



## PLONGÉE sous glace

**Où ?** A Val-Thorens (les 3 Vallées, en Savoie), sous la glace du lac du Lou, à 2035 m d'altitude.

**Ça se passe comment ?** Après une balade en raquettes de 45 minutes, on arrive au refuge. On est pris en charge par un plongeur professionnel. On se pare d'une combinaison sèche en néoprène compressé, de gants étanches et d'un masque facial. Le but étant de rester bien au sec sous la glace, la température

de l'eau avoisinant les 4 °C ! Equipé d'un harnais et d'une bouteille d'oxygène, on est relié au moniteur par une corde. Même si l'activité est accessible aux non-initiés, mieux vaut avoir quelques notions de plongée avant de s'immerger sous la glace.

On descend à 3 m de profondeur. On reste un quart d'heure dans l'eau. « Si on a un moment de panique, aucun souci car différents trous ont été creusés dans la glace, et l'on peut revenir à la surface en quelques secondes », précise Yann Matita, responsable d'Evolution 2, une école de ski et d'aventure.

**Pourquoi c'est bien ?** Sous la glace, on découvre un monde féérique : jeux de lumière, course des bulles d'air sous la surface de l'eau...

**En pratique :** rando + baptême de plongée (3h30), 140 €. <http://evolution2-valthorens.com/fr>

# rement



## MASSAGE balinais réconfort

**Où ?** Au spa Sérénité-Cimes de l'hôtel de la Marmotte, aux Gets (Haute-Savoie), à 1200 m d'altitude.

**Ça se passe comment ?** Recouvert d'un sarong, on est d'abord allongé sur le ventre. La praticienne suit les trajets énergétiques, en effectuant des manœuvres de digitopression, de pression palmaire... On est massé à l'huile de coco bio, de la plante des pieds jusqu'au cuir chevelu. Puis on s'allonge sur le dos. De nouveau, tout le corps est massé. On se met ensuite en position assise; la praticienne effectue des frictions au niveau

du dos, de la nuque... Le massage se termine par des percussions japonaises sur les trapèzes, le sommet de la tête, le dos et le côté du corps. « Ce massage pratiqué à Bali agit sur l'énergie des méridiens », explique Martine Mirigay, directrice du spa. Idéal donc le matin, avant de s'élancer sur les pistes. Vous préférez un massage après le ski ? Optez pour un drainage lymphatique.

**Pourquoi c'est bien ?** Le massage balinais rebooste votre énergie. Quant au drainage lymphatique, il relaxe, chasse les toxines et la rétention d'eau.

**En pratique :** massage balinaï ou drainage lymphatique, 94 € les 55 minutes. <http://serenicimes.fr>

Communiqué

N°1 aux Etats-Unis\*

Depuis longtemps, Kirsten voulait faire quelque chose pour ses cheveux.

## Ces comprimés Hair Volume fonctionnent vraiment !

Kirsten

### JE PERDAIS MES CHEVEUX

Kirsten a subi une perte de cheveux, ce qui est très frustrant. - J'ai essayé plusieurs comprimés pour les cheveux, mais sans résultats. Je pense avoir toujours utilisé de bons produits et lavé mes cheveux avec soin, mais en vain.

### À PROPOS D'HAIR VOLUME

Kirsten est aujourd'hui retraitée. Elle a principalement travaillé comme assistante en pharmacie et est diplômée en chimie. - C'est aussi la raison pour laquelle j'étais très sceptique, quand j'ai lu l'article sur les comprimés Hair Volume. J'étudie toujours

très attentivement les informations sur les produits que je découvre et là j'ai compris que la formulation de ces comprimés est vraiment unique.

### UNE EXPÉRIENCE TRÈS POSITIVE

Après 38 jours, je peux dire que j'obtiens des résultats. J'observe une nette amélioration de la qualité de mes cheveux et j'en perds beaucoup moins. Mes ongles sont également beaucoup plus résistants et moins rainurés. C'est globalement une expérience très positive. Je suis certaine de continuer de prendre les comprimés Hair Volume chaque jour - même si c'est pour le reste de ma vie !

Kirsten

## Hair Volume, une formule unique

Elaboré par les laboratoires de recherche végétale New Nordic, en Scandinavie, Hair Volume est le premier comprimé 100% naturel au monde qui associe un extrait concentré de Pomme, riche en Procyanidine B2 (un facteur de croissance) à des micronutriments. Il contient aussi de la Biotine et du Zinc qui contribuent à la croissance du cheveu, et du Cuivre qui contribue à retarder son blanchiment. En agissant 'de l'intérieur' Hair Volume apporte volume et force pour des cheveux plus beaux !



\* complément alimentaire capillaire le plus vendu en pharmacie aux Etats-Unis en 2012/2013

### Détachez et donnez ce coupon à votre pharmacien

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

Hair Volume 30 comprimés est disponible sous le code **ACL 514 347 7**.

Questions ? Les experts New Nordic vous répondent au 01 40 41 06 38 (tarif local)

[www.vitalco.com](http://www.vitalco.com)



"Pour votre santé, mangez au moins cinq fruits et légumes par jour" [www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)