

meaux à mesure de recevoir de tels messages, son attention étant mise au repos (www.guidebienetre.com).

Petits bols d'air loin de tout

C'est le moment de prendre le large et de tester nos pauses nature ! Relaxez-vous, amusez-vous, ne pensez plus à vos kilos en trop... ils finiront, eux aussi, par vous oublier.

■ **Séjour ressourçant dans le Gard.** Une semaine pour se faire du bien en pratiquant le stretching, la visualisation et la réflexologie plantaire. Bref, un lieu de rêve et de détente à flanc de montagne, pour se retrouver et prendre soin de soi, avec une alimentation bio et végétarienne hyper saine. Séjour Vitalité à Vabres : 670 € en pension complète. Tél. : 0 871 269 847, www.mas-novis.com

■ **Initiation zen en Saône-et-Loire.** Qi qong, shiatsu, yoga, méthode Vittoz (méthode douce visant à rétablir l'équilibre psychologique et physique des personnes, pour amé-

