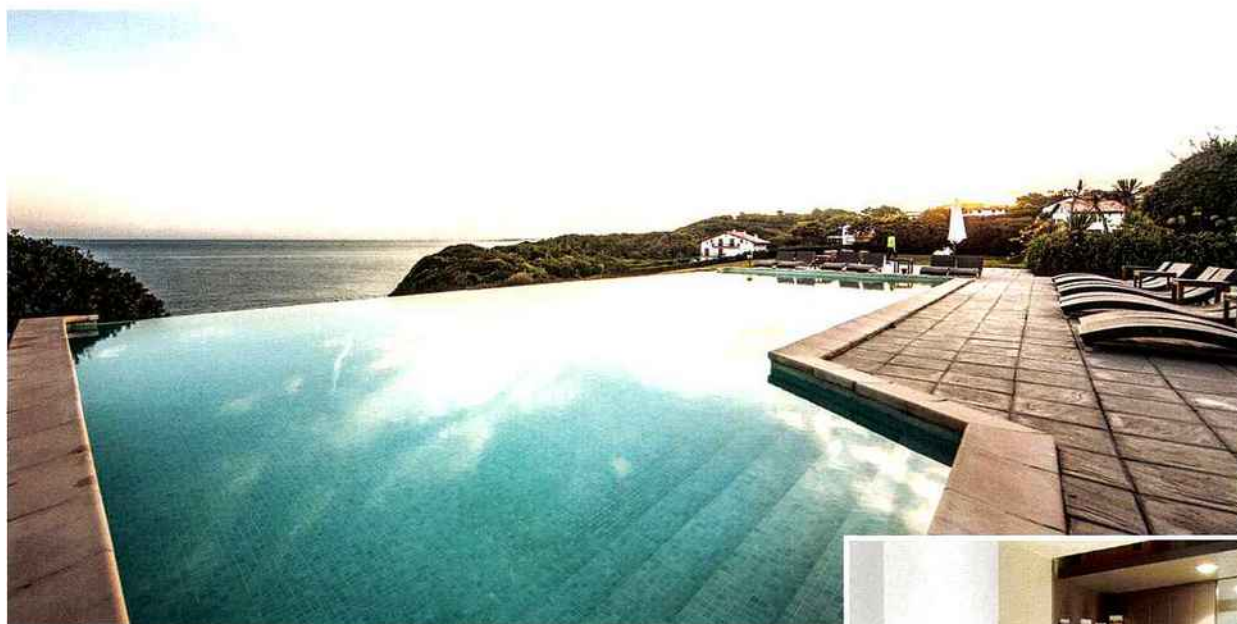




BELLE LE JOUR J



Avant la cérémonie

Du soin relaxant en institut au minibreak au vert, trois façons d'optimiser son capital beauté pour le jour J PAR **MARIE LETANG-HORAY**

Le week-end précédent : une escapade revigorante

Une fois que chaque détail de la cérémonie est valide, offrez-vous une échappée belle loin des préparatifs pour vous détendre avant le jour J. Pose sur une falaise surplombant l'Océan, **La Réserve** à Saint-Jean-de-Luz est l'endroit idéal pour faire le plein d'énergie. La vue depuis la chambre, déjà, donne sur la mer, le phare de Biarritz et le parc de trois hectares. Le patio decline les soins naturels de la marque **Ren** pour un modelage relaxant ou un soin lissant au retinol. Après quelques brasses dans la piscine, une halte s'impose au restaurant **Ilura** tenu par le chef basque **Fabrice Idiart**, dont les plats inventifs et légers ne risquent pas de se voir sur la balance.

La Réserve, pointe Sainte-Barbe, 1 avenue Gaetan-Bernoville, 64500 Saint-Jean de Luz hotel-lareserve.com

Deux jours avant : un coup d'éclat

Pour s'assurer une bonne mine le jour de la cérémonie, il vaut mieux oublier les autobronzants, trop risqués en cas de dérapage. L'idéal : viser le coup d'éclat en éliminant imperfections, teint terne et marques de fatigue en une seule fois. Réalisé par un médecin esthétique, ce soin consiste à appliquer dans un premier temps un léger peeling à l'acide glycolique qui active le renouvellement cellulaire. Une fois la peau nettoyée, de fines aiguilles délivrent un mélange revitalisant à l'épiderme, composé d'acide hyaluronique, de vitamines et de minéraux. Aucune trace après traitement, mais une peau repulpée et les marques de fatigue envolées.

Traitement Méso Peel Filorga, de 150 à 180 € en cabinet filorga.com



La veille : une relaxation profonde

En Asie, la réflexologie plantaire est régulièrement pratiquée par tous pour rééquilibrer les énergies. Chaque zone du pied est reliée à une partie du corps, et le principe de pression vient soulager les tensions accumulées ou les organes fatigués. Différente d'un simple massage du pied, cette technique consiste à appuyer fortement sur ces points afin de chasser le stress et les énergies négatives de tout endroit corporel. Des orteils aux genoux, ce massage permet de redécoller le pied léger et le corps tonifié.

La Maison du Tui Na, Zu Dao, 55 mn. 75 € lamaisondutuina.fr