



Bien-être

Seren'Essence, massage « cocon »

Rien de compliqué. Juste un (très) bon massage. Personnalisé, réalisé avec cœur, écoute et professionnalisme dans un cadre chaleureux, pour le bien-être du corps, de l'esprit et de l'âme. C'est ce que propose Michèle Fox avec « Seren'Essence ». Un cocon de sérénité pour savourer un massage relaxant aromatique ou une séance de réflexologie. En toute simplicité.

Curieux métier que celui de journaliste... Par essence, il nous incite à traquer sans relâche la nouveauté. Dans l'univers du bien-être, nous avons été gâtés les dernières années : les techniques naissent, se suivent et ne se ressemblent pas (toujours). Est-ce là une raison suffisante pour ne pas réviser nos classiques ?! Aux côtés des centres impersonnels et techniques sophistiqués coexistent des lieux à taille humaine, dont l'unique prétention est de nous relaxer de manière ultra personnalisée, via des massages qui ont fait leur preuve. C'est l'optique choisie par Michèle Fox. Après s'être fait la main durant trois ans dans un temple du wellness, elle a volontairement opté pour un accueil exclusif dans un cadre intime, en créant son propre espace bien-être.

Effleurages, pétrissages, vibrations, percussions stimulent le corps, détendent l'esprit et relaxent en profondeur.

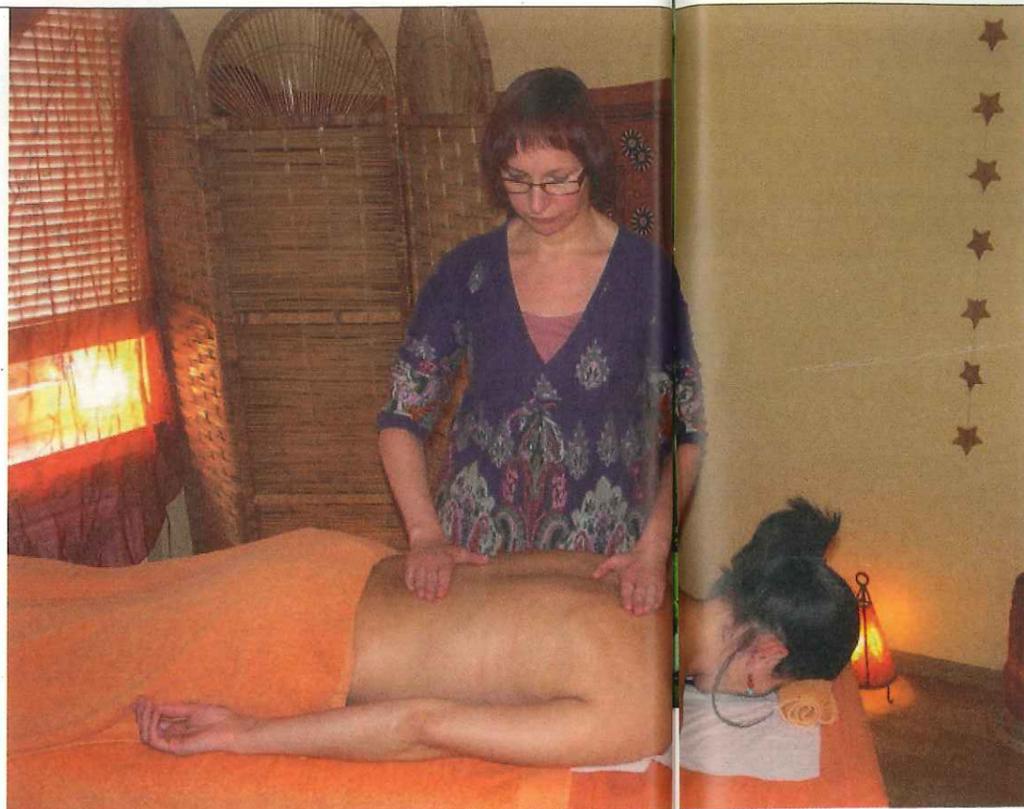
Seren'Essence,
• Michèle Fox, Massage suédois aromatique, massage femme enceinte, réflexologie, rue Colonel Chaltin 10, 1180 Bruxelles, 0497 03 70 82, www.michelefox.be - info@michelefox.be - Séances classiques, chèques cadeaux, abonnements. La bonne idée : séances combinées massage plus réflexologie.

Conseil santé

UN CHOIX... ESSENTIEL

Michèle Fox personnalise ses massages en proposant en début de séance de choisir intuitivement une huile essentielle ou une synergie sur mesure qui sera intégrée à l'huile. Comme « par hasard », je tire au sort Sagesse, synergie d'huiles essentielles quantiques (Herbes et Traditions)... Une sagesse qui tombe à pic dans ma réalité

du jour, au vu de ce que me lit Michèle Fox : « apaise les pensées tumultueuses, donne du recul et la capacité de tirer une leçon de notre vécu et des événements, favorise la confiance sur la justesse des lois de la vie... » Les senteurs de santal, géranium rosat, vétiver, encens, cèdre de cette synergie contribuent au bonheur de ce massage.



Dix ans sur les chemins de l'épanouissement

Son parcours est celui d'une reconversion. D'un éveil à qui je suis vraiment, partage-t-elle. Après une Licence en Sciences Commerciales, Michèle Fox travaille à l'étranger, notamment dans le secteur hôtelier sur l'île d'Ibiza, dont la belle énergie vient faire écho à son questionnement personnel. Elle décide alors de suivre une formation de deux ans en Angleterre pour l'obtention d'un *Diploma in Holistic Therapies*. Elle y apprend le massage suédois, la réflexologie plantaire et la juste utilisation des huiles essentielles. Elle a trouvé sa vocation, qu'elle exerce à partir de juillet 2001. Il y a tout juste dix ans !

Rituel sur mesure

Ce qui nous a mis la puce à l'oreille, c'est justement... le bouche à oreille. Les personnes qui goûtent à ses massages reviennent et en parlent autour d'elles. Assez pour nous donner l'envie de tester ! Situé au vert, près du Parc du

Wolvendael (Uccle), Seren'Essence offre un cadre idéal pour se ressourcer. Michèle Fox reçoit en toute convivialité chez elle. Son approche authentique et son accueil chaleureux mettent de suite à l'aise. On est loin ici des massages à la chaîne : Michèle Fox met un point d'honneur à offrir des séances tout en flexibilité, à des prix accessibles. Elle prévoit (très) largement le temps pour permettre à chacun(e) d'atterrir, de faire la coupure avec l'extérieur, de vivre ensuite pleinement la séance et de repartir sans perdre le bénéfice du massage. Royal ! Ainsi, commençons-nous par un temps d'échange où je dépose ce qui m'habite, ici et maintenant, ce qui permet d'orienter le massage sur-mesure. Ce sas, unanimement apprécié par les habitués, fait déjà partie du massage. De ce temps de reconnexion.

Un massage enveloppant

Côté technique, Michèle Fox propose un grand classique, très complet : le massage suédois, qu'elle décline en version aromatique. *Toute la musculature et les articulations sont travaillées zone par zone à l'huile (de sésame bio, riche en vitamine E), apportant une sensation de relâchement des tensions et des nœuds musculaires dus au stress, à une mauvaise posture ou à des crispations émotionnelles. Les mouvements sont toujours effectués des extrémités vers le cœur pour un effet circulatoire optimal*, explique-t-elle. J'apprécie la rythmique de ce massage, fait d'alternance de mouvements lents, enveloppants et plus rapides. Effleurages, pétrissages, vibrations, percussions stimulent le corps, détendent l'esprit et me relaxent en profondeur. Je me sens enveloppée... cocoonée.

Le temps de parole qui clôt la séance permet d'échanger ce qui a été vécu là, sur la table de massage... et de revenir en douceur à la réalité quotidienne. J'ai été particulièrement sensible à la pleine présence de Michèle Fox, faite d'écoute, de chaleur et de juste distance. Des qualités à retrouver également dans ses séances de réflexologie ou de massage pour femme enceinte. ●

Carine Anselme

CHUTE DES CHEVEUX

BIO 5® : le premier antichute capillaire 100% BIO

Une solution *naturellement efficace* pour toute la famille

Bio 5, des Laboratoires Science & Équilibre (Paris), est recommandé à toutes celles et ceux qui désirent *normaliser leur chute et renforcer leurs cheveux*.

En prévention. Bio 5 est idéal pour les jeunes gens dont les antécédents familiaux (père, frères) font craindre une future alopecie et qui veulent agir, dès les premiers signes, sur la cause réelle du problème.

Pour les femmes. Les modifications hormonales dues à la ménopause peuvent provoquer une chute prononcée, une perte de volume, des inflammations. Bio 5 va agir efficacement sur tous les fronts.

Les hommes sont quant à eux touchés à tout âge par le phénomène. Bio 5 va aider à optimiser les cycles pilaires restants et freiner la chute anormale de manière très significative.

Dans tous les cas, Bio 5 va contribuer à *normaliser* la surproduction de 5-alpha-réductase, responsable de la chute des cheveux androgénique. Parallèlement, il va *nourrir et fortifier*, tout en réduisant sensiblement la séborrhée (cheveux gras).

Autre point fort du produit : *un seul comprimé par jour suffit*.

Sa certification Agriculture Biologique est une garantie du haut niveau de pureté des actifs naturels qui le composent.

C'est le seul antichute 100% bio du marché !

sans gluten, ni soja, ni produit animal

Points Forts

- Certification AB - Agriculture Biologique.
- Formule innovante : ortie bio + épilobe bio. Contribue à réguler la 5-alpha-réductase.
- **Aucun effet secondaire** : peut être pris sur de très longues périodes en toute confiance.
- Levure de bière bio et acérola bio : sources d'aliments naturels pour nourrir et renforcer le cheveu (zinc, vitamines C, B3, B5, B6, B8).
- **1 seul comprimé** par jour.
- **Excellent rapport qualité/prix.**
- Éco-pilulier recyclable (cure 3 mois) :
 - facile à emporter,
 - tarif plus attractif,
 - respecte l'environnement,
 - aspect non médicamenteux.

Disponible en boutiques bio, directement auprès du laboratoire au ☎ 00 33 1 53 40 84 44 et par internet sur www.bio5.fr