

POINT DE VUE

**MATHILDE, REINE
DES BELGES, REÇOIT
BRIGITTE MACRÓN**
Les coulisses d'une
visite d'État historique

**HIGHGROVE
CLARENCE HOUSE
ET DUMFRIES**
Dans l'intimité
du prince Charles

*Une nouvelle
génération
à Monaco*

**LA FIERTÉ D'ALBERT
ET CHARLÈNE**



**LA TENDRESSE
DE CAROLINE**



Caroline de Hanovre,
Pierre et Beatrice Casiraghi,
et les petits-fils de la princesse,
Stefano, Maximilian, Sasha et Francesco.

M 08380 - 3671 - F: 2,60 €

N° 3671 - 2,60€ - SEMAINE DU 28 NOVEMBRE AU 4 DÉCEMBRE 2018 - FRANCE MÉTROPOLITAINE 2,60€ DOM. 3,60€
BELGIQUE 2,80€ CH 4,20CHF AUTRICHE 4,60€ AND 2,60€ CAN 6,95\$ CAN ALLEMAGNE 4,00€ ESPAGNE 3,40€ FINLANDE 5,30€ GRANDE-BRETAGNE 3,10€ GRÈCE 3,60€ ITALIE
3,40€ PAYS-BAS 3,60€ POLOGNE 3,30€ PORTUGAL (PORT.CONT) 3,60€ LUXEMBOURG 2,80€ MAROC 40DH TUNISIE 5,50TND TOM/S 360F CFP NC/A 620FCFP POL. A 760FCFP



Atmantan Wellness Resort en Inde

À LA RENCONTRE DE SOI

les yeux fermés et papilles en éveil pour un effet quasi-immédiat. Par **Marie-Eudes Lauriot Prévost**

Fondé il y a deux ans par un couple d'Indiens passionnés de santé et d'équilibre, cet hôtel plongé en pleine nature propose une dizaine de programmes dont l'un consacré à l'ayurvéda. À suivre



«**B**e transformed», suggère le cas vert et blanc remis à tous les nouveaux arrivants à l'Atmantan. On y mettra un maillot de bain ou de yoga, le programme des activités du jour, une gourde, un livre et une bonne dose de sérénité. À 200 kilomètres de Bombay, dans les terres, en surplomb d'un lac posé sur un gisement de cristal de roche, cet hôtel fait un pari : prouver à ses hôtes qu'il est possible, en adoptant quelques règles simples d'hygiène de vie, de s'alléger de ces mauvaises habitudes qui finissent par provoquer des désagréments physiques. Le lieu a été imaginé par Nikhil et Sharmilee Kapur, couple à la ville. Lui pratique le sport

à haut niveau, spécialiste de l'Ironman (double triathlon), elle est une sympathique femme d'affaires, tous deux sont adeptes de la méditation et du yoga. Parmi les neuf programmes proposés, nous optons pour l'ayurvéda, cette approche traditionnelle indienne de la santé. La cure, établie sur 3, 7, 14 ou 21 jours, est définie à l'issue d'une consultation avec un médecin spécialiste pour déterminer notre *dosha*, l'énergie qui domine chacun d'entre nous. Régime alimentaire, exercice physique, lavage du nez au petit matin, massages à l'huile neutre additionnée d'épices, séances de yoga personnalisés... À table, des plats plus délicieux les uns que les autres se suc-

cèdent grâce à la chef Ishika, toujours en quête de recettes susceptibles de participer à cette opération detox. Au passage, on dit adieu à de vieux amis, café, alcool, sucre raffiné, protéines animales pour certains. Pour mieux se régaler de toutes sortes de légumes et d'épices propres à nous redonner une digestion de bébé. Dès le troisième jour, s'installe une énergie nouvelle, les visages s'éclairent, le sommeil se régule... La transformation est en bonne voie. ●

atmantan.com



Soins des oreilles

Je dormais avec un casque audio !

Françoise a 72 ans et vit à Toulon. Elle témoigne sur les comprimés tone.

J'avais les nerfs à vifs

Il y a 4 ans, mon audition a baissé et je me suis mise à entendre comme une goutte d'eau qui venait taper contre mon tympan, de jour comme de nuit. Je ne savais plus quoi faire. Pour oublier ce bruit, je dormais avec un casque à musique. Le manque de sommeil et le supplice de ce son me mettaient les nerfs à vif et j'ai commencé à prendre des calmants...

Je ne pourrais plus m'en passer

Je prends **tone** tous les jours. Le bruit revient parfois, mais dure moins longtemps et est beaucoup plus supportable. Je recommande vivement **tone** aux personnes qui souffrent de ces gênes auditives. Je ne saurais plus m'en passer.

- Françoise

Un jour, en lisant mon magazine, j'ai découvert le témoignage d'une personne dans la même situation que moi ! En prenant un comprimé naturel suédois à base de plantes, ses bruits dans les oreilles avaient beaucoup diminué.



Une invention suédoise

Sur la base des dernières avancées scientifiques, les laboratoires de recherche végétale New Nordic ont inventé **tone** : un comprimé aux ingrédients fortement concentrés (sarrasin, myrtilles, galanga, houblon Vit B3, C, Magnésium) et contenant en particulier du Ginkgo qui contribue au maintien d'une bonne audition.

Disponible en pharmacie et espace diététique

L'Arbre argenté, le logo New Nordic, est un gage de qualité et d'authenticité reconnu par des millions de personnes dans le monde.

Questions ? Les experts New Nordic vous répondent au 01 84 21 31 16 (tarif local) ou sur www.vitalco.com

Tone 60 et 180 comprimés codes ACL 608 74 56 ; 601 67 94.



"Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour" www.mangerbouger.fr