

## VOYAGEZ ZEN. À Daintree en Australie

Mélange unique de tourisme vert, de spa écologique et de découverte du monde aborigène, Daintree, un superbe écolodge & spa au cœur de la forêt tropicale australienne, près du splendide Cape Tribulation dans l'État du Queensland constitue une destination à la fois originale, authentique et de très haut standing. Logés dans de magnifiques villas perchées dans les arbres, vous profiterez de votre séjour pour tester les bienfaits du spa : techniques de massage aborigènes et produits naturels traditionnels. Pour les amateurs de sensations nouvelles, Daintree propose également diverses activités en relation avec la culture aborigène : randonnée dans la jungle, ateliers d'art.

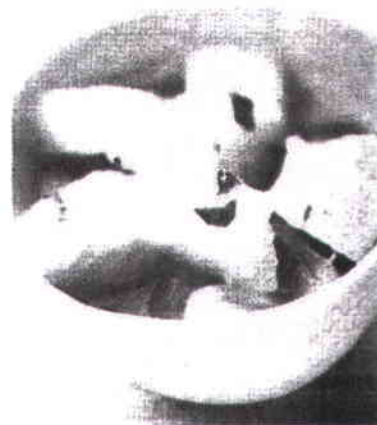


• [www.voyagespourlaplanete.com](http://www.voyagespourlaplanete.com)

## GOURMANDISE. Ananas au wok, menthe et rhum blanc

1 ananas, 1 c. à soupe de rhum blanc, 10 feuilles de menthe.

Coupez l'ananas en 4, retirez la peau et le cœur ligneux, et coupez la chair en dés. Faites chauffer le wok, jetez les dés d'ananas dedans et faites sauter sur feu vif pendant 4 mn en remuant sans cesse. Ajoutez les feuilles de menthe ciselées et le rhum et poursuivez la cuisson 1 mn. Laissez tiédir avant de servir.



## BEAUTÉ. Gommage maison pour le corps

Pour une peau soyeuse dès la sortie de la douche voici une recette de gommage maison qui exfolie tout en douceur et hydrate en profondeur. Ingrédients : 3 c. à soupe de sucre roux, 3 c. à soupe d'amandes en poudre, 40 cl d'huile de pépins de raisin, 20 cl d'huile d'amande douce, 15 gouttes d'huile essentielle de rose.

Mélangez le sucre et la poudre d'amande avec les huiles de pépins de raisin et d'amande douce, terminez en incorporant l'huile essentielle. Si toutefois l'huile remontait, n'hésitez pas à ajouter un peu de sucre. Massez délicatement sur peau humide, en faisant de petites rotations de bas en haut et rincez. A faire une à deux fois par semaine.



Ce lit à la forme ovoïde très enveloppante dispose d'un système intégré light therapy (luminothérapie), d'un sound system compatible iPod et d'un ingénieux système de massage relaxant et de compartiments de rangements. Fortement conseillé pour les rêveurs, les aficionados du sommeil et les adeptes de la sieste...

• [www.lomme.com](http://www.lomme.com)

Page préparée par Khadidja Benouataf



## Tendance : Le sabre japonais

Dans sa traduction littérale, le *iaido* veut dire : "La Voie de l'Unité de l'Être". La finalité de cet art martial né au Japon au 17<sup>e</sup> siècle, n'est pas uniquement de couper un adversaire imaginaire à l'aide d'un sabre tranchant comme une lame de rasoir, mais de

conduire celui qui le pratique à une unité de la pensée et du corps. Le sabre devient le prolongement de soi-même. L'*iaido*, contrairement à la plupart des autres arts martiaux, se travaille sans partenaire. Il vous invite à maîtriser votre corps, et "polir" votre mental. Le

pratiquant s'exerce soit avec un katana, ou *shinken* (vrai sabre), soit avec un *iaito* (sabre non tranchant). En pratique, il s'agit d'effectuer des *katas* (formes codifiées) qui mettent en scène un ou plusieurs adversaires, obligeant à anticiper, parer ou riposter à une attaque.