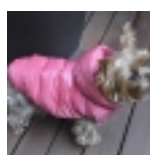


TENDANCES À LA UNE



Calvary : un film dérangeant qui ne laisse pas indifférent

SAMEDI, 22 NOVEMBRE 2014



Pet fashion by Idylle : des vêtements pour chiens branchés...

SAMEDI, 8 NOVEMBRE 2014



P comme Passion...

VENDREDI, 25 JUILLET 2014



D comme dépendance...

MERCREDI, 2 JUILLET 2014



V comme Victime...

MERCREDI, 2 JUILLET 2014

BILLETS D'HUMEUR

célibattant

St Valentin vs célibat : découvrez les joies du plaisir solitaire...

JEUDI, 13 FÉVRIER 2014 LAISSER UN COMMENTAIRE 25 VUES

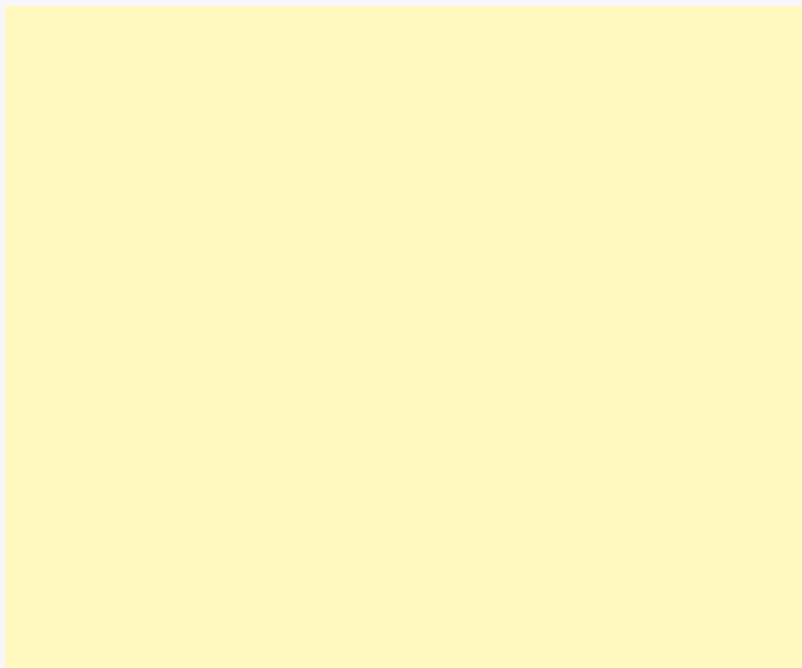
A vous qui détestez la Saint-Valentin, non pour son aspect commercial, mais parce-que vous n'avez personne à vos côtés pour la fêter, découvrez comment jouir de votre célibat !

L'automassage : plaisir solitaire garanti...

Commencez par vous détendre. Allumez quelques bougies pour créer une ambiance relaxante ou romantique pour les plus masochistes. Installez-vous confortablement, chaise ou lit, peu importe et commencez à vous soulager :

- **Le front et les tempes** : Avec l'extrémité des doigts, faites de petits mouvements circulaires sur toute la surface du front, puis sur les tempes. Vous devez exercer une certaine pression pour ressentir l'effet décongestionnant de vos doigts..
- **Entre les deux yeux**, à la jonction du nez et des orbites : cet endroit correspond au point d'acupuncture qui soulage l'anxiété. Posez le pouce et l'index en haut du nez, et poussez vers le haut : vous sentirez la tension se dissoudre.
- **La mâchoire** : **Les muscles de la mâchoire** gardent de nombreuses tensions. Procédez à des pressions circulaires sur cette zone, située légèrement plus bas que l'oreille, à l'arrière des joues). Vos deux mains devront travailler ensemble sur chaque joue.
- **Le crâne** : Massez votre crâne selon votre intuition et tapotez votre cuir chevelu. Le sens des mouvements n'a pas d'importance.
- **La nuque** : très souvent contractée, la nuque accumule le stress jusqu'aux cervicales. Posez une main de chaque côté de votre cou et « enveloppez » le en exerçant de petites pressions latérales en direction des épaules.
- **Bonus « discrétion »** : si vous êtes au bureau, préférez le massage de la main, plus discret et très efficace ! Posez une main sur votre table de travail. Massez le dessus avec votre pouce (pressions rectilignes ou circulaires), puis passez à la paume et sur chacun de vos doigts. C'est relaxant et cela active la circulation.

- **Le massage « de la balle »** : si vous êtes hyper tendue et sujette aux maux de dos, voici un exercice génial à faire à la maison. Allongez-vous sur le dos et placez votre tête sur un bottin pour éviter de vous casser la nuque. Puis placez deux balles de tennis au niveau des trapèzes, en dessous de la nuque, de chaque côté de la colonne vertébrale. Ensuite, pliez les jambes, gardez la plante des pieds au sol et avancez de manière à remonter sur les balles. Déplacez le bottin vers la haut pour garder la tête dessus et faites descendre les balles le long de la colonne vertébrale jusqu'aux lombaires. Si c'est douloureux, c'est normal ! Chassez les tensions ne respirant calmement. Puis une



SUIVEZ MADAME BIEN-ÊTRE



1,474 Followers



Subscribe Rss



59 Followers

TRADDOUBLER GÉNÉRAL 300 X 250



fois en bas du dos, placez une balle sous une fesse et roulez dessus puis changez de côté. Un exercice difficile au début mais super efficace pour dénouer les noeuds et refaire circuler l'énergie. Détente garantie !

Le plan cul-inaire : le plaisir « orgastronomique »

Autre allié de choix pour éviter la déprime de la Saint Valentin : le chocolat ! Ce soir là, zappez le ballotin de Patrick Roger, beaucoup trop raffinés pour le dévorer. Mettez plutôt sur la plaque de chocolat que vous adorez engloutir devant la télé ou le pot de glace aux toppings irrésistibles ! Exit la notion de calorie ! Cédez à la tentation d'un plat de pâtes carbonara ou autre recette gourmande à souhait. Seul mot d'ordre : on se lâche pour oublier ses états d'âme ! Faites tout ce qui est à proscrire en matière de séduction lors d'une soirée cocooning : chaussettes en pilou pilou, jogging pourri et léchage d'assiette dans les règles de l'art. Tous ces tue l'amour vous rappelleront à quel point il est bon d'être seul chez soi pour se faire plaisir sans être confronté aux reproches de sa moitié !

Célibattant : la liberté assumée

Vous n'êtes pas seul : parmi les 17 millions de français célibataires, 40% assument très bien le fait de vivre seul, les femmes plus volontiers que les hommes d'ailleurs. La pression sociale veut à tout prix nous faire vivre à deux, mais la condition sine qua non pour être heureux en couple, c'est déjà de l'être tout seul, comme l'affirment de nombreux spécialistes. C'est la raison pour laquelle Paola & Delphine, Fondatrices de [Célibattant](#), ont donc décidé de créer un webzine ; leur objectif : changer les mentalités et répondre aux nouveaux besoins des célibataires que ce soit dans le domaine juridique, psychologique ou encore dans le domaine de la beauté et de la sexualité. Les experts interviennent via le site web mais aussi lors de soirées privées selon des thématiques précises. Une approche ludique agrémentée de conseils pratiques comme la « Célibouffe », des recettes pour préparer un dîner en solo, avec des amis Célib ou avec the "Date", pour ne plus l'être...



Madame Bien-être

google.com/+Madamebienetre

Santé, Beauté, Forme, Bien-être, Cuisine et Tendances



Follow

+1

+ 59

ILS EN SONT FANS, ET VOUS?



2 062 personnes aiment Madame Bien-être.



Module social Facebook

ESPACE MEMBRES

Nom d'utilisateur

Mot de passe

Se souvenir de moi

[Se connecter](#)

[Inscrivez-vous](#) | [Mot de passe oublié?](#)

PARTAGEZ CET ARTICLE



← Article précédent

Wistiki : le meilleur ami des têtes en l'air !

Article suivant

Polar Loop : le bijou high

CES ARTICLES PEUVENT ÉGALEMENT VOUS INTÉRESSER...

Laisser un commentaire

← Vous devez **être connecté** pour laisser un commentaire

