

**POINT
DE VUE**



**ALI REZA, LE FILS CADET DE
L'IMPÉRATRICE S'EST SUICIDÉ
DIX ANS APRÈS LA MORT
DE SA SŒUR**

FARAH

*La douleur
d'une mère*



**L'HOMMAGE
DE SON FRÈRE REZA,
PRINCE HÉRITIER**

*« Il était si tourmenté. Il a
sombé dans une dépression
sans retour. » Sa cousine et son
amie d'enfance témoignent.*

**LA MALÉDICTION
DES PAHLAVI**

EXPRESS ROULARTA

L 1322 - 3260 - F: 2,20 €



N° 3960 - 2,20 € SEMAINE DU 12 AU 18 JANVIER 2011 - 65^e ANNÉE - FRANCE MÉTROPOLITAINE 2,20 € DOM 3,30 € BELGIQUE 3,00 € CH 4,80 CHF AUTRICHE 4,40 € CAN 5,50 € JAPON ALLEMAGNE 3,70 € ESPAGNE 3,50 €



Chico Shigeta, décoctions magiques

Masseuse attirée de Sofia Coppola, Isabelle Adjani et John Galliano, **Chico Shigeta** reçoit maintenant dans son showroom situé au 116, rue du Bac, 75007 Paris. Un lieu paisible ouvrant sur un jardin magnifique. Sa méthode? **Le coaching vitalité**, autour de quatre axes: les bienfaits des plantes via l'utilisation d'huiles essentielles, l'automassage, une alimentation saine et la respiration consciente. Chico propose des cures de trois semaines, « la durée minimale pour que le corps se régénère complètement et optimise son énergie ». Son credo? Des légumes et des fruits crus, pour mettre le foie au repos. Et quatre conseils:

1. Boire suffisamment. Plus d'un litre par jour en commençant la journée par un jus de citron chaud pour nettoyer le système digestif et améliorer le teint. Enchaînez avec l'eau florale de genévrier Shigeta diluée pour mieux éliminer les toxines accumulées dans l'organisme. En infusion, trois tasses par jour de fleurs d'hibiscus, fleurs de sureau, menthe poivrée et pensée sauvage.

2. On se masse et on se fait masser. Matin et soir, on mélange **5 gouttes d'Innocent Purity**, mélange d'huiles essentielles de pamplemousse, ciste ladanifère et héliochryse qui ont pour vertu de combattre la rétention d'eau. Il suffit de quelques pressions pour faciliter le massage et le processus d'élimination et d'amincissement. On applique le mélange sur le ventre et les zones visées par des mouvements circulaires dans le sens des aiguilles d'une montre. Pour maximiser l'effet, on s'offre des drainages lymphatiques en instituant une fois par semaine pour déloger les lipides et éliminer les déchets.

3. On prend des bains aux sels de la mer Morte. Leurs vertus régénératrices activent le processus de transpiration et de détoxication du corps, et aident à débloquer les pores. **Essayez les sels de bain Light Up.**

4. On mange des fruits et légumes crus. Ils sont les premiers alliés du régime détox, pour purifier, désintoxiquer et détoxiner l'organisme. Objectif: artichauts et radis noirs!



La règle de trois

35 ans, 1,76 mètre, une gaieté communicative, mince comme un fil de soie, l'ancienne créatrice des protocoles de Sisley **Chantal Lehmann** vient de lancer son concept de massage: **Holidaysign**. « J'agis sur le physique, le corps éthérique (la chaleur que le corps dégage) et l'émotion. J'aime donner, faire du bien. » Son truc en plus? Avoir été formée par un maître indien pour l'ayurvéda, deux maîtres à Tokyo pour le Reiki et la sophro-yoga. Pour les plus assidus, elle tente la moxibustion, l'ancêtre de l'acupuncture, réalisée avec des bâtonnets de fusains incandescents qu'elle rapproche de la peau... sans la brûler évidemment. Elle peut rester dix secondes sur chacun des 361 points des méridiens. Ce succès lui a valu le surnom « d'anti-burn out ». Pour mériter Chantal, il vous faudra dégager une plage de trois heures – la durée du massage, dans votre emploi du temps.

175, avenue Jean-Jaurès, 92100 Boulogne-Billancourt. Tél.: 06 79 34 95 74.

Le yoga à bras-le-corps

Après avoir soigné l'intérieur, régénérons l'extérieur. Grâce au yoga, dans la version du **studio Beyoga**, fondé par Marie, ex-productrice de télé qui a su dire « flûte » à son ancienne vie. Ici, toute une équipe de professionnels vous attend pour des séances de musculation, dépense, assouplissement, méditation, lâcher prise. Yoga Beyoga Vinyasa flow, power yoga, yin yoga, acroyoga, il y en a pour tous les goûts. Mon préféré, l'ashtanga yoga où je me suis retrouvée les bras tirés dans le dos tout en embrassant mes jambes.

Studio Beyoga, 17, rue Campagne-Première, 75014 Paris. Tél.: 01 40 47 67 63, www.beyoga.fr

