

ELLE

DU MASSAGE AU CĀLIN
LE POUVOIR EXTRAORDINAIRE
DU TOUCHER

YOGA PRIMAL,
GYMNOSOPHIE,
ELECTRO BOXING...
LES NOUVEAUX SPORTS
D'HIVER SONT CHAUDS

MODE
LE LOOK MARIN
VOUS VA SI BIEN

À LA CAMPAGNE,
À LA NEIGE OU
AUBORD DE L'EAU
NOS 20 BONS PLANS
COCOONING

ADDICTIONS,
SOMMEIL, STRESS
FAUT-IL FAIRE
CONFIANCE
À L'HYPNOSE ?

CONSEILS, RECETTES
TUTOS...
**100 PAGES
POUR BOOSTER
SON HIVER**

M 07859 - 19H - F: 6,90 € - RD



HORS SÉRIE N° 19 / HIVER 2019
FRANCE MÉTROPOLITAINE: 6,90 € / DOM: 7,90 € /
ESP: 9,90 € / BELG: 9,90 € / CAN: 12,90 \$ / CH: 12,90 CHF / DOM: 7,90 € /
ESP: 9,90 € / MAD: 7,90 MAD / PORT. CONT.: 8 €

FUCKING GOOD QUESTION !



Écouter Contempler S'émerveiller

Paroles de sages

Sous la direction de Federico Dainim Joko PROCOPIO,
moine et maître zen

{ UNE BIBLIOTHÈQUE COOL }

« **FUCKING GOOD QUESTION** » Johnny Depp recouvrant sa bouche d'une main décidée, Agnès Varda se masquant les yeux comme une petite fille, Takeshi Kitano se bouchant les oreilles... le talentueux photographe Jean-François Robert (collaborateur de ELLE) publie le livre d'une vie, celles des célébrités à qui il a demandé de poser en choisissant l'une des postures des trois singes de la sagesse. Fucking good idea ! (Belles Balades Éditions)

« **ÉCOUTER, CONTEMPLER, S'ÉMERVEILLER** »... sous la direction de Federico Dainim Joko Procopio : dans cet ouvrage, le lecteur retrouve les penseurs et les penseuses qui possèdent les clés pour calmer nos tempêtes intérieures, du moine bouddhiste Matthieu Ricard à Pauline Bebe, première femme rabbin en France, en passant par l'incontournable Fabrice Midal. Que notre joie demeure ! (éd. Hachette pratique)

{ UNE SÉRIE TOP }

« THE L WORD », NEW GENERATION

Les fans attendaient fébrilement la suite de « The L Word », première série sur le milieu lesbien, sortie dans les années 2000. Dix ans plus tard, c'est chose faite, avec les mêmes actrices – qui n'ont pas pris une ride ! Dès le 9 décembre sur Canal +.



{ SPOT APAISANT }

L'HÔTEL COUCOU À MÉRIBEL

C'est le 12 décembre que l'hôtel Coucou, chalet ultra-contemporain avec spa Tata Harper (la papesse américaine des soins bio), ouvrira ses portes dans un tout nouvel écrin au cœur des Trois Vallées. Avec 6 cabines de soin dont une double, le Spa du Coucou, c'est le Nirvana !



{ SOINS GREEN }

LA GAMME GRENADE WELEDA

Cela fait plusieurs années que la marque Weleda extrait les bienfaits de la grenade pour imaginer des soins antioxydants, naturels et bio. Ces soins à l'huile de pépins de grenade bio sont la plus jolie des protections pour les visages fatigués et les peaux malmenées par les frimas de l'hiver. La Crème de Jour Raffermissante, 30 ml, 23 €.

LA GELÉE ANTIPOLLUTION

Quelle riche idée d'avoir mis au point cette gelée nettoyante qui élimine les impuretés de la peau en lui redonnant éclat et sensation de fraîcheur ! Phyt's, 26,10 €.



Pomme



FKA Twigs

{ UNE PLAYLIST PÉTILLANTE }

« LES FAILLES », DE POMME

Organique et automnal, c'est le nouvel album – le deuxième – de la Lyonnaise Claire Pommet, alias Pomme. D'une voix absolument ravissante, celle-ci dévoile avec pudeur ses angoisses, ses failles et son désarroi face à une rupture amoureuse, sur une folk pop ultrasensible aux arrangements cosignés par Albin de la Simone. À croquer ! (Polydor)

« MAGDALENE », DE FKA TWIGS

Après un premier album expérimental, la divine FKA Twigs réalise un deuxième opus nettement plus accessible. Vocalises sublimes à la Kate Bush, orchestrations électro du talentueux Nicolas Jaar, l'ex de Robert Pattinson et de Shia LaBeouf nous plonge dans un univers intimiste, étonnant et ultra-créatif. Le papillon sublime est sorti de sa chrysalide. (Beggars)