

marie claire

MINCIR EN MANGEANT SAINEMENT

*Notre programme
bio detox*

**NOS HOMMES
POURQUOI ILS
NE SUPPORTENT
PAS QU'ON
GAGNE PLUS**

**REPORTAGE
UNE ÉCOLE DE
L'ESPOIR POUR LES
ENFANTS AUTISTES**

**MODE, BEAUTÉ,
DÉCO, VOYAGES...**

SPÉCIAL PETITS PRIX

**100 BONNS PLANS
POUR DÉPENSER MOINS
(ET VIVRE MIEUX)**

**DÉBAT
C'EST QUOI
ÊTRE FEMININE
AUJOURD'HUI?**

**ELLE A GAGNÉ
LE CASTING
MARIE CLAIRE**

*Toutes les
photos et
les résultats à
l'intérieur*

**BEAUTÉ
LES CRÈMES
RÉVOLUTIONNAIRES
QU'ON ATTENDAIT
TOUTES!**

Novembre 2010

T 09715 - 000 - F. 3,90 €



Massage Népalais par Gokul Rana

06 17 25 88 93

www.massagenepalais.com

Diplômé du centre de Arogya Ashram (Katmandu) en massage ayurvédique et réflexologie et formé au massage ayurvédique traditionnel, le Népalais Gokul Rana se déplace avec tatami, bol aux sept métaux et musique indienne. Chaque centimètre du corps est dénoué par un enchaînement de lissés à l'huile d'eucalyptus chaude et déclinés en étirements, cercles et arabesques, avec en prime quelques points de shiatsu. À la fin du massage, Gokul pose son bol sur le ventre, les lombaires et entre les omoplates et le fait résonner. En absorbant les vibrations, le corps et l'esprit se rassemblent selon la tradition.