

# SUD-OUEST

/madame



PHOTO : KITCHEN GARDEN

**TENDANCES**  
Funky Végan p.3

**MADAME PEOPLE**  
Lili in the Moon p.12

**SUCCESS STORY**  
Atelier Février p.20

PAR AUDREY GROSCLAUDE, ALEXANDRA FOISSAC ET NATHALIE VALLEZ

vie sociale », témoigne Nadège, du site Veggie Bulle. Depuis deux ans, de nouveaux restaurants ouvrent. Même les chefs s'y mettent et aujourd'hui, on trouve un plat spécifiquement végan dans de nombreux restaurants gastronomiques. »

## UN JOUR, UN DÉCLIC

Laura, du blog Healthy Veggie Laura, a découvert le végétalisme en se renseignant sur les cosmétiques bio. « J'ai alors commencé à adopter de nouvelles habitudes alimentaires. Mais le vrai déclic, ça a été la vidéo de Gary Yourofsky : Le discours le plus important de votre vie. » Depuis, cette étudiante toulousaine de 24 ans a totalement délaissé poisson, viande, produits laitiers et œufs. Et comme toute végan, elle n'achète que des cosmétiques non testés sur des animaux, ne porte ni cuir, ni soie, ni laine.

Pour certaines, c'est la grossesse qui crée le déclic alimentaire, que l'on devienne ensuite végan, végétarienne ou plus simplement flexitarianne, pratique visant à limiter l'apport

de protéines animales sans s'en priver totalement. C'est ainsi que se définissent Marie (La cabane sans déchet) ou Camille (Ecolo girl) : « J'ai d'abord décidé de ne plus jamais manger de bébés animaux, puis de réduire drastiquement ma consommation de viande. Ça a été une conviction profonde. »

## APPRENDRE À MANGER EN CONSCIENCE

Le retour au végétal est aussi un choix lié à des raisons spirituelles (comme la pratique du yoga) et de mieux-être. Dans la droite lignée du ➤

### BIEN-ÊTRE

#### RÉVEIL À LA LUNE

Vous connaissez les salutations au soleil ? Voilà le « réveil à la lune » face à la Rhune et à l'océan. Pour renouer avec son corps, son esprit, la terre, le ciel et les éléments, rendez-vous à l'aube au Port-Vieux pour un échauffement musculaire yogi et un cours particulier de surf, suivis d'un petit-déjeuner bio et gourmand. Peignoir et matériel sont fournis. A.F

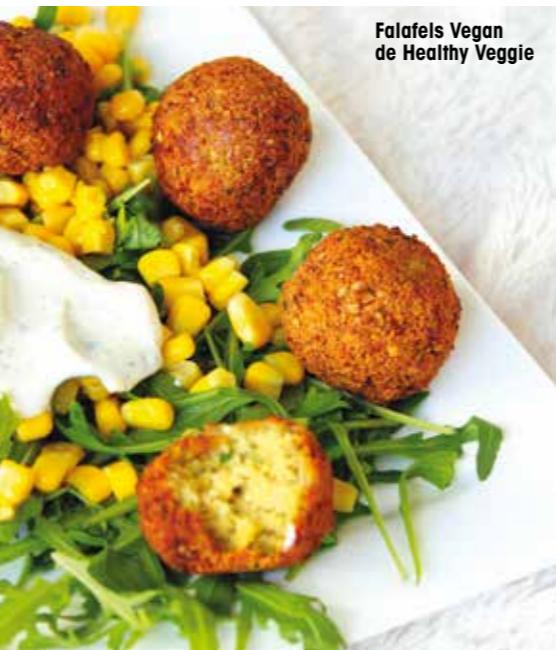
www.  
shiningsurfschool.  
com/fr/projects/  
formule-bien-être



Le réveil à la lune  
sur la plage de Biarritz



PHOTOS : SHINING RÉVEIL ET HEALTHY VEGGIE LAURA



Falafels Vegan  
de Healthy Veggie

**ArchyMade**  
génération créative

Votre maison  
en version originale

Entrez dans un nouvel univers créatif avec ArchyMade constructeur nouvelle génération. ArchyMade est une nouvelle approche, une philosophie qui vous remet au cœur du processus de construction de votre maison individuelle. Laisser libre cours à vos envies, c'est y donner vie. Grâce au tableau exclusif ArchyMade, vous pilotez votre budget, déterminez vos prestations et choisissez vos options. Architectes, designers, décorateurs, techniciens, économistes de la construction, ArchyMade met toute son expertise à votre service, de la création de votre projet jusqu'à la remise des clefs. ArchyMade c'est un état d'esprit... le vôtre !

### SIÈGE À TOULOUSE

12 avenue Prat Gimont - 31130 BALMA  
Tél. : 05 61 345 345

### NOUVELLE AGENCE À BORDEAUX

1 impasse Jules Hetzel - 33700 MERIGNAC  
Tél. : 05 56 50 86 21

[www.maisons-archymade.fr](http://www.maisons-archymade.fr)



## STREET ART

### RONRON GRAPHIQUE

**MAIS OÙ EST DONC PASSÉ LE CARTOONESQUE M. CHAT,** ce drôle de félin orange et souriant qui traîne sa silhouette dodue sur les murs de France et du monde ? Il est au Muséum de Toulouse le temps d'une exposition d'œuvres originales de l'artiste franco-suisse Thoma Vuille alias le « papa » de M. Chat ! Apparu pour la toute première fois en 1987, à Orléans, l'animal accompagne sa promenade en terre toulousaine de performances, rencontres et même d'un work-in-progress hors les murs avec la graffeuse toulousaine Mademoiselle Kat. Une expo au poil programmée dans le cadre de la saison culturelle du Muséum de Toulouse consacrée aux animaux de compagnie. ♦

*M. Chat, jusqu'au 2 juillet. [www.museum.toulouse.fr](http://www.museum.toulouse.fr)*

## DANSE

### IL ÉTAIT UNE FOIS PREJLOCAJ

**LE 30 MAI, LA GARE DU MIDI,** haut-lieu biarrot de la danse, accueille le prestigieux ballet Prejlocaj. Le chorégraphe français d'origine albanaise, installé au Pavillon Noir d'Aix-en-Provence, a travaillé avec Merce Cunningham ou Dominique Bagouet avant de fonder sa compagnie et multiplier les collaborations avec des artistes de divers horizons, de Claude Lévêque à Jean-Paul Gaultier en passant par Alaïa, Laurent Garnier ou Enki Bilal. Avec La Fresque, il renoue avec le genre du conte et signe un spectacle onirique inspiré d'un récit traditionnel chinois : La peinture sur le mur. L'histoire d'un jeune homme qui tombe amoureux d'une femme peinte, au point de traverser l'image. Etonnamment actuel à l'heure du virtuel et de la représentation du réel... ♦

*La Fresque, le 30 mai à 20h30.*

[malandainballet.com/actions/saison-danse](http://malandainballet.com/actions/saison-danse)



PAR ALEXANDRA FOISSAC

## PHOTO

### FOCUS SUR LE MAP

**EXPOSITIONS DU CHÂTEAU D'EAU**, événements en tout genre ou fonds consacré au reporter Jean Dieuzaide, illustre enfant du pays... L'amour de la Ville rose pour la photo ne date pas d'hier. Depuis neuf ans, le festival MAP, porté par l'association Les Passeurs d'Images s'efforce de valoriser le genre amateur tout en sensibilisant le grand public au médium, proposant saison après saison une triple rencontre, entre photographes confirmés, jeunes talents et amateurs curieux. Après Portraits, en 2015, et Photographie française, en 2016, MAP 2017 mettra à l'honneur les *Histoires de famille* et ses clichés, drôles ou classiques, réels ou imaginaires. Des chroniques de vie à découvrir ou à fantasmer à partir des albums du musée Nicéphore-Niépce et des travaux d'Olivier Jobard, Manon Weiser ou Oan Kim. À retrouver dans les musées Labit ou Dupuy, sur les berges de la Garonne ou à Saint-Bertrand-de-Comminges. ♦

*Festival MAP 9<sup>e</sup> édition,  
Histoires de familles, du 1<sup>er</sup> au 30 juin.  
[www.map-photo.fr](http://www.map-photo.fr)*



PHOTOS : JEAN-PIERRE CARBONE ET DR



37 ter, rue de Metz | 31000 Toulouse | 05 67 31 70 88

[www.lacroisiere-amplitudes.com](http://www.lacroisiere-amplitudes.com)

**EXPOSITION****MONUMENT BISTROTIER**

**BISTROT ! DE BAUDELAIRE À PICASSO**, c'est sous ce titre que la Cité du Vin de Bordeaux invite à l'apéritif ce printemps. Pour sa première exposition temporaire, la Cité propose de (re)découvrir, en compagnie d'Aragon, Doisneau, Dufy, Rothko, Patti Smith ou Toulouse-Lautrec, ces lieux hauts en couleurs et en histoires, en émotions et en rencontres, ce symbole national s'il en est... À savoir le bistrot ! Quatre thèmes, « Atmosphère, atmosphère », « Livresse à deux sous », « Magnétismes » et « Une bohème de rêve » rythment le parcours du visiteur jusqu'aux conférences, lectures-dégustations, spectacles et ciné-dîner qui accompagnent cette programmation jubilatoire et instructive. À consommer sans modération ! ♦

*Bistrot ! De Baudelaire à Picasso, jusqu'au 21 juin. [www.laciteduvin.com](http://www.laciteduvin.com)*



La Cité du Vin



*La Petite Lina*  
de Charles Camoin

Les Pêcheurs de Perles



PHOTOS : LA CITÉ DU VIN ET PIERRE GROSBOIS

PAR ALEXANDRA FOISSAC

RÉALISÉE PAR LE SERVICE COMMERCIAL DE "MADAME FIGARO"

## COMMUNIQUÉ

**LIFTING NATUREL JAPONAIS**

Après 15 années entre Londres et les pays du monde entier, Sandrine Finch pose ses valises à Bordeaux où elle crée son cabinet de relaxologie. Les soins qu'elle propose sont authentiques, et fidèles à l'art ancestral du massage japonais, enseigné par les plus grands maîtres du Japon et de l'Asie. C'est auprès d'eux que Sandrine s'est initiée au Kobido, le lifting naturel du visage.

Pendant le massage, Sandrine alterne effleurements, lissages, vibrations et légères pressions dans un enchainement de gestes synchrones. À la manière d'un sculpteur, un orfèvre dont le visage en serait le joyau, elle laisse votre visage s'ouvrir et se retenir. Petit à petit, la peau s'éveille et se régénère pour laisser place à une mâchoire plus ferme, une pommette saillante et un œil bien dégagé. Les yeux et le front se détassent, la gorge se détend au rythme de ce lifting naturel dont on ressent profondément apaisé. Cette spécialiste du bien-être a fondé sa propre méthode raffermissante, baptisée massage Kyodo. Elle puise sa technicité et son efficacité dans la fusion du massage thérapeutique asiatique, de la réflexologie et du shiatsu. À découvrir au cabinet de relaxologie, loin de l'agitation urbaine. ♦

**KYODO**  
LA TERRE DES SENS

Sandrine Finch, 9 allée Branly  
33200 Bordeaux-Caudéran  
[06 01 76 48 74](tel:0601764874) [www.sandrine-finck.fr](http://www.sandrine-finck.fr)



### AMÉLIE LEFORT

Infirmière diplômée d'état et Hypnothérapeute, Amélie Lefort vous aide à atteindre vos objectifs, dans un parcours où l'écoute, l'empathie et la bienveillance sont essentielles. En soignant différemment, elle vous donne les clés pour stopper addictions et douleurs. Face aux crises ponctuelles (dépression, burn-out, mal-être...) ses séances personnalisées permettent de trouver en vous les ressources nécessaires à votre mieux-être. ♦

Pôle de santé « Dunes »  
Zone activité les deux pins, 40530 CapBreton - [06 08 11 79 25](tel:0608117925)  
[www.hypnotherapeute-capbreton.fr](http://www.hypnotherapeute-capbreton.fr)



### ISABELLE RANGUIS

Sciatique, lombalgie, migraines, insomnie, stress, problèmes digestifs... tout symptôme physique ou émotionnel provient d'un déséquilibre énergétique. Isabelle Ranguis, thérapeute en énergétique traditionnelle chinoise, vous aide, de façon curative ou préventive, à rééquilibrer vos énergies et retrouver vos propres ressources. L'énergétique traditionnelle chinoise est un excellent complément à la médecine occidentale, pour améliorer efficacement votre bien-être. ♦

Cabinets à Bordeaux : Gambetta et St Augustin  
[06 76 73 12 86](tel:0676731286) [isabelle.ranguis@gmail.com](mailto:isabelle.ranguis@gmail.com)  
[therapie-energetique.info](http://therapie-energetique.info)



### MYRIAM CONGOSTE

Après un parcours riche d'études et d'expériences, Myriam Congoste se tourne vers la pratique de l'hypnose Ericksonienne et du magnétisme thérapeutique. Cette approche très complète s'intéresse au traitement et à la prévention de la douleur physique et de la souffrance émotionnelle, pour préparer un accouchement, apaiser les problèmes dermatologiques, surmonter la dépression et apprendre à gérer le stress. ♦

9 cours Gambetta, 33400 Talence - [06 32 88 43 35](tel:0632884335)  
[www.congoste-myriam.com](http://www.congoste-myriam.com)

# ATELIER FÉVRIER

## Un amour de tapis

ENCENSÉE PAR LA PRESSE, LA NOUVELLE COQUELUCHE DES SHOWROOMS DE DÉCORATION INTERNATIONAUX, DESSINE, DEPUIS TOULOUSE, DES TAPIS TISSÉS ET NOUÉS À LA MAIN AU PIED DE L'HIMALAYA. PARCOURS.

**A**telier Février, c'est une histoire de trait et de noeud, de laine et de soie. C'est aussi une histoire de rencontres. Celle de la France et du Népal ; de l'ancien et du contemporain ; du savoir-faire et du design. Mais surtout de Lisa et Florian. Partenaires dans la vie et fondateurs d'Atelier Février, ils conçoivent et fabriquent ensemble des tapis à l'élégance intemporelle. Tout commence par un beau matin du mois de février à Katmandou, ville mythique et insaisissable, capitale d'un Népal où la tradition de fabrication à la main de tapis perdure. Lisa est Népalaise et pleine d'idées. Florian est designer textile, diplômé du Studio Berçot de Paris et travaille pour un atelier de production de tissus et foulards tissés mains pour une grande maison française. Nous sommes en 2015 et Atelier Février voit le jour pour concrétiser leur rêve d'allier l'héritage népalо-tibétain au dessin contemporain. Le couple, installé à Toulouse depuis cinq ans, imagine ainsi des tapis d'exception, dessinés dans la ville rose et fabriqués au pied de l'Himalaya, sans machine et dans le respect de l'environnement. Chaque création est minutieusement nouée à la main -



PHOTOS : JAKE STUDIO POUR ATELIER FÉVRIER

PAR ALEXANDRA FOISSAC

RÉALISÉE PAR LE SERVICE COMMERCIAL DE "MADAME FIGARO"



### PATRYCIA VERDIER HYPNOTHÉRAPEUTE

Protéger votre esprit des pensées négatives est une première étape vers le bien-être. En enrayant le cycle sans fin des croyances limitantes, Patrycia Verdier vous libère des effets du stress, des phobies et des addictions (tabac, alcool, sucre, etc...). Elle vous dispense des séances d'hypnose, de programmation neuro-linguistique et de soins Reiki. L'inconscient est votre plus grand réservoir de sagesse, préservez-le ! ♦

23 avenue du Golf, 64200 Biarritz - [06 48 63 40 39](tel:0648634039)

### FENG SHUI ET VOUS

Transformer sa vie, c'est possible et ça commence maintenant ! Accompagné par Claire de Montgolfier, vous vous créez la vie qui vous correspond. Avec le COACHING, elle vous aidera à remettre du sens dans votre vie, trouver vos moteurs d'inspiration, lever les obstacles, viser l'essentiel. Experte FENG SHUI IMPÉRIAL CHUE STYLE, Claire vous donne les clefs pour faire de votre maison, bureau, commerce, un espace sécurisant, porteur et prospère afin d'atteindre vos objectifs (carrière, finances, couple...). En reliant l'Expertise FENG SHUI et le COACHING, l'extérieur s'aligne sur l'intérieur pour multiplier votre pouvoir d'attraction et de création d'une vie cohérente avec vos aspirations. Claire propose également des formations en Feng Shui Impérial (initiation 10, 11 juin et 28, 29 octobre 2017), des conférences et des séminaires pour que votre vie prenne un nouvel essor. ♦

风  
水



### Ô LÂCHER-PRISE

Grâce à Ô Lâcher-prise, il suffit de quelques pressions de pouces pour que le bien-être se diffuse en vous, durant un moment suspendu entre deux battements de temps. Les techniques du Shiatsu complet, méthode douce mettent en sourdine les maux de la société qui vous affaiblissent (stress, surmenage, douleurs au dos...) et le massage facial japonais, vous relaxe jusqu'au firmement de la plénitude en agissant même comme cure de jouvence. ♦

18 allée de Gieu, 33650 Saucats  
[06 99 33 74 87](tel:0699337487) - [olacherprise.fr](http://olacherprise.fr) (contact via le site)  
Facebook : @olacherprise



### DE SABLE ET D'OR

« L'intuition sensorielle relève d'un état d'esprit qui va au-delà de la technique, rompt avec la routine pour s'installer dans l'instant présent. » Guidée par les vibrations du corps, Jeanne Marie Servant initie un massage intuitif alternant effleurages, pressions douces et fermes. Cette même intuition guide la création d'attrapes-rêves personnalisés qui vous accompagnent sur le chemin du bien-être. ♦

5 rue d'Aquitaine, 40230 Tosse  
[06 95 86 19 78](tel:0695861978)  
[www.desableetdor.com](http://www.desableetdor.com) - [info@desableetdor.com](mailto:info@desableetdor.com)  
Facebook : desableetdor

### KATHERINE PETIT

Naturopathe, énergéticienne, géobiologue et praticienne en biorésonnance, établit un bilan de terrain (carences, équilibre acido basique, nutritionnel, agents pathogènes, polluants, perturbations environnementales) et traite les causes pour vous permettre de retrouver votre plein potentiel de vitalité et de santé. Elle intervient également sur les blocages émotionnels par différentes techniques. ♦



1 impasse de Romas, 64160 Buros - [06 11 83 29 54](tel:0611832954)  
[www.naturopathe-bioenergie-pau.fr](http://www.naturopathe-bioenergie-pau.fr)