

FLASHMODEL

Irina
Novy



HEIGHT:1.76 **SHOES:** 40 **BODY SIZE:** 85/62/88 **HAIR:** Dark Blonde **SIZE:** 36 **EYES:** Green

FLASHMODEL



IrinaNovy

HEIGHT:1.76 SHOES: 40 BODY SIZE: 85/62/88 HAIR: Dark Blonde SIZE: 36 EYES: Green

FLASHMODEL



IrinaNovy

HEIGHT:1.76 **SHOES:** 40 **BODY SIZE:** 85/62/88 **HAIR:** Dark Blonde **SIZE:** 36 **EYES:** Green

FLASHMODEL



IrinaNovy

HEIGHT:1.76 **SHOES:** 40 **BODY SIZE:** 85/62/88 **HAIR:** Dark Blonde **SIZE:** 36 **EYES:** Green

FLASHMODEL



IrinaNovy

HEIGHT:1.76 SHOES: 40 BODY SIZE: 85/62/88 HAIR: Dark Blonde SIZE: 36 EYES: Green

FLASHMODEL



IrinaNovy

HEIGHT:1.76 SHOES: 40 BODY SIZE: 85/62/88 HAIR: Dark Blonde SIZE: 36 EYES: Green

FLASHMODEL



IrinaNovy

HEIGHT:1.76 SHOES: 40 BODY SIZE: 85/62/88 HAIR: Dark Blonde SIZE: 36 EYES: Green

FLASHMODEL



IrinaNovy

HEIGHT:1.76 **SHOES:** 40 **BODY SIZE:** 85/62/88 **HAIR:** Dark Blonde **SIZE:** 36 **EYES:** Green

FLASHMODEL



IrinaNovy

HEIGHT:1.76 **SHOES:** 40 **BODY SIZE:** 85/62/88 **HAIR:** Dark Blonde **SIZE:** 36 **EYES:** Green

FLASHMODEL



IrinaNovy

HEIGHT:1.76 **SHOES:** 40 **BODY SIZE:** 85/62/88 **HAIR:** Dark Blonde **SIZE:** 36 **EYES:** Green

FLASHMODEL



IrinaNovy

HEIGHT:1.76 **SHOES:** 40 **BODY SIZE:** 85/62/88 **HAIR:** Dark Blonde **SIZE:** 36 **EYES:** Green

FLASHMODEL

BEAUTE



Quand Morphée joue l'Arfésienne, la fatigue s'accumule et les mauvaises habitudes alimentaires s'installent. Impossible de résister aux grignotages compulsifs qui se terminent (trop souvent) en shoot de suceries ou en minicrises de boulimie.

Débardeur Chantelle. Culotte Hanro. Masque de sommeil Zara Home. Collier Ginette NY.

JE DORS MAL

Quand le sommeil est perturbé, la balance l'est aussi... Pour deux raisons. Quand on est crevée, on manque d'énergie ; et pour combler ce manque, rien de plus facile que d'aller puiser des forces dans la nourriture, souvent dans les sucres rapides ou les aliments très caloriques. Pas bon. Et « moins on dort, moins on sécrète de leptine, une hormone qui régule la faim et la satiété », explique Géraldine Desindes. D'où l'importance de nuits douces et câlines pour être en forme.

NOS MEILLEURS SPOTS POUR RETROUVER LA PÊCHE

Avec la lumière Quand les insomnies nous laissent flapiés, c'est avec un appareil à émission magnéto-infrarouge-laser (faible intensité) que l'on redynamise son potentiel énergétique cellulaire. De quoi retrouver la vitalité, puis améliorer son sommeil par des séances de sophrologie, yoga et méditation. *Cure Luminescence Thérapie*, Thalassothérapie Alliance Pornic, 6 jours, à partir de 1 794 € en chambre double et demi-pension, thalassopornic.com.

Avec la médecine chinoise Shiatsu et gym Tao (gymnastique douce amenant à la sérénité), mais aussi séance d'*Emotional Freedom Technique* (on tapote du bout des doigts les méridiens d'acupuncture en lien avec le sommeil) et, entre autres soins bienfaits, longues marches oxygénantes et léniifiantes. *Cure No-Stress & Sommeil*, Thalazur Port Camargue, 6 jours, à partir de 1 710 € par personne en chambre double et demi-pension, thalazur.fr.

Avec un cadre idyllique Celui de l'océan Indien, à des milliers de kilomètres d'ici... A Maurice, dans le Spa Cinq Mondes de ce sublime hôtel, on focusse – entre autres – sur l'amélioration du sommeil avec le Sirodhara, traitement ayurvédique qui apaise les esprits agités. A coupler avec des séances de yoga au coucher du soleil, et de qi-gong au réveil. Le rêve. *Séjour Royal Ayurvédique*, Long Beach Resort Mauritius, à partir de 1 700 € la semaine par personne en junior suite double et pension complète + 500 € les 5 jours de soins, longbeachmauritius.com et mauritius.com. ➔



IrinaNovy

HEIGHT:1.76 SHOES: 40 BODY SIZE: 85/62/88 HAIR: Dark Blonde SIZE: 36 EYES: Green

FLASHMODEL



IrinaNovy

HEIGHT:1.76 SHOES: 40 BODY SIZE: 85/62/88 HAIR: Dark Blonde SIZE: 36 EYES: Green

FLASHMODEL



IrinaNovy

HEIGHT:1.76 SHOES: 40 BODY SIZE: 85/62/88 HAIR: Dark Blonde SIZE: 36 EYES: Green

FLASHMODEL



IrinaNovy

HEIGHT:1.76 **SHOES:** 40 **BODY SIZE:** 85/62/88 **HAIR:** Dark Blonde **SIZE:** 36 **EYES:** Green

FLASHMODEL

