

BEAUTÉ & BIEN-ÊTRE AVEC

Moreno's

Cette rubrique est une invitation à peaufiner votre être du bout des cils à la pointe des pieds pour une beauté rayonnante, une détente profonde et un bien-être absolu. Chaque mois, un sujet qui vous aide dans la quête du bien-être, de la beauté intérieure et extérieure !



ISABELLE NÉHI MORENO
VOTRE COACH BEAUTÉ ET BIEN-ÊTRE.

Devenez adepte du hammam!



Le hammam procure un bien-être intégral, tant au niveau du corps que de l'esprit. Idéal quand vous êtes stressé(e), fatigué(e), physiquement ou moralement ou tout simplement pour vous retrouver dans un cadre relaxant.

De quoi s'agit-il ?

Le hammam, aussi appelé bain turc, est un terme arabe qui signifie "eau chaude". Originaire des pays du Maghreb et du

Moyen-Orient, le hammam est traditionnellement composé de trois ou quatre chambres dont la température varie. D'abord on entre dans une pièce à température ambiante, la deuxième sera un peu plus chaude... la dernière atteindra 50 degrés et une humidité de 100%. Aujourd'hui, de nombreuses piscines, salles de sport et instituts de beauté proposent des hammams, la plupart étant composés d'une seule pièce. Pour

profiter des multiples bienfaits du hammam, il faut chercher à se relaxer : ce moment doit être privilégié et n'occasionner aucun stress. Le hammam est aussi l'occasion de s'occuper de son corps. Après sudation dans la salle de vapeur, un gommage intégral s'effectue au gant de crin (appelé gant kassa).

Les bienfaits du hammam :
Le hammam est une invitation à la relaxation : c'est un excellent

moyen de se détendre, de faire le vide et d'oublier ses soucis.

La vapeur chaude a un effet bénéfique sur la peau : elle ouvre les pores, élimine les toxines, les saletés et les bactéries, apaise les douleurs musculaires, ouvre les sinus et facilite la respiration. La sensation de chaleur plonge le corps dans un état de léthargie. Vous sortirez du hammam déstressé(e), avec une véritable sensation de bien-être.

Le rituel du hammam

- Se rincer à l'eau claire à l'intérieur si possible du hammam. Laisser quelques secondes la vapeur humidifier la peau et dilater les pores pour faciliter l'application du savon noir.
- Enduire tout le corps de savon noir aux vertus hydratantes et exfoliantes.
- Rester dans la salle de vapeur pendant quelques minutes pour que le savon noir pénètre bien sur la peau. Ne pas hésiter à passer sa main sur tout son corps pour encore mieux faire pénétrer.

- Se rincer
- Exfolier l'ensemble du corps à l'aide d'un gant de friction. Au sortir du hammam, votre corps est purifié, sain, débarrassé de ses peaux mortes et assurément plus doux. Il est recommandé pour compléter le hammam de se faire un masque du corps au ghassoul qui, par ses vertus astringentes, absorbantes et adoucissantes, laissera votre peau pure et satinée. Et pourquoi pas, pour atteindre un bien-être absolu, finir par un massage relaxant !