

Bien - Être

Stretching postural à l'Elephant Paname

Le stage « Body Spirit » conjugue travail physique, étirements et relâchement musculaire pour une sensation immédiate de tonicité et de bien-être moral. On apprend à se placer, à se muscler, à relâcher les tensions musculaires et psychiques. Le Stretching Postural® est une forme de gymnastique créée par Jean-Pierre Moreau, kinésithérapeute français à l'Institut National des Sports et entraîneur d'athlètes de haut niveau. Ce stage est un atelier de deux heures enseigné par Isabelle Schwobmann Renouf, danseuse spécialisée en biomécanique et physiologie.

www.elephantpaname.com



Eaux Florales Evoleum

Détoxifiante, tonifiante ou amincissante, chaque eau florale Limpija puise ses vertus au cœur des terres de Provence. Soigneusement sélectionnées par des artisans locaux qui travaillent en symbiose avec les rythmes de la Nature, les plantes aromatiques sont distillées à l'eau de source pour permettre à chacune d'exprimer son essence et ses bienfaits. Le programme de remise en forme se déroule en 3 temps : Pour éliminer les toxines pendant les 10 premiers jours : Limpija Detox, pour éliminer les sucres et les amidons les 10 jours suivants : Limpija Fit et enfin pour chasser la fatigue accumulée les 10 derniers jours : Limpija Tonic. 40,00 € le flacon.

www.evoleum.fr



Huile sèche anti-âge visage par UV Bio

Certifié bio & vegan, le parfum subtil et délicat de cette huile sèche française aux algues méditerranéennes est riche en acides gras oméga 3 pour augmenter l'hydratation et permettre de restructurer et régénérer les membranes des cellules endommagées de la peau. L'huile d'avocat, de Baobab, de Buriti protègent, assouplissent, lissent et régénèrent l'élasticité de la peau. A appliquer régulièrement pour réparer

les méfaits du soleil récents ou anciens.

50ml - 24,90 €

www.uv-bio.com



Sport Management System, la forme en entreprise

Depuis quelques années, des entreprises françaises parient sur l'activité physique et sportive pour améliorer la santé physique et mentale de ses salariés et ainsi améliorer le bien-être et la rentabilité.

La force du sport, ce sont ses valeurs comme la solidarité, le courage, l'esprit d'équipe, le dépassement... des valeurs qui se rapprochent de la réalité du management.



Sport Management System est un cabinet conseil spécialisé dans l'accroissement de la performance des entreprises par le sport, qui mobilise autour de lui une équipe composée de coaches qui sont des sportifs de haut niveau comme Benoît Campargue, de préparateurs physiques, kinésithérapeutes médecins, d'experts en management et coordinateurs de projet afin de proposer un accompagnement sur mesure. RER ! Le Chef Thierry Marx, consultant engagé, nous dit : rigueur, engagement, régularité !

www.sport-management-system.com

Les déjeuners d'EcoRéseau Business

Ce mois-ci, nous avons testé pour vous Champeaux, la brasserie du 21^{ème} siècle

Concept : Il était question d'imaginer « la brasserie du 21^e siècle », véritable « navire amiral » des nouvelles Halles, à l'image de ce que furent les grandes brasseries des années 20 pour le quartier Montparnasse. Alain Ducasse et Olivier Maurey, créateur de beaux lieux parisiens, remportèrent cette compétition.

Lieu : Métronome de la vie de la brasserie, un tableau d'affichage, (8,60 mètres de long sur 1,40 mètres de haut) comme ceux que l'on trouve dans les gares et les aéroports, fait défiler – en liaison interactive avec la cuisine – la carte, les temps de cuisson, les fournées de soufflés ou encore les vins du jour... Artisans choisis sur le volet, mobilier créé sur mesure, noblesse des matériaux, le collectif de designers Ciguë a su donner une âme à la structure industrielle existante de ce grand espace ouvert sur une terrasse ensoleillée donnant sur le jardin Nelson Mandela et l'Eglise Saint-Eustache.

En cuisine : Le soufflé, plat-signature du restaurant, incarne parfaitement cette approche tout à la fois fidèle à la tradition et éminemment



©Pierre Monetta

contemporaine. Le chef Kevin Kowal donne une interprétation élégante de ce monument de la cuisine française, avec des versions salées et sucrées. Naturellement, Champeaux fait revivre les plus beaux classiques de la cuisine de brasserie, avec les meilleurs produits de saison.

Service : très convivial, avenant et efficace

Notre menu : Couteaux gratinés, ails des ours et seigle croustillant (14 euros), Soufflé asperge verte (18 euros), Paris-Les Halles (10 euros).

Tarifs : Compter 40 à 60 euros pour un repas complet.

www.restaurant-champeaux.com

