



COPIE INTERDITE SANS AUTORISATION DU CFC

n-être

Des couleurs pour se réunifier

Vous aimez porter votre pull rouge pour égayer votre humeur ? Ces trois rendez-vous vont plus loin et tiennent leurs promesses.

Un éclairage sur soi : le test de couleurs

Le chromothérapeute nous invite à ôter la moitié des petits carrés colorés d'une grille sur un logiciel. Calculant les tons éliminés ou gardés, il révélerait nos besoins conscients et inconscients, en se basant sur la symbolique des couleurs et les zones corporelles énergétiques auxquelles elles se rattachent. Le chromothérapeute projette alors des lumières colorées sur un écran, ou directement sur votre corps, sur les points de réflexologie, à l'aide d'un styilet. Le but : réguler un état d'irritabilité, des problèmes de peau, des troubles du sommeil, alimentaires, hormonaux... Le résultat : imparable. Le test-diagnostic ne ment pas, invitant à réfléchir sur soi. Et la fatigue disparaît illico.

■ **Où** : Ryzlaine Ben Abbes, acupuncteur-chromothérapeute. T. : 01 45 77 53 02 (1 heure, 60 €, ou 80 € avec acupuncture). Pour plus d'informations : <http://www.color-institute.com>

■ **A la maison** : rideaux tirés, colorez l'ambiance en rouge pour vous stimuler, en bleu pour vous apaiser grâce à ces boules lumineuses et changeantes. Sphères Mobo, Nature et découvertes, de 29,90 € à 49,90 €. Informations : <http://www.natureetdecouvertes.com>

Un sauna plus frais : la cabine aux infrarouges

En échauffant l'épiderme, les infrarouges longs accélèrent la sudation. Pas de pierres à arroser, pas de vapeur ! Une température de 45 à 65 °C suffit, contre 80 à 100 °C dans un sauna classique. Idéal pour se détoxifier après l'effort, en cas de douleurs articulaires, de fatigue ou de stress. Musique de relaxation, diffusion d'odeurs et grandes vitres sans tain... Une vraie détente sans avoir l'impression d'étouffer !

■ **Où** : dans les instituts de remise en forme tels Myteam Body Coaching. T. : 01 47 45 04 84, <http://www.myteam.fr> (30 minutes, 30 €).

■ **A la maison** : on peut aussi acheter sa cabine... à partir de 3990 € ! Health Mate. T. : 08 20 30 35 40.

Un rééquilibrage : le cocktail lumière et huiles

La Thermo-Lumin'Essence associe la projection d'infrarouges courts – les seuls à traverser le derme, activant la microcirculation sanguine et la production d'énergie dans les cellules –, les couleurs (par des filtres lumineux), les huiles essentielles (trois gouttes déposées sur des zones précises) et un massage ou une méditation. Allongé sous la lampe à infrarouges diffusant les couleurs, on ressent un peu la chaleur sur les zones traitées. Le massage, ou la visualisation, génère de la détente et la sensation plus nette d'habiter son corps.

■ **Où** : Galya Ortega. T. : 01 46 02 23 13 (1 heure, 85 €). Institut Le Richelieu Thalasso, île de Ré. T. : 05 46 09 60 70 (30 minutes, 45 €, ou 1 heure, 90 €). Plus d'infos : <http://www.st-ressources.com>

■ **A la maison** : enduisez-vous d'argile de couleur' (jaune pour vous recentrer et lutter contre un teint terne ou boutonneux; rouge pour vous réveiller et relancer la circulation sanguine)... Après 10 ou 15 minutes, plongez dans un bain pendant 20 minutes environ.

Un plus : éclairez votre salle de bains avec des ampoules dans les mêmes tons (0,50 € à 5 € dans les magasins de bricolage).

AGNÈS ROGELET

T. Tertonc ou Climargil chez La Phyto, à partir de 14,20 € les 250 ml. T. : 02 97 64 33 71.

testetvous.com

TEST : quelle couleur résonne en vous ? Pourquoi êtes-vous plus attiré par le rouge ? Ou par le vert ? Réponses avec ce test.