

## HOLISSENCE

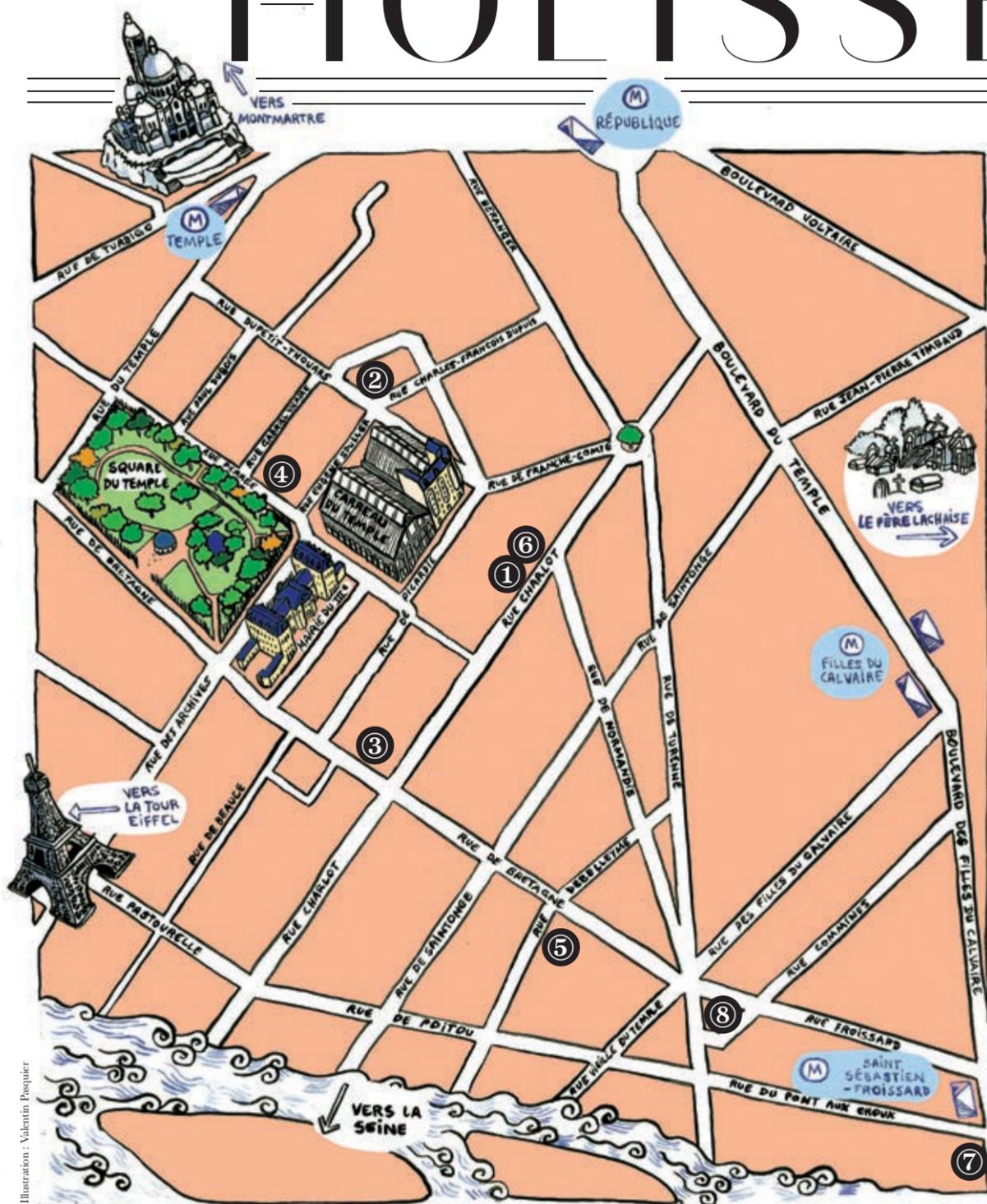


Illustration : Valentin Pasquier

## ① Wild & the Moon

Envie d'un porridge gourmand, bio et sans lactose ou tout simplement d'un jus pressé à froid à base de fruits et légumes crus ? On vous conseille de courir chez Wild & the Moon. Dans cet espace, tout est pensé et cuisiné pour le bien-être de notre corps et pour celui de la planète. Vous pouvez venir vous restaurer à tout moment de la journée pour un véritable shot de vitamines très bon pour la santé. Une alchimie végétale magnifiquement mise en avant dans ce restaurant/épicerie qui n'a pas fini de faire parler de lui.

**🇬🇧** *Feel like having an organic, lactose-free porridge or cold pressed juice made with raw fruits and vegetables? Then run to the nearest Wild & the Moon! Located on rue Charlot, everything is created and cooked for the well-being of both the body and the planet. No matter what time of the day it is, you can come here to get a healthy dose of vitamins and recharge. A magic combination of plant-based ingredients are at the forefront of this wildly popular restaurant and épicerie.*

**55 rue Charlot  
75003 Paris**

## ② Season

Star d'Instagram, Season est le restaurant en vogue dans le Marais. Mais pourquoi fait-il autant parler de lui ? Très certainement grâce à sa carte qui évolue au fil des saisons, par la mise en avant de chaque produit dans l'assiette et grâce à son cadre qui réchauffe les cœurs dès le petit matin. On vient chez Season pour

un rendez-vous pro comme pour un déjeuner avec une amie que l'on n'a pas vue depuis longtemps ou tout naturellement pour dévorer les pancakes d'Olivier qui mettent tout le monde d'accord.

**🇬🇧** *Season seems to be all over Instagram at the moment. So, why is everyone talking about it? Because of the menu, which is renewed every season to ensure that ingredients are always fresh, and the space itself, which is relaxed and inviting. We go to Season for work meetings, to catch up with friends we haven't seen in awhile, or just for the pleasure of devouring Olivier's pancakes - which everyone can agree are delicious.*

**1 rue Charles-François Dupuis  
75003 Paris**

## ③ Café Charlot

Parmi la multitude de cafés / bistrot installés dans le Marais, Le Charlot sort toujours du lot. La cause ? L'ambiance chaleureuse d'un bistrot d'avant, son look sophistiqué à base de zinc, carrelage blanc et miroirs d'antan et bien entendu grâce à sa petite carte qui ouvre l'appétit. Du plat « Je fais attention aujourd'hui ! » à celui « J'ai une sacrée envie de frites », chacun trouvera son bonheur et savourera son bon repas à l'intérieur ou en terrasse. On note que cet endroit est agréable pour trinquer après une dure journée au bureau et pour bruncher le dimanche en famille.

**🇬🇧** *Among the many cafés and bistros in the Marais, the Charlot always stands out. Why? For the warm atmosphere of a traditional bistro, with its sophisticated zinc counter, white tiles and old mirrors, as well as the appetite-enhancing menu. With a selection that ranges from "I'm being careful about what I eat to-*

*day" to "I don't want fries, I need them", everyone will enjoy a good meal here, whether inside or on the terrace. Café Charlot is especially nice for having a drink after a long day at the office or Sunday brunch with family.*

**38 rue de Bretagne  
75003 Paris**

## ④ Broken Arm

Et si on allait pousser la porte du concept-store Broken Arm pour admirer la fantaisie de Balenciaga ou encore l'impertinence de Vêtement tout en se disant que l'on finira ce lèche-vitrine avec une soupe de courgettes à la menthe ? Bien que cela paraisse surprenant, c'est tout à fait possible de faire tout ça en restant à la même adresse. Chez Broken Arm, on s'offre des pièces fortes, des beaux livres et on déguste des plats doux en bouche. Une adresse idéale pour les mordus de mode et de café italien.

**🇬🇧** *Head over to the concept store Broken Arm to admire the creativity of Balenciaga and the wit of Vêtements, then finish your window shopping with a bowl of zucchini mint soup... it seems odd, but you can do all this without leaving the building! At Broken Arm, you can find bold clothing, beautiful books and tasty meals. An ideal stop for fashion buffs who love a good Italian coffee.*

**12 rue Perrée  
75003 Paris**

## ⑤ BigLove Caffè

Bien trop en avance à un rendez-vous non loin de la rue Debelleye ? Il serait peut-être judicieux de se poser quelques minutes au BigLove Caffè. Appartenant au groupe italien Big Mamma, cet endroit cosy vous propose des petits-déjeuners aux saveurs

# 8 Hot Spots in the Marais

Le Marais, quartier parisien plus que prisé, cache des spots où il est agréable de se restaurer et où il est facile de se déconnecter du train-train quotidien. Pour tous les goûts et toutes les valeurs, vous trouverez toujours votre bonheur au cœur de ce secteur de la rive droite. Entre petits-déjeuners gourmands 100% bio et terrasses où l'on trinque à la vie, voici 10 trendy spots dans le Marais que l'on vous recommande grandement.

**🇬🇧** *A popular neighborhood in Paris, the Marais hosts plenty of cozy hidden restaurants where it's easy to disconnect from the daily grind. Whether you're after a particular set of flavors or follow a specific diet, you're sure to find something in the heart of this area on la rive droite. Between 100% organic gourmet breakfasts and outdoor terraces that are perfect for an evening aperitif, here are 10 trendy spots in the Marais that shouldn't be missed.*

indescriptibles. Le café est, bien entendu, italien et le pain perdu à la crème de mascarpone et aux framboises fraîches donnerait presque des frissons à ceux qui ne sont pas plus gourmands que ça. En plus d'offrir un breakfast plus que copieux, vous pouvez opter pour un brunch à la napolitaine et même pour une pizza sans gluten. Un petit conseil, venez le plus tôt possible car le BigLove Caffè est plus que réputé !

**🇬🇧** *If you've got some time to spare around Rue Debelleye, don't hesitate to stop by BigLove Caffè for a few minutes. An offshoot of the successful Big Mamma restaurant group, this cozy spot offers unique breakfasts with indescribable flavors. The coffee is, of course, Italian and the French toast (pain perdu) with mascarpone cream and fresh raspberries will give chills to both foodies and non-foodies alike. In addition to offering a generous breakfast, you can find Neapolitan brunch or gluten-free pizza here. A little advice: arrive as early as possible because the BigLove Caffè is highly reputed!*

**30 Rue Debelleye  
75003 Paris**

## ⑥ Nanashi

Envie d'un bento à base de produits bio, locaux et de qualité dans le Marais ? Bienvenue chez Nanashi. Sous la houlette de la chef japonaise Kaori Endo, cet établissement propose de délicieux repas aux notes légères qui changent chaque jour. Ici, trois types de bentos s'offrent à nous : viande, poisson ou végétarien. Les fruits et légumes sont 100% bio et les mythiques plats japonais se veulent healthy mais tout de même très gourmands. Pour notre plus grand bonheur, chez Nanashi, le chirashi, le cake matcha et autres propositions du jour sont cuisinés sur place et avec amour.

**🇬🇧** *If you're looking for a bento centered around organic, high-quality local products in the Marais, go to Nanashi. Under the leadership of Japanese chef Kaori Endo, this restaurant offers delicious, light meals that change everyday. Here, three types of bento are available daily: meat, fish or vegetarian. The fruits and vegetables are 100% organic and the highly-acclaimed Japanese dishes are healthy but tasty. To our delight, the chirashi, matcha cake and other daily proposals are cooked on the spot with love.*

**57 rue Charlot  
75003 Paris**

## ⑦ Merci

Le magasin Merci, que l'on ne présente plus, cache trois restaurants complètement différents. La Cantine, le Used Book Café et le Cinéma Café. Trois cadres pour

trois envies. Pour un déjeuner équilibré et sain avec une vue sur le petit jardin, rendez-vous à La Cantine. Ici les cocktails vitaminés sont à tomber ainsi que le risotto à la tomate et sarriette. Pour un déjeuner rapide, un brunch ou un tea time, c'est vers le Used Book Café qu'il faut se tourner. Une véritable expérience gustative au cœur de 10 000 livres qui sont à la disposition de tous. Enfin, pour les fans de cinéma et ceux qui apprécient l'ambiance du boulevard, il serait presque logique de s'installer au Cinéma Café pour déguster des tartines un brin italiennes. Sur le mur du restaurant, plusieurs grands classiques du cinéma sont projetés toute la journée.

**🇬🇧** *The concept store Merci, which doesn't need any introduction, hides three completely different restaurants in its space. La Cantine, the Used Book Café and the Cinéma Café: three options to suit your mood. For a balanced, healthy lunch with a garden view, opt for La Cantine, and fall for the fruit cocktails as well as the savory tomato risotto. For a quick lunch, brunch or teatime, turn to the Used Book Café for gustatory pleasures surrounded by 10,000 books that are available to all. Finally, for fans of cinema and those who appreciate the ambiance of the street, it makes sense to settle down at the Cinéma Café to enjoy one-of-a-kind Italian sandwiches. Classic films are projected all day long on the wall of the restaurant.*

**111 boulevard Beaumarchais  
75003 Paris**

## ⑧ Le Mary Celeste

Non loin du métro Filles du Calvaire, le Mary Celeste est un bar branché au cadre clair et aux briques apparentes qui propose des plats de saison et des cocktails homemade. Reconnu pour ses excellentes huîtres, ses tapas et son fantastique hummous fumé, cet endroit plus que chaleureux est un spot parfait pour un afterwork réussi. L'objectif que l'équipe s'est fixé ? Que chaque client passe un agréable moment dans une atmosphère relaxante en bonne compagnie.

**🇬🇧** *Not far from the metro Filles du Calvaire, the Mary Celeste is a trendy light-flooded bar with a brick facade that offers seasonal dishes and homemade cocktails. Known for their excellent oysters, tapas and fantastic smoked hummus, this cozy spot is the perfect place for drinks after work. The staff's main goal? To ensure that each client has a nice, relaxing time in a pleasant atmosphere with good company!*

**1 rue Commines  
75003 Paris**

■ CLÉMENCE ALLAIRE

## Ceci n'est pas un magazine dédié au bien-être

**C**omme vous, nous voulons tout. Et plus encore. La beauté, l'énergie, la sérénité, la force, manger de bons petits plats healthy et voyager à tous les bouts du monde. Comme vous, nous vivons à mille à l'heure, entre le dossier Herbert à boucler pour

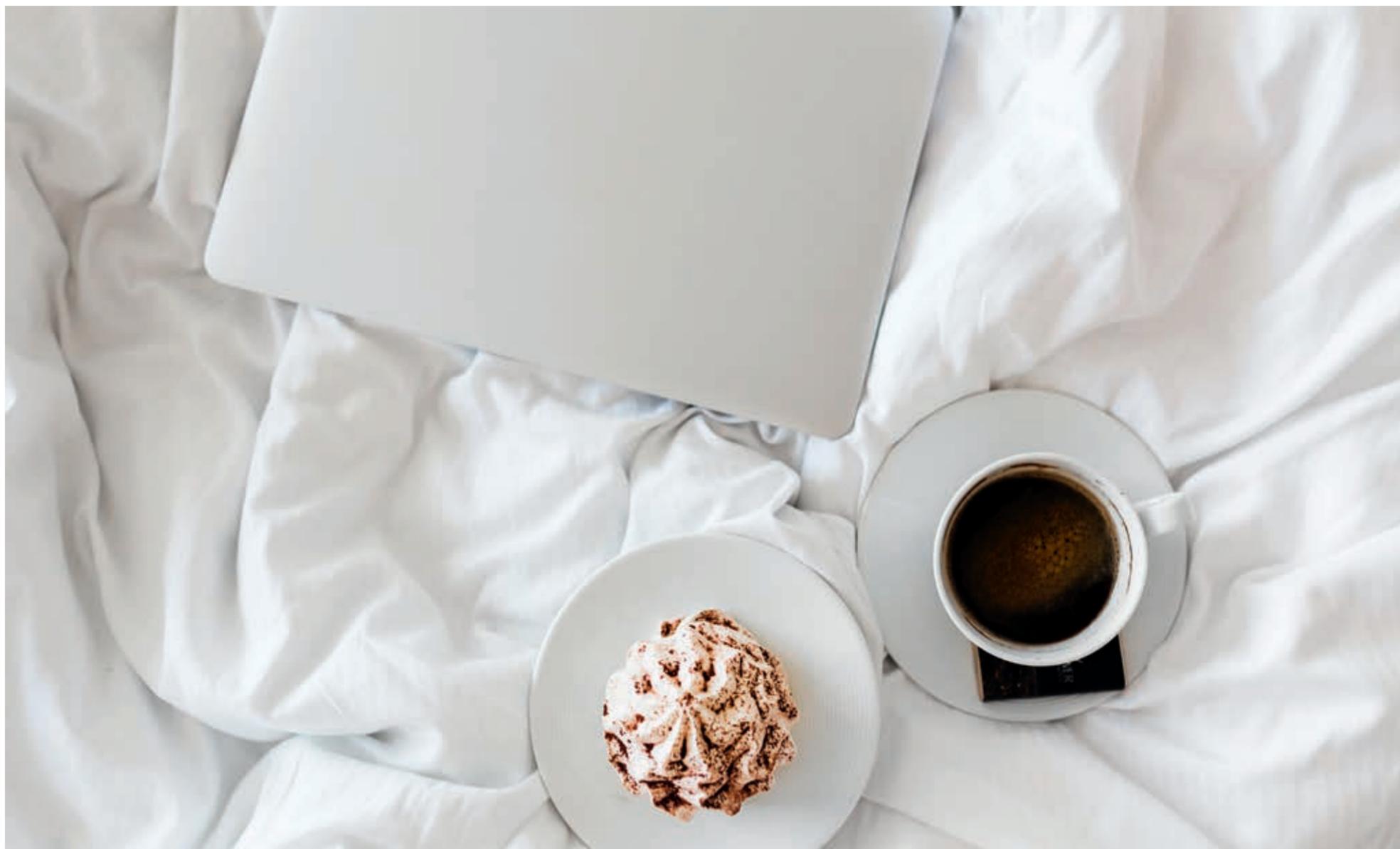
avant-hier, le cours de yoga de 13h – t'as pensé à racheter des biscottes ? – et la crèche qui appelle trois minutes avant la grande réunion annuelle. Nous ne vous apprendrons pas à courir plus vite. Mais peut-être à mieux vous arrêter, pour apprécier, déguster, flâner, respirer... et prendre soin de vous. Sur Holissence.com – et en avant-goût entre ces pages - vous trouverez, chaque jour, de nouvelles ressources pour nourrir votre corps et votre esprit. Quelques minutes suffisent. Pour découvrir les dernières astuces de la beauté et du make-up, sans jamais perdre de vue que vous n'avez pas le temps de passer des heures dans votre salle de bain. Pour explorer les médecines douces et récolter les basics préventifs qui vous assureront une

santé de fer. Pour collectionner les adresses chics et cool, all around the world. Bons spots, aussi, et surtout, conseils pour une alimentation saine et succulente, dans la rubrique Food. Des détails et des pistes sur les pratiques sportives qui contribuent à se sentir au top. Et, enfin, les dernières tendances du happy healthy lifestyle.

Surtout, surtout, ne comptez pas sur nous pour vous transformer en ascète, boosté aux jus de légumes et aux graines bio. Oui, nous vous conseillons les deux, mais seulement s'ils peuvent être twistés d'une dose de plaisir et de bonne humeur. La vie est trop sérieuse pour être prise au sérieux. Bienvenue dans la team Holissence !

■ CÉCILE RUDLOFF

CECI EST UN MAGAZINE PAPIER, DESTINÉ À VOUS FAIRE DÉCOUVRIR SA VERSION WEB.



STAFFAGE Karolina Grabowska

## 🇬🇧 This is not a magazine dedicated to well-being.

**L**ike you, we want everything and more. Beauty, energy, serenity, strength... we want to eat heavenly and healthy meals and travel to all ends of the earth. Like you, we live 100 miles an hour, between the Herbert file that should have been turned in the day before yesterday, a yoga course at 13h - did you re-

member to buy rusks? - and the nursery school that calls three minutes before your big annual meeting.

We will not teach you to run faster, but rather to stop and smell the roses- to pause, enjoy, taste, stroll, breathe and take care of yourself.

On Holissence.com - which you'll get a taste of in these pages - you'll find new daily resources to nourish your body and mind.

A few minutes are enough to discover the latest skincare and makeup tips, without losing sight of the fact that you don't have hours to spend in your bathroom ; to explore alternative medicines and preventative basics that

will assure you keep in good health; to create a black book of cool and chic destinations, all over the world. A wealth of good spots to try, but also (and above all) tips for a healthy and delicious regimen in the Food section. Tips and ideas for workouts that will help you feel great. And, finally, the latest trends for a healthy, happy lifestyle.

Don't count on us to turn you into an ascetic, running on vegetable juices and organic seeds alone. Yes, we'll advise both, but only if they can be twisted with a dose of fun and good humor. Life is too serious to be taken seriously.

Welcome to Team Holissence !

■ CÉCILE RUDLOFF

THIS PAPER MAGAZINE IS INTENDED TO DIRECT YOU TO THE DIGITAL VERSION.

■ **Direction générale** : Élodie Jacquemond, éditrice ■ **Rédaction** : Caroline Franc, Cécile Rudloff, Clémence Allaire, Jennifer Delattre  
 ■ **Traduction** : Kelli Nastasi ■ **Directeur Artistique** : Cyril Fernando ■ **Marketing et communication** : Capucine Fèvre  
 ■ **Contact** : Holissence, 49 rue de Bretagne, 75003 Paris • **Mail** : hey@holissence.com  
 ■ **Imprimeur** : Imprimerie MORDACQ



📷 HOLISSENCE

📘 FACEBOOK.COM/HOLISSENCE

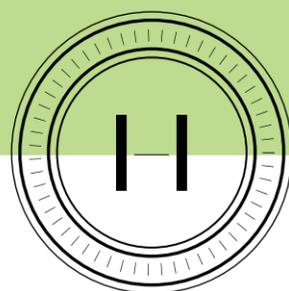
INSPIREZ

...

EXPIREZ

...

CLIQUEZ



HOLISSENCE c'est plus qu'un magazine.  
C'est aussi un e-shop, une communauté, et surtout des conseils  
au quotidien pour se faire du bien à soi, rien qu'à soi.  
Et ça, ça fait du bien à tout le monde autour.

**HOLISSENCE.COM**

LE SITE QUI A PLEINE CONSCIENCE DE SON ÉPOQUE

# Aria

## Cocktail vitaminé

**Chanteuse, danseuse, professeur de yoga, mannequin, égérie de marques... Cette fille, en plus d'être jolie et pepsy, vit mille vies parallèles.**

Ce qu'on adore, chez Aria, c'est son énergie pétillante et ultra-contagieuse. Ses photos et ses vidéos la montrent tantôt sophistiquée, tantôt espiègle, tantôt sérieuse et concentrée... toujours superbe. Mais qui est-elle ?

Dans son livre, *ARIA, THE HEALTHY BOOK*, elle raconte son parcours, sa naissance en Transylvanie, son enfance, hyperactive, près de Narbonne, puis son arrivée à Paris, comme mannequin et enfin, danseuse au Crazy Horse. C'est là que, badaboum, la belle perd pied lors d'une tournée à Las Vegas : son corps, hyper sollicité, la lâche. Elle ne doit son salut qu'à une rencontre avec un maître yogi en plein désert et la découverte d'une nouvelle hygiène de vie.

C'était en 2005. Depuis, Aria Crescendo a fait partie du groupe The Paradiso Girls, enseigné le yoga (aux élèves de la Star Academy, à Shy'm, Tal, Ashton Kutcher, Jared Leto...), été chroniqueuse chez Arthur... Surtout, elle a décidé de transmettre ce qu'elle a appris : il est désormais possible de suivre ses cours de yoga (selon sa propre méthode, particulièrement tonique) à Paris ([www.healthy-warriors.com](http://www.healthy-warriors.com)), de l'écouter chanter (elle a signé chez Warner) et de découvrir, dans son livre et sur le net, ses conseils de nutrition pour garder la même pêche qu'elle. Prête ?

**Pour suivre Aria :**  
[www.facebook.com/ariaofficial](http://www.facebook.com/ariaofficial)  
[www.instagram.com/aria.official](http://www.instagram.com/aria.official)

■ CÉCILE RUDLOFF

## A Modern-Day Healthy Girl

**Singer, Dancer, Yoga Teacher, Model, Brand Ambassador... beautiful and dynamic, Aria seems to have crammed ten lifetimes into one.**

What we adore about her is her bubbly personality and contagious energy. Her photos and videos show those sides of her and more: sophisticated, mischievous, serious and concentrated, always captivating... but, who is she?

In her book, *Aria, the Healthy Book*, Aria details her birth in Transylvania, her hyperactive childhood in Narbonne, her arrival in Paris as a model and then dancer at the Crazy Horse. It's during a tour in Las Vegas that Aria discovered yoga. After years of intense work, yoga was a revelation, and she owes her new lifestyle to a chance encounter with a yogi master in the desert.

That was in 2005. Since then, Aria Crescendo has been part of the group The Paradiso Girls, she's taught yoga to the stars (Shy'm, Ashton Kutcher, Jared Leto and contestants from Star Academy), signed to Warner as a singer and was a regular guest on Arthur. With all that she's done, Aria has decided to pass on what she's learned: you can now follow her original yoga courses in Paris ([www.healthy-warriors.com](http://www.healthy-warriors.com)) and discover her advice on nutrition and lifestyle in her book or online. Ready ?

**To follow Aria:**  
[www.facebook.com/ariaofficial](http://www.facebook.com/ariaofficial)  
[www.instagram.com/aria.official](http://www.instagram.com/aria.official)





©Vasil - stock.adobe.com



©Sph - stock.adobe.com



Harper and Hanley

## 1 | Le yoga paddle complet et zen !

Vous connaissez le paddle et ses propriétés à la fois musclantes et relaxantes ? Que diriez-vous de tester le yoga paddle ?

Reprenons : le paddle est un sport qui se pratique sur l'eau, debout sur une planche de quatre mètres de long, avec une pagaie. Pour le yoga paddle, vous n'aurez besoin de la pagaie que pour vous rendre à l'endroit où vous souhaitez vous arrêter. Ensuite, place aux postures et au plus grand zen !

Chien tête en bas, guerrier, malasana, demi-lune, poirier... Tout est possible ! Reste que ces mouvements, réalisés sur une planche flottante, demandent une concentration décuplée. Le corps profite lui aussi de l'instabilité : le travail musculaire est intense et profond. Pour les débutantes, mieux vaut commencer par des postures simples. Et garder son sens de l'humour, pour profiter de l'aspect ludique de cette activité.

Au final, les bénéfices sont multiples. Le yoga, ressourçant par essence, l'est encore plus quand il est réalisé en plein air, alors en pleine mer... Pratiquer le yoga paddle permet d'être présent à soi-même, profondément centré. On comprend mieux pourquoi Cameron Diaz, Cindy Crawford, Matt Damon ou Pierce Brosnan en ont fait leur sport favori !

## 🇬🇧 Paddleboard Yoga Complete and Zen Exercise !

You may have already heard about the physical and emotional benefits of paddleboarding (we did tell you, after all) ... what if there was a version of the sport that could prove even more advantageous?

An offshoot of surfing, paddleboarding is a watersport that involves standing on a 4m long board and using a paddle to navigate the water. For paddleboard yoga (aka SUP yoga), you only need the paddle to get to where you want to stop. Once you reach your destination in the water, get into your favorite pose and relax! Downward dog, Warrior, Malasana, Half Moon Pose... anything is possible! And because these movements are carried out on a floating board, they require more than double the balance and concentration. The body benefits from instability and the muscle-building work is intense and deep. For beginners, it's best to start with simple poses, and keep a sense of humor to enjoy the playful aspect of this exercise!

In the end, the benefits are plentiful. Yoga, refreshing and invigorating at its core, is even more so when performed on the open sea... paddleboard yoga requires one to be present and deeply centered. We can understand why stars like Cameron Diaz, Cindy

Crawford, Matt Damon and Pierce Brosnan are such huge fans !

■ CÉCILE RUDLOFF

## 2 | B.A-ba de... l'aromathérapie

L'aromathérapie est la science des huiles essentielles. Elle permet de prévenir, voire de guérir certaines affections. Si vous vous sentez stressée ou languissée, elle peut également vous aider.

### Qu'est-ce qu'une huile essentielle ?

Les huiles essentielles sont des extraits liquides concentrés de plantes. Elles sont si concentrées (il faut en moyenne 35 kilos de plantes pour obtenir un litre de produit) qu'il faut les manier avec précaution, en respectant les doses (cela se joue à la goutte près). Si concentrées, aussi, qu'elles sont, de manière générale, déconseillées pour les enfants et les femmes enceintes.

### Comment utiliser les huiles essentielles ?

Contrairement aux gouttes homéopathiques, les huiles essentielles ne se diluent pas dans l'eau. Vous pouvez selon vos préférences (et l'effet recherché) :

- les avaler, mais surtout pas pures, car elles sont très irritantes pour les muqueuses. Il faudra donc les mélanger à de l'huile végétale, du miel ou du yaourt,
- les appliquer sur la peau (en les associant avec de l'huile de massage),
- les respirer (via un diffuseur, pendant 20 minutes, ou en appliquant quelques gouttes sur les poignets avant de les humer),
- vous baigner dedans, en ajoutant quelques gouttes à votre bain moussant.

## 🇬🇧 Basics about... Aromatherapy

If aromatherapy only evokes for you the effluvia of stepping into a Nature and Discoveries store, welcome to this page! I was once just like you.

### What is an essential oil?

Essential oils are liquid extracts from plants. They are very concentrated (it takes an average of 35 kilograms of plant matter to obtain 1 liter of product) so they must be handled with caution (doses should be respected to the drop). Essential oils are generally discouraged for pregnant women or children.

### How can I use essential oils?

Contrary to homeopathic drops, essential oils do not dilute in water. Here are a few different ways you can take them:

- Orally, but not straight as they can irritate the mucous membranes. You should mix them in olive or coconut oil, honey or yogurt.

• Topically, most commonly mixed into a massage oil or by adding a few drops into your bubble bath.

• Inhalation, using a diffuser for 20 minutes or applying a few drops to the inside of your wrists and smelling them. .

■ CÉCILE RUDLOFF

## 3 | La tendance du make up « No make up »

À l'heure où le maquillage évolue à vitesse grand V et où les distributeurs comme Sephora ou encore Nocibé cherchent des produits originaux et colorés à proposer à leurs clientes, une tendance persiste et signe depuis quelques mois : le make up « No make up ». Quelle est l'ordonnance pour s'offrir un tel beauty look ? Quels créateurs ont adopté cet effet pour leur défilé ? Il est temps de faire le point.

Aperçu chez Isabel Marant ou encore chez Céline, le « No make-up » prend ses aises sur le visage des femmes qui ont envie de révéler leur beauté naturelle mais en la travaillant un minimum. Cet effet over minimalist se traduit par un teint transparent et une bouche nue.

Pour obtenir un look allégé au possible, il faut tout d'abord hydrater sa peau, comme d'habitude.

Le maquillage et le soin font paire et attaquer tout de suite par le make up serait une belle erreur. Votre sérum et votre crème hydratante vont donner du rebond à votre épiderme et ils éviteront les sécheresses causées par tout ce qui nous entoure (pollution, chaleur...).

Optez ensuite pour un fluide de teint matifiant qui permettra d'accueillir avec un certain confort votre fond de teint liquide. Pourquoi liquide ? Tout simplement parce que cette texture vous donnera l'effet « glowy » tant désiré. Concernant la couleur, veillez à choisir une teinte très proche de la vôtre pour un effet plus que naturel.

Et ensuite ? L'anti-cernes. Il gommara les marques et offrira l'effet : « j'ai dormi dix heures cette nuit je ne sais pas ce qu'il s'est passé ! ».

Pour continuer cette ordonnance beauté, une base à paupière et un mascara transparent sont les bienvenus pour parfaire notre look. La base donnera une légère brillance et le mascara accentuera vos cils avec un naturel déconcertant.

Enfin, pour quand même avoir l'air en pleine forme, le blush crème pourra rebondir vos joues et donnera cet aspect « bonne mine » que toutes les femmes recherchent un minimum. Terminons par un voile de poudre libre que l'on dépose sur la zone T du visage, front et nez.

Vous n'avez pas l'air maquillée mais vous êtes fraîche

comme la rosée du matin, n'est-ce pas formidablement ingénieux ?!

## 🇬🇧 The «No Makeup» Makeup Trend

These days, makeup trends evolve faster than most of us can keep track of. Makeup stores like Sephora and Nocibé are constantly in search of original and colorful products to offer customers, but there's one decidedly more natural trend that persists on the runway: "no makeup" makeup. What's the prescription to achieve this look? Which designers have adopted it for their runway presentations? It's time to take stock.

Spotted on the Isabel Marant and Céline runways, the "no makeup" makeup look is perfect for women who want to accentuate their natural beauty and keep their routine simple. This means taking a minimalist approach and focusing on achieving a healthy, glowing complexion above all else. But don't be fooled- while certain models like Phoebe Philo might have you believe they're stepping out without a lick of makeup on, the reality is that they've just chosen the right beauty products.

To attain a light, natural look, you'll want to start by hydrating your skin as usual. Cosmetics and skincare make a beautiful pairing and going straight at it with the foundation would be a mistake. Serum and day cream provide the skin with a healthy bounce and help avoid potential dryness caused by stressors your skin is exposed to (like pollution or heat).

Next, apply a smoothing primer to prep your skin for fluid foundation. A lightweight liquid formula is preferred here as it's easier to blend out, thereby looking more natural on the skin and helping you achieve that coveted glow. Apply the product using a brush, always working your way from the center of the face outwards. Concerning the color, opt for a shade very close to your natural skin tone for an "invisible" effect.

Once you've blended out your base, it's time for concealer. If you're feeling a little tired and it shows, gently tap concealer under the eye area with your finger. It will erase any dark circles, making you look like you actually got a good night's sleep!

To continue with your beauty prescription, a neutral eyeshadow base and transparent mascara will help transform your look. The eyeshadow base will ever-so-slightly brighten the eye area, while clear mascara accentuates your lashes without darkening them. Opt for a clear brow gel to discretely define your brows.

Finally, a pink cream blush will brighten your cheeks and provide this look with a healthy but subtle dose of color. The best application technique is to smile and tap the product onto the apples of your cheeks. Finish with a veil of loose powder on your T zone (forehead and nose).

■ CLÉMENCE ALLAIRE



## 1 | DECLÉOR Aromessence Nérolí

HUILE HYDRATANTE

100% naturel, ce sérum est composé d'huiles essentielles et d'huiles végétales.

Il hydrate la peau et la protège de la pollution pendant 24h. Le grain de peau est affiné, le teint est illuminé et il procure un effet de bien être immédiat.

La composition aromachologique à base d'huile essentielle de Nérolí – Citrus Aurantium Amara, Santal – Santalum Album et Petitgrain – Citrus aurantium, contribue à une sensation de bien-être immédiat.

### Comment l'utiliser?

- 1- Appliquez seulement trois gouttes dans le creux de la main.
- 2- Chauffez vos mains et portez les à votre visage, fermez les yeux et inspirez profondément trois fois.
- 3- Appliquez sur votre visage en alternant pressions douces et fermes. Idéal avant la crème de jour.

*Nérolí aide à la restructuration, la protection contre la déshydratation et atténue le stress.*

100% natural, this serum is composed of both essential oils and botanical oils. It hydrates and protects the skin for up to 24 hours.

The skin texture is smooth and refined, the complexion is radiant. This serum's illuminating effects will immediately give your skin the appearance of a healthy glow while an aromatic blend of Nérolí (citrus aurantium amara), Sandalwood (santalum album) and Petitgrain (citrus aurantium) contribute to an overall feeling of well-being.

### How to use it?

1. Apply 3 drops in the palm of your hand.
2. Warm the oils and then cup them around your nose, close your eyes and inhale deeply 3 times.
3. Apply the oil to your face and neck by gently tapping it into the skin. Follow with your day cream.

*Nérolí helps to restructure the skin, protect against dehydration and relieve stress.*

54,95€

## 2 | AQUIS Lisse Luxe Hair Turban

SERVIETTE SÉCHANTE TURBAN

Les turbans Lisse Luxe sont fabriqués avec de l'AQUITEX, un tissu innovant tissé à partir de fibres ultrafines pour créer un matériau léger, doux sur vos cheveux et avec une capacité absorbante supérieure.

### Pour quel type de cheveux?

Conçus pour les cheveux fins, délicats et/ou parsemés, et pour toutes les longueurs de cheveux, les turbans Lisse Luxe sèche rapidement et doucement la chevelure, avec moins de frottements, pour minimiser les frisottis et les dégâts – tout en laissant vos mains libres.

### Comment l'utiliser ?

Après le lavage, essorez délicatement vos cheveux afin de retirer l'excédent d'eau. Mettez vos cheveux vers l'avant, enroulez et tournez le turban, puis fixez l'attache autour du bouton à la nuque. Gardez le turban jusqu'à ce que vos cheveux soient humides au toucher.

Lisse Luxe Hair Turbans are made with AQUITEX, an innovative fabric woven from ultra-fine fibers to create a soft, lightweight material that's gentle on the hair and boasts superior absorbency.

### For what type of hair?

Designed for fine, delicate and/or thinning hair of all lengths, Lisse Luxe Turbans quickly and gently dry hair with less friction to minimize frizz and damage - while leaving your hands free.

### How to use it ?

After washing, gently wring out your hair

to remove excess water. Flip your hair forward, wind and twist the turban, then attach the tie around the button at the nape of the neck. Keep the turban on until hair is slightly less damp.

29,90€

## 3 | AURELIA Probiotics Skincare

FIRM & REPLENISH BODY SERUM

Le Firm & Replenish Body Serum est un soin pour le corps qui combine une action hautement hydratante, liftante et revitalisante, à une texture fluide aussi légère qu'un sérum. Les Beurres de Cacao et de Karité lissent et adoucissent la peau, associés à l'Huile d'Argan qui délivre une action hydratante longue durée. Un précieux mélange d'huiles essentielles de Bergamote, d'Angélique, de Citronnelle, de Mandarine et de Bois de Cèdre parfument délicatement tout en apaisant la peau et les sens... Enfin, les extraits botaniques africains (Baobab, Kigelia Africana), signature de la marque, apportent omégas 3, 6 et 9 ainsi que des Acides Gras Essentiels et de la Vitamine E pour nourrir, raffermir et protéger la peau. Ce sérum est idéal en utilisation quotidienne, en après-solaire ou après le sport. Il peut aussi être appliqué sur le ventre pour les futures mamans, afin de garder une peau souple et nourrie.

### Comment l'utiliser?

Prélever un peu de produit dans le creux de la main puis appliquer directement sur les zones souhaitées.

Aurelia's Firm & Replenish Body Serum is a nourishing body treatment that combines highly moisturizing, lifting and revitalizing capabilities with a fluid, lightweight texture. Cocoa and Shea Butters smooth and soften the skin, while Argan Oil delivers long-lasting hydration. A precious blend of Bergamot, Angelica, Lemongrass, Mandarin and Cedarwood essential oils create a delicate perfume that soothes the senses. Even more, the brand's signature African botanical oils boast essential fatty acids Omega 3, 6 and 9, as well as Vitamin E to nourish, firm and protect the skin. This serum is ideal for daily use, after-sun and after exercise. Expecting mothers can also apply the serum to their bump to keep skin supple and nourished.

### How to use it?

Scoop a little product into the palm of your hand and apply directly to the desired areas..

68,00€

## 4 | AURELIA Probiotic Skincare

AROMATIC REPAIR & BRIGHTEN HAND CREAM

L'Aromatic Repair & Brighten Hand Cream est une crème nourrissante pour les mains qui atténue les taches pigmentaires, pour une peau plus jeune et lumineuse.

L'hyperpigmentation apparaît avec le vieillissement prématuré et la surexposition aux UV. Le complexe de pigmentation d'Aurelia formulé à base de Lis Maritime favorise la diminution de la taille et de la densité des taches pigmentaires à hauteur de 61%.

L'huile de Baobab et le Kigelia Africana riches en omégas et hautement concentrés en Acides Gras Essentiels nourrissent et raffermissent la peau.

### Comment l'utiliser?

Appliquer sur la peau propre des mains, en insistant sur les cuticules. Très hydratante, elle peut aussi être utilisée sur les coudes, les genoux et les talons.

Aromatic Repair & Brighten Hand Cream is a nourishing hand cream that reduces pigment spots for brighter, more youthful-looking hands. Hyperpigmentation occurs with aging and UV exposure. The brand's 'Pigmentation

Complex' is formulated with sea daffodil to reduce the size and density of pigmentation by 61%. Omega-rich Baobab and Kigelia Africana are highly concentrated in essential fatty acids to nourish and firm the skin.

### How to use?

Apply to clean hands, focusing on the cuticles. Extremely hydrating, the cream can also be used on dry areas such as the elbows, knees and heels.

40,00€

## 5 | OUAI Spray Ondulation

TAILLE VOYAGE

Cette brume en taille voyage texturise sans alourdir vos cheveux, et leur donne un effet « beach waves » ondulé et sexy. Comme après une journée à la plage mais sans assécher vos cheveux. Donne à vos cheveux une ondulation naturelle et de la texture.

### Comment l'utiliser?

Vaporisez sur vos cheveux avant le brushing pour ajouter du volume et de la texture, ou après le brushing pour redonner vie à vos ondulations naturelles.

This travel-sized spray provides the hair with plenty of texture without weighing it down, giving your locks a sexy "beach waves" effect. Perfect for providing hair with more body and wave.

### How to use it?

Spray onto your hair before blow drying to boost volume and texture, or after blow drying to revive natural waves..

14,00€

## 6 | AVEDA BROSSE PLATE EN BOIS

Brosse en bois spécialement conçue pour démêler en ménageant et en massant le cuir chevelu pendant le séchage. Fabriquée à partir de bois chinois d'origine renouvelable.

This wooden paddle brush was specially designed to untangle the hair, stimulate the scalp and massage as you brush. Made from Chinese wood.

30,50€

## 7 | THIS WORKS SPRAY D'OREILLER

Une belle peau commence par une bonne nuit de sommeil.

Si le sommeil est perturbé, ce processus est affecté, et c'est pourquoi nous présentons le concept du sommeil comme première étape dans votre routine cosmétique.

Formulé à base d'huiles essentielles 100 % naturelles de lavande, de vétiver et de camomille sauvage, le spray d'oreiller deep sleep contient le parfum emblématique de This Works apaisant et réconfortant, dont l'effet thérapeutique sur les utilisateurs est cliniquement prouvé.

### Comment l'utiliser?

Vaporisez sur votre oreiller ou votre couvre-lit avant de vous coucher. À utiliser pour favoriser le repos et la détente.

Beautiful skin begins with a good night's rest: because the skin repairs at night, sleep is the first step to your beauty routine. Formulated with 100% natural essential oils such as lavender, vetiver and wild chamomile, This Works' Deep Sleep Pillow Spray provides a soothing and comforting fragrance with clinically-proven therapeutic benefits.

### How to use it?

Spray on your pillow or blankets before bed. Use to enhance rest and relaxation..

22,00€

RETROUVEZ NOTRE  
GÉNÉRAL STORE  
SUR  
**holissence.com**

FIND OUR  
GENERAL STORE  
AT  
**holissence.com**



**lamaisonplisson** • Follow  
La Maison Plisson

lamaisonplisson C'est la rentrée ! Ne cartable bien sûr !  
emmanuelair Pour sécher les cours  
maisonorso 🙄🙄🙄  
colombe J adore 🙄🙄🙄  
stephanieledezir Canon!!  
marioncieetc Il est parfait 🙄  
pascalguedin Je l'ai !!! Très chouette  
camillegabarra 🙄🙄🙄  
c.thefrenchleabroad J'adore!!  
workingondalist Need  
danielegerkens Magnifique sac !  
emmapeel1109 hab @cam.ines  
corinneuzzan Joli mais le bleu reste classique  
hejaamanqr Trop beau!

464 likes  
4 DAYS AGO



**c.l.a.r.i.s.s.e** • Follow  
c.l.a.r.i.s.s.e Essaouira spirit en Bretagne

#instadeco #berbere #chezmimi #ethnic #paolanavone #gervasoni  
gabriella\_plz 🙄🙄🙄  
m.l.m.i.87 Trop jolie 🙄  
maudfourier 🙄  
alexlia\_gr C'est tellement joli 🙄. J'ai tellement hâte de retrouver ma Bretagne dans quelques semaines !!!

172 likes  
AUGUST 8



**howyouglow** • Follow  
The Barker Hangar

howyouglow Enjoying a delicious and healthy breakfast to fuel up for a glc ahead @Quaker #OvernightOats 🙄 you're going to be in Los Angeles TI SATURDAY, August 19th, be sure to say hi to us at the @Quaker b around noon at the @UniqueMarket (Event Information: Santa Monica 13021 Airport Ave, Santa Monica, CA - \$15 Admission Fee). If you'd like to re-create our #QuakerOvernightOats recipe, all is:

- 1/2 cup Quaker Oats
- 1/2 cup coconut milk • 1 teaspoon
- 1/2 cup sliced figs
- 1/2 cup coconut yogurt • 1 teaspoon berries + chia seeds (for topping)

Add Quaker Oats to your contain choice and pour in coconut milk.

368 likes  
AUGUST 18



**citizensofchelsea** • Follow  
Citizens of Chelsea

citizensofchelsea Smashed avocado is what you need this morning 🙄🙄 #citizensofchelsea #smashedavocado #avocadotoast #brunch #eats #coffee #cafe #brunchnyc #nyc #foodporn #foodie #saturdays #goodvibes 🙄 @chiqess inspired\_by\_nadia Appétissant 🙄  
bayleyalexandra Mm lookin too good 🙄  
cdcheck Need you to stay open for dinner!!  
citizensofchelsea @cdcheck we're working on it 🙄

361 likes  
4 DAYS AGO



**mariefaurembroise** • Follow  
Ruschmeyers

mariefaurembroise Je crois que l'on a trouvé le paradis. On reste. 🙄 #Montauk #Siesta #Surf #Hotel #Wanderlust #ruschmeyers #BestPlace #MumOfBoys #TheHamptons #Vintage kenstag love this!  
ireneberthezene J'ai hâte d'avoir tes bonnes adresses Marie! 🙄  
aesthetic\_af\_newyork 🙄  
petitsparrow Only the best  
mariefaurembroise @petitsparrow 🙄🙄  
mariefaurembroise @ireneberthezene Tu es de retour? 🙄  
ireneberthezene @mariefaurembroise en France jusqu'au 4 septembre  
voyagefamily Top cet hôtel!  
mia\_pradscom Des vacances dans les

325 likes  
AUGUST 27



**couldihavethat** • Follow  
couldihavethat Labor Day white ✓ @marysiaswim

View all 28 comments:  
mothersunandthecaptain Ooooh so beautiful you two  
psillyboutique So cute!!! 🙄  
jacindarama Rules were meant to be broken 🙄  
shawnaleann Love these matching suits!  
marysiaswim Beautiful photo @couldihavethat happy Labor Day girls 🙄  
corepoweryogasb Beautiful! thefashionrenegade So cute @couldihavethat I need daughter  
pass\_porter 🙄  
abdabdabdnst nice pic

2,315 likes  
2 DAYS AGO



**mumdaymornings** • Follow  
mumdaymornings Oh Happy Mum 🙄 Oh Happy Kids 🙄 Une Oh Happy Family, une Mum et ses 2 petites princesses qui avaient mis leurs tee-shirts Oh Happy dans leurs valises cet été pour aller à l'île de Ré 🙄🙄🙄 Merci @agute\_et\_ses\_gatounes pour cette jolie photo ! #mumdaymornings #webzineformums #instamum #instaholidays #summer2017 #coolmum #beautifmum #coolkids #beautifulgirls #onadore #collectionOhHappy #teeshirtmessage #cotonbio #coupecanon #pourtoutlafamille #leteeshirtdelete #ilsviennentalarentreesurleshop #nouvellecouleur #leteeshirtdelarentree #tictac #tictac #bientotsurleshop #ohhappykid #ohhappymum

agute\_et\_ses\_gatounes Impossible de les oublier ces tshirts ils sont trop top !!

132 likes  
AUGUST 25



**fraiseetbasilic** • Follow  
Cap d'Agde

fraiseetbasilic Une partie du programme de ce soir... Oui je sais il n'est que 18h mais en vacances encore plus que le reste de l'année, je pense à ce que je vais manger... Pas vous? 🙄

#dansmonassiette #f52grams #foodstyling #seafood #petitplaisirdesvacances  
toutsimplementaveclesdoigts Mdr c'est clair!  
fraiseetbasilic @stephaniebava et même temps au bord de la piscine il n'y a pas grand chose d'autre à faire 🙄  
toutsimplementaveclesdoigts @fraiseetbasilic si.... boire... lol  
guadeloupealoupe Les fruits de mer 🙄 Mon péché mignon!  
lafabriquedesentiments 🙄🙄🙄

677 likes  
AUGUST 22



## MANIFESTO

**E**lles vivent à 100 à l'heure, font dix choses à la fois, aiment leur travail, leurs potes, leur amoureux (ou leur chat), leur vie de famille, leur(s) enfant(s) si elles ont été assez dingues pour se lancer... Ces femmes, c'est nous ! Nous avons la vingtaine dans notre corps et dans notre tête (éternellement), une énorme envie de prendre du temps pour nous, de voyager, de méditer, de prendre conscience des choses, de faire du sport, de bien manger et de se faire belle pour nous.

### HOLISSENCE A ÉTÉ PENSÉ POUR NOUS TOUTES !

Chaque jour du contenu beauté, food, travel, méditation, sport, tendances... nous est proposé pour nous accompagner sur le chemin du bien-être.

### LA VOCATION D'HOLISSENCE EST DE NOUS FAIRE SOURIRE ET RÊVER QUOTIDIENNEMENT.

 They live at 100 miles per hour, do 10 things at a time, they enjoy their work, friends, partner (or cat), their family life, their children (if they've been crazy enough to have them)... they're women, they're us!

We're in our 20s forever in our body and mind. We have an enormous desire to take time for ourselves, to travel, to meditate, to become more aware, to exercise, to eat well and to be beautiful.

### HOLISSENCE WAS IMAGINED WITH ALL WOMEN IN MIND!

Everyday, content focused on beauty, food, travel, meditation, fitness and trends is offered to accompany women on the path of well-being.

### THE VOCATION OF HOLISSENCE IS TO MAKE WOMEN SMILE AND DREAM DAILY.

