

SEP
TOP
ventes

Gala

MODE
SPÉCIAL JOAILLERIE
MERVEILLES
SCINTILLANTES

STARMANIA
UN TRIOMPHE
POUR LA PREMIÈRE

CHER
LA CHANTEUSE DE
76 ANS AU TOP
DE LA TENDANCE

GAD ELMALEH

“MA MÈRE EST
UNE ACTRICE NÉE”

**FAUSTINE BOLLAERT
ET MAXIME CHATTAM**

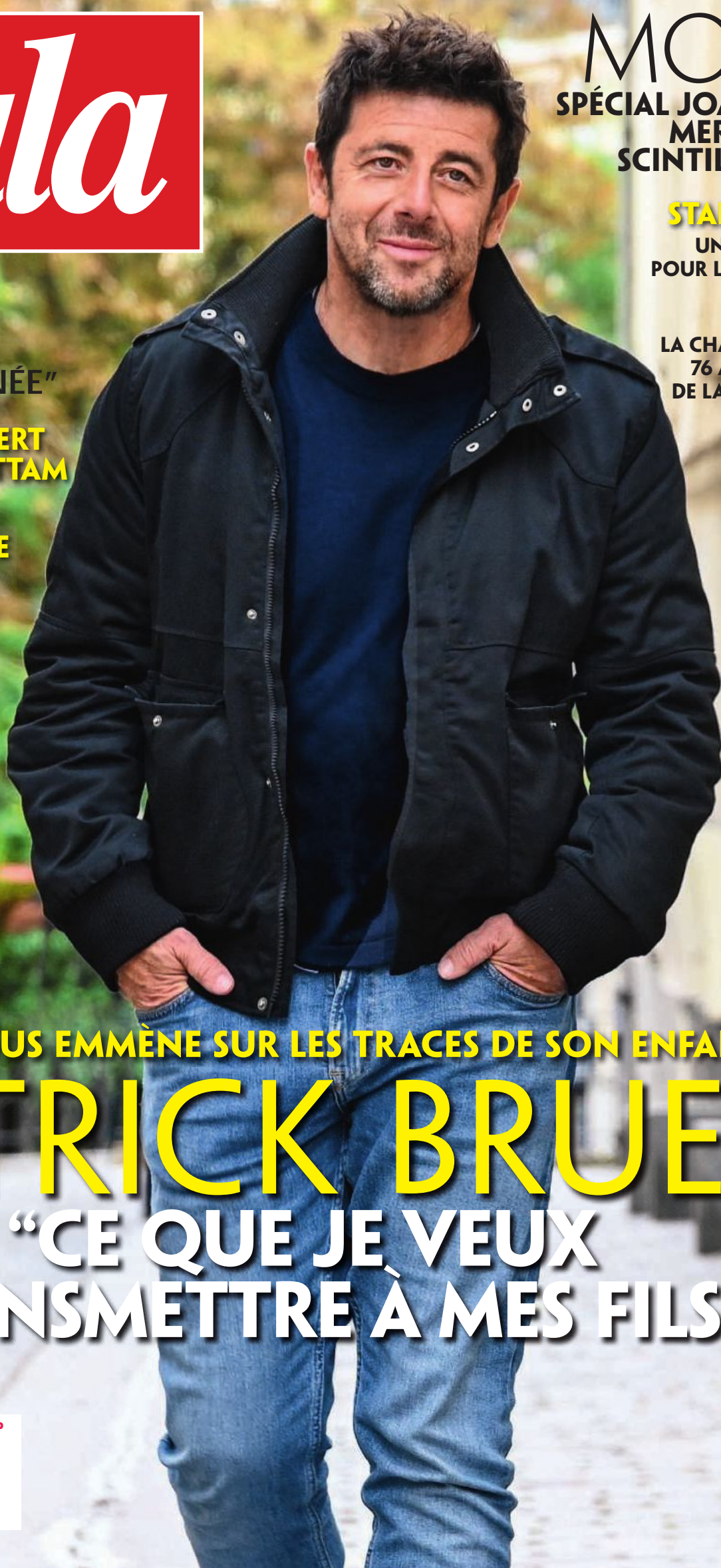
DIX ANS DÉJÀ !

**MARINA CARRÈRE
D'ENCAUSSE**

“JE N’AI JAMAIS EU
CONFIANCE EN MOI”

**MARTHA LOUISE
DE NORVEGE**

SON FIANCÉ A FAIT
DE LA PRISON



LA STAR NOUS EMMÈNE SUR LES TRACES DE SON ENFANCE

PATRICK BRUEL

“CE QUE JE VEUX
TRANSMETTRE À MES FILS”

PM PRISMA MEDIA

CPPAP

L 12299 - 1536 - F: 3,30 €



www.Gala.fr

NUMÉRO 1536 DU 17 NOVEMBRE 2022 - BE: 3,7€ - CH: 5,7 CHF - CA: 7,99 CAD - DE: 5,4€ - ES: 5,4€ - GR: 3,9€ - IT: 3,9€ - LU: 3,7€ - PT: 3,9€ - DOM Bateau: 3,3€ - DOM Avion: 5,5€ - VT: 8,5€ - MA: 3,7 MAD - TN: 8 TND - ZONE CFA Avion: 5,700 XAF - ZONE CFP Bateau: 7,50 XPF - ZONE CFP Avion: 17,50 XPF

SI VOUS ÊTES FAN DE SPORT

L'hôtel Como Uma Canggu à Bali.

Un resort contemporain, épuré dominant l'océan Indien là où les vagues se brisent en rouleaux, comblant les surfeuses et surfeurs. Non loin de Seminyak, la turbulente ville côtière alignant bars et boutiques.

Sous l'égide

de deux boxeurs Darren Barker et Ryan Pickard, du studio de boxe 12x3 de

REHABILITATION

entraînements quotidiens méditation et menus healthy.

Cours de surf près de la plage, où au large avec dépose en bateau, en sus.

➔ A partir de 3200 €, 6 jours, pension complète, transferts AR aéroport. Non inclus les vols internationaux.

comohotels.com/en/umacanggu



SI VOUS VOULEZ SCULPTER VOTRE SILHOUETTE

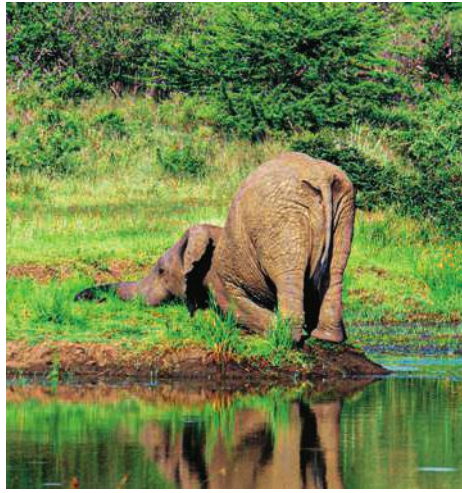
L'hôtel Selman Marrakech au Maroc.

A quelques minutes de la médina, un palais décoré par Jacques DEDHARD qui l'on peut visiter sur demande.

Menée par le coach Julie Pujols-Benoit : Pilates booty et power, Color Sculpt, Cardio Dance, sophrologie, chromothérapie et équithérapie (incroyable).

Les menus bio-light élaborés, selon les règles nutritives de la méthode Chenot, par des cuisiniers formés aux règles strictes d'Henri Chenot.

➔ En mars 2023. 4 jours/3 nuits à partir de 2950 € pour deux. Pension complète en chambre Deluxe, transfert AR de l'aéroport. Non inclus les vols internationaux. selman-marrakech.com/fr



SI VOUS AVEZ L'ÂME EXPLORATRICE

Le lieu *Esiweni Luxury Safari Lodge* en Afrique du Sud.

En deux mots, le décor Au cœur d'une réserve privée, où les éléphants cohabitent avec les lions, les guépards et les girafes, le lodge de Sophie et Ludovic – Relais & Châteaux smartissime – décline ses cinq villas suites et sa piscine en surplomb d'une vallée profonde. Epoustoufflant !

En grandes lignes, la retraite **Safari Yoga** Ponctué de safaris, orchestrés par Sandrine Barblan, maître yogi de renom (hata et vinyasa), un séjour mêlant yoga, méditation, avec les pachydermes et les félins en vis-à-vis.

Post-scriptum Initiation à la slow food, selon les préceptes de Nathalie Peyraud, médecin nutritionniste, menus équilibrés et gourmands du chef élaborés spécialement pour ce programme.

➤ A partir de 5 100 €, 7 jours/6 nuits, pension complète, méditation & yoga, 1 safari jour, 1 massage, 1 survol en montgolfière, transferts A/R de Johannesburg. Non inclus les vols internationaux. esiwenilodge.com



ET AUSSI...

➤ Trois jours de retraite de pleine conscience pour réveiller le corps, adoucir ses tensions, se reconnecter à la nature. Méditation sur coussin, marche méditative, méditation en musique, yin et yoga nidra au *Domaine des Evis*, superbe ferme fortifiée dans le Perche. A partir de 350 €, en pension complète. domainedesevis.com

➤ Cinq jours pour mettre son organisme sur *reset* avec La Parenthèse Immortelle de *La Villa Calvi* en Corse. Initiation à l'aquabike et au Pilates, rando en montagne, yoga, pour tous niveaux. A partir de 1950 € en chambre double, tout inclus (hors boissons alcoolisées). lavilla.fr

➤ Trois jours de retraite yoga et méditation sonore mais aussi yoga et ateliers photos ou yoga et tarot, à la *Maison des Marronniers*, belle demeure inondée de lumière en limite de forêt à Ris-Orangis, en banlieue parisienne. A partir de 390 €, pension complète. maisondesmarronniers.com

➤ Une semaine de détox et jeûne à *La Pensée Sauvage* dans le Vercors, à 700 mètres d'altitude, alternant initiation au jeûne, jeûne, marche en moyenne montagne, yoga... Le tout encadré par des spécialistes. A partir de 1500 €, en pension complète. lapenseesauvage.com