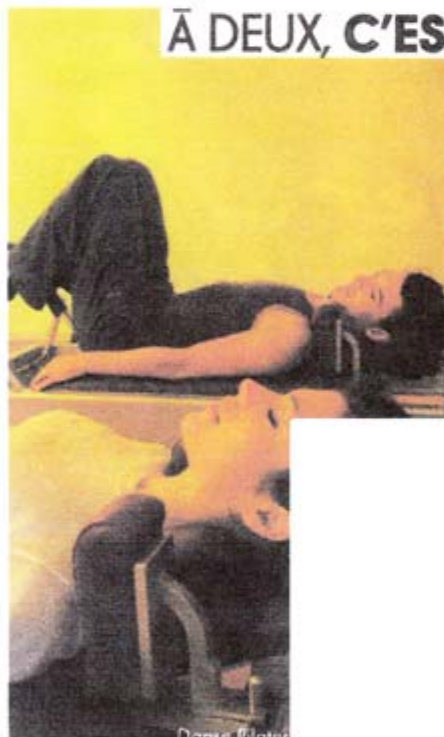
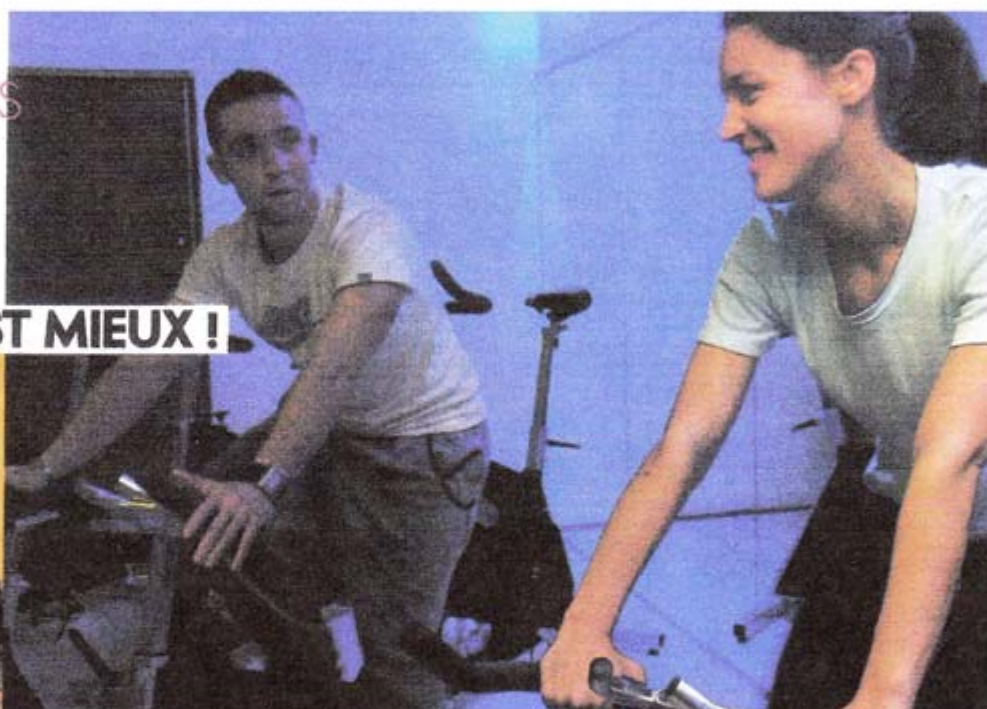


CINQ  
LÉGUMES  
PAR JOUR  
INTOX OU  
DÉTOX ?



elleàlyonloisirs

À DEUX, C'EST MIEUX !



### Duo zen

Espace Capucins

Pour qui ? Les assoiffés de  
quiétude.

Massage assis aux huiles  
essentielles, aux pierres chaudes...  
L'espace des Capucins propose  
des stages d'initiation aux secrets  
du bien-être. Et pour rendre  
sa vie de couple encore plus  
harmonieuse, vous pouvez  
aussi suivre les cours de feng shui,  
cet art ancestral qui consiste à vivre  
en accord avec son environnement.  
**Le plus :** les stages tiennent sur  
un week-end. La semaine suivante,  
mise en pratique à domicile |  
**C'est combien ?** 350 € le stage  
de massage.

14, rue des Capucins, Lyon 1<sup>er</sup>

# CINQ LÉGUMES PAR JOUR INTOX OU DÉTOX ?



www.elle.fr

## Aux huiles essentielles

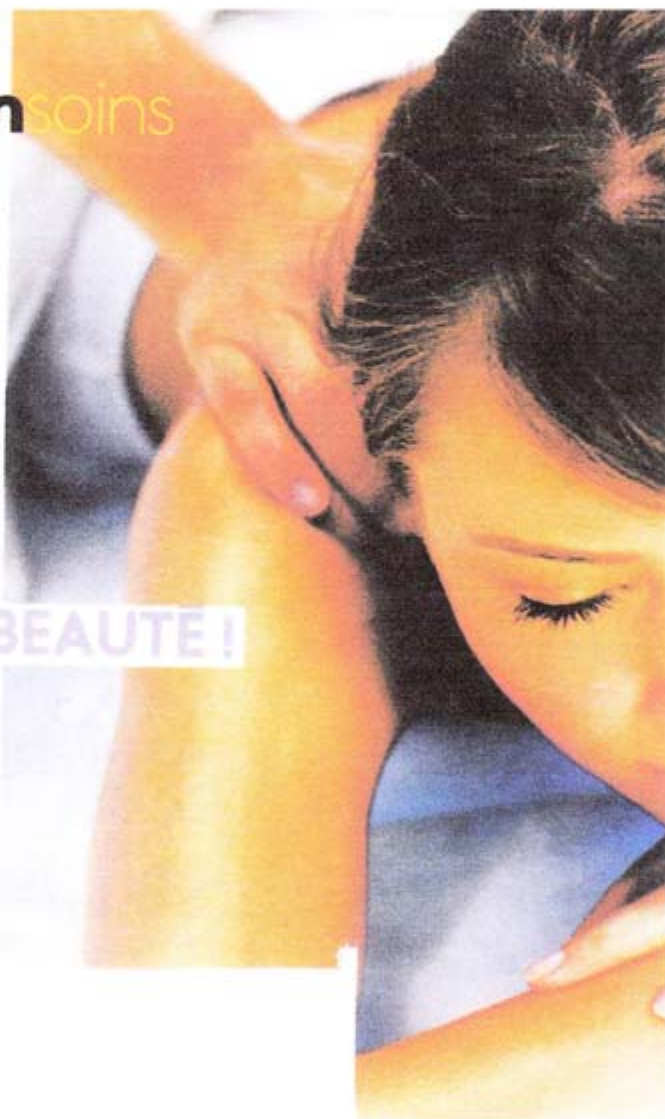
Tout commence par un enveloppement du corps d'huiles essentielles bio de 30 minutes. Après une douche, une série d'huiles, de gels et de crèmes bio de la gamme Phyt's sont appliqués avec différentes techniques de massage : palper-rouler manuel, pétrissage, drainage. Objectif : stimuler la circulation, favoriser l'élimination, déstocker la cellulite et raffermir. Bienfait immédiat : une sensation de dégonflement et une peau lissée. Les principes actifs des huiles continuent ensuite d'agir pendant plusieurs heures. Durée : 1h30. Prix : 65 €.  
Espace Capucins, 14, rue des Capucins, Lyon 1<sup>er</sup>. Tél. : 04 78 30 86 19.  
[www.espacecapucins.com](http://www.espacecapucins.com)

elle à lyon soins

## ESSAYEZ LA BIO-BEAUTE !

Comment chouchouter son corps et son visage tout en préservant la planète ? Notre sélection des meilleurs instituts 100 % naturels.

SANDRA MOISSON



# CINQ LÉGUMES PAR JOUR INTOX OU DÉTOX ?



www.elle.fr

## Aux huiles essentielles

Tout commence par un enveloppement du corps d'huiles essentielles bio de 30 minutes. Après une douche, une série d'huiles, de gels et de crèmes bio de la gamme Phyt's sont appliqués avec différentes techniques de massage : palper-rouler manuel, pétrissage, drainage. Objectif : stimuler la circulation, favoriser l'élimination, déstocker la cellulite et raffermir. Bienfait immédiat : une sensation de dégonflement et une peau lissée. Les principes actifs des huiles continuent ensuite d'agir pendant plusieurs heures. Durée : 1h30. Prix : 65 €.  
Espace Capucins, 14, rue des Capucins, Lyon 1<sup>er</sup>. Tél. : 04 78 30 86 19.  
[www.espacecapucins.com](http://www.espacecapucins.com)

elle à lyon soins

## ESSAYEZ LA BIO-BEAUTE !

Comment chouchouter son corps et son visage tout en préservant la planète ? Notre sélection des meilleurs instituts 100 % naturels.

SANDRA MOISSON

