transparence avec le prix juste ».

<https://onthewildsidecosmetics.com/>



Combo parfait

Décidément, le laboratoire de Gradignan Soins de soi n'en finit pas de nous chouchouter ! Pour retrouver une peau soyeuse et naturellement lumineuse, on mise sur un gommage tout en dou-

ceur avec la mousse gommante MO, composée de savon noir, d'argile verte et de poudre de noyaux de prune. Un véritable 3 en 1 qui exfolie la peau, élimine les cellules mortes et adoucit la

peau. Puis avec le baume fouetté BO au beurre de karité, huile de coco et huile d'olive, la peau, nourrie en profondeur, retrouvera sa souplesse naturelle.

www.soinsdesoi.fr

LE LAIT HYDRATANT DE LA RENTRÉE

Pour vous éviter une peau de croco, misez sur l'hydratation ! Fidèle à son savoir-faire made in Cap-Ferret, Océopin lance son premier lait corps bio et végan. Un lait gorgé de concentrés d'actifs naturels et locaux, l'ADN de la marque. Outre son acétif phare, l'huile de pin maritime, vous y retrouverez de l'arbutin, un puissant antioxydant, du calendula connu pour ses vertus calmantes et cicatrisantes, mais aussi de l'eau florale de camomille romaine et du millepertuis, pour la touche revitalisante. Avec sa texture fondante, non grasse et son doux parfum végétal, il préparera votre peau à affronter les premiers frimas de l'automne.



SAVONS URBAINS

Le savon solide confirme son grand retour dans nos salles de bains ! Cet automne, la savonnerie artisanale Ciment ouvrira sa deuxième adresse bordelaise, à deux pas de la place Fernand Lafargue. Vous y serez accueillis par une team bordelaise formée par Solène Lebon-Couturier, cofondatrice de la marque. Comme à Paris, la boutique proposera des espaces shopping, des espaces d'ateliers ainsi qu'un laboratoire de fabrication garantissant des savons saponifiés à froid, beaux, bios et made in Bordeaux !

www.ciment.paris



La jeunesse au bout des doigts

Venue d'Asie, le yoga du visage est LA nouvelle tendance pour une beauté au naturel. À Bordeaux, l'ancienne juriste Deborah Poyer est une jeune femme formée à la fameuse méthode Sylvie Lefranc. En profitant des soins de 30 minutes à une heure, par des mouvements d'acupression et des exercices d'automassage, Deborah agit sur les rides en stimulant les muscles faciaux. Le résultat est bluffant dès la première séance : paupières supérieures tonifiées, commissures des lèvres remplies, pommettes et ovale du visage redessinés. À partir de 40 euros le soin à domicile. www.jmetelbo.com