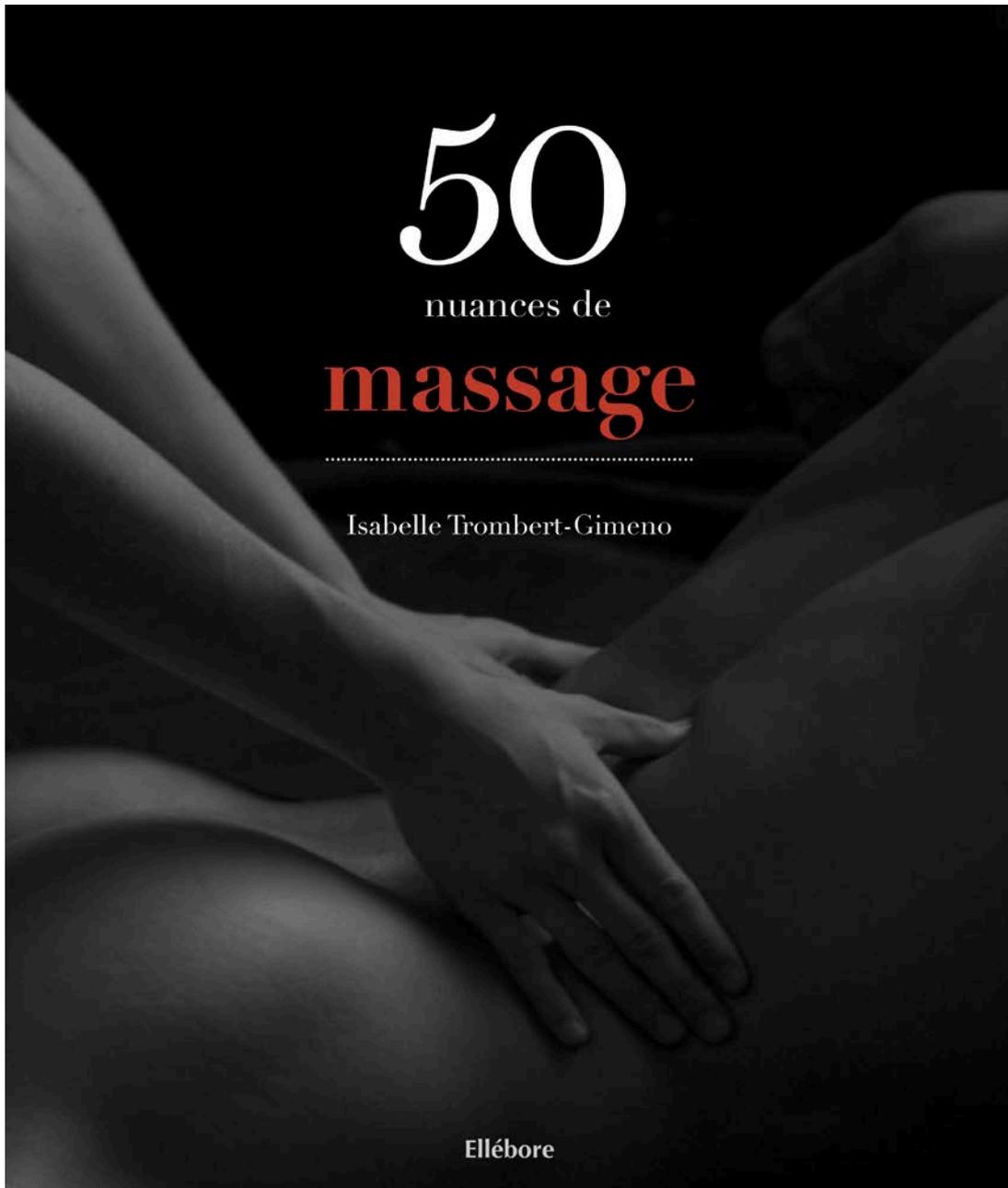


50 Nuances de massage



Press book au 13/07/2016



Audrey BIZET
audrey.bizet@kalaapa.com
06 24 88 06 69

Virginie SENIZERGUES
virginie.senizergues@kalaapa.com
07 82 07 97 96

Parutions médias 1/2

DATE	MEDIA	FAMILLE DE PRESSE	TYPE DE MEDIA	DIFFUSION / AUDIENCE
11/07/16	Sensuelle	Généraliste	Papier	100 000 ex
04/06/16	France-jeunes.net	Généraliste	Web	NC
02/06/16	Femina.fr	Généraliste	Web	728 455 visites
01/06/16	Sensuelle	Généraliste	Papier	100 000 ex
23/05/16	Luxe-magazine.com	Art de vivre	Web	300 000 VU/mois
18/05/16	Brigitte Lahaie / Twitter	Généraliste	Web	15 900 abonnés
18/05/16	RMC / Facebook	Généraliste	Web	340 541 fans
18/05/16	RMC	Généraliste	Radio	3 838 680 auditeurs
18/05/16	Rmc.bfmtv.com	Généraliste	Web	1 666 000 VU/mois
18/05/16	Rmc.bfmtv.com	Généraliste	Web	1 666 000 VU/mois
20/04/16	Mcetv.fr	Généraliste	Web	NC
19/04/16	Mieux pour moi	Santé	Papier	90 000 ex
13/04/16	Dici.fr	Régional	Web	NC
11/04/16	Bienfaitpourmoi.fr	Généraliste	Web	NC
01/04/16	Idéal Tricot	Loisirs	Papier	25 000 ex
01/04/16	Gleeden.com	Loisirs	Web	2 971 383 membres
30/03/16	Femitude	Féminin	Papier	95 000 ex
18/03/16	Mensup.fr	Masculine	Papier	NC
15/03/16	Femi-9	Féminin	Papier	95 000 ex
18/03/16	Alpes1.com	Généraliste	Web	NC
03/03/16	June.fr	Généraliste	Web	692 898 VU/mois
03/03/16	Ewa by Ideal Coiffure	Beauté	Papier	35 000 ex
01/03/16	Cosmopolitan.fr	Féminin	Web	2 424 696 VU/mois
01/03/16	Questions de femmes	Généraliste	Papier	81 738 ex
01/03/16	Questions de femmes	Généraliste	Papier	81 738 ex
01/03/16	Mum Fatale	Féminin	Papier	50 000 ex
15/02/16	Femme Actuelle	Féminin	Papier	687 100 ex
12/02/16	Livreshebdo.fr	Professionnelle	Web	NC
12/02/16	Livres Hebdo Newsletter	Professionnelle	Newsletter	NC
11/02/16	Dici.fr	Régional	Web	NC
10/02/16	Artdeseduire.com	Lifestyle	Web	40 000 abonnés Youtube 960 000 VU/mois
10/02/16	Alpes 1	Régional	Radio	NC
10/02/16	Ici Paris	People	Papier	288 056 ex
10/02/16	Clicbienetre.com	Santé/Bien-être	Web	810 000 VU/mois
08/02/16	Femme-attitude.com	Féminin	Web	20 000 VU/mois
08/02/16	Femina.fr	Féminin	Web	902 396 VU/mois
08/02/16	Jds.fr	Loisirs	Web	NC
08/02/16	Topsante.com	Santé/Bien-être	Web	3 400 000 VU/mois

Parutions médias 2/2

27/01/16	Menstyl.com	Masculin	Web	NC
27/01/16	Alpes1.com	Régional	Web	NC
25/01/16	Cosmopolitan.fr	Féminin	Web	3 803 839 VU/mois
22/01/16	Livres Hebdo	Professionnelle	Papier	48 000 lecteurs
19/01/16	Maxi-mag.fr	Féminin	Web	478 000 VU/mois
17/01/16	RCF Radio	Régional	Radio	NC
15/01/16	NRJ – Facebook	Musique	Radio	3 313 986 fans
13/01/16	Bibamagazine.fr	Féminin	Web	1 514 906 VU/mois
10/01/16	Le Dauphiné Libéré	Régional	Papier	223 785 ex
10/01/16	Le Dauphiné Libéré	Régional	Papier	223 785 ex

VU : Visiteurs Uniques par mois





/// 100 conseils

Inventez des jeux COQUINS

53

Vous manquez d'imagination ? Voici quelques idées extraites du livre Les jeux entre amoureux, c'est malin.



Génie de la lampe

N'avez-vous pas rêvé d'exaucer les souhaits érotiques que votre conjoint n'a jamais osé vous avouer ? Prenez une théière en métal et frottez-la énergiquement en demandant à votre partenaire de penser très fort à un souhait érotique. Vous avez cinq chances pour deviner de quoi il s'agit. À votre conjoint de se mettre dans la peau du génie, et à vous de lui faire deviner votre fantasme !

Vive le contraste !

Pendant votre étreinte, **vous serez la seule toute nue, lui doit rester habillé**, il doit même garder ses chaussures. Seuls quelques boutons ou une fermeture Éclair peuvent être ouverts. Amenez votre chéri à une jouissance sexuelle intense. À vous de jouer !

Strip-tease textuel

Le jeu consiste à exciter votre conjoint via un effeuillage textuel. **Vous devrez lui envoyer toutes les heures des textos** du style : « J'enlève le premier bouton de ma robe », « Mes bas glissent



sur mes cuisses... ». À chaque texto, ôtez un vêtement pour l'émoustiller doucement, mais sûrement ! S'il termine sa journée de travail plus tôt que prévu pour vous retrouver, demandez-lui de vous faire, à son tour, un strip-tease, mais en direct live !

Ni oui ni non

Pour ceux qui ne connaîtraient pas ce jeu, le but est de tenter de faire prononcer les mots interdits « oui » et « non ». Pour cette nouvelle version, les règles restent identiques, à un détail près : **seuls les sujets coquins devront être abordés.**

Quelques exemples : souvenirs d'ébats enflammés, fantasmes inavoués, propositions de positions coquines... Chacun votre tour, tentez par le biais d'évocations hot de faire dire à votre partenaire un « oui » passionné ou un « non » choqué.

Regarde-moi dans les yeux

Regardez-vous dans les yeux, le premier qui détourne le regard a perdu. **Essayez de soutenir le regard de votre partenaire plus longtemps que lui.** De toute façon, vous fondrez au bout de deux minutes.

Mail d'amour

Pour émoustiller votre homme, pourquoi ne pas **lui envoyer chaque matin par e-mail une petite nouvelle érotique.** Si vous vous sentez la plume coquine, n'hésitez pas à l'écrire vous-même. Sinon, vous n'aurez aucun mal à trouver ce genre d'écrits sur Internet.

VOUS AVEZ CINQ CHANCES POUR DEVINER LES FANTASMES DE VOTRE PARTENAIRE.

Doublage

Amusez-vous pendant que vous regardez la télé, à couper le son et à doubler les acteurs, **en inventant une histoire d'amour ou coquine.** C'est à vous de commencer et ensuite votre conjoint doit vous répondre en doublant un des acteurs que vous lui indiquerez. N'hésitez pas à faire dire n'importe quoi aux personnages et réinventez une histoire.

La lectrice

Ce soir, vous êtes sa lectrice. Vous êtes tous les deux tranquillement allongés dans le lit, éclairés par une petite lampe de chevet. Vous, munie d'une simple nuisette, votre visage rehaussé d'une paire de lunettes ! Très sérieuse, commencez à lui lire une histoire érotique. **Vous devez lui faire la lecture, avec le ton, les ruptures, le bon rythme...** Prenez-vous au jeu, faites monter le désir, vivez le récit, jusqu'à ce que... arrrrggh, votre livre tombe, comme par magie... et laissez place à la réalité qui dépasse la fiction !

L'amour les yeux bandés

Avant que votre partenaire émerge, **bandez-lui les yeux et réveillez-le en douceur.** Le jeu amoureux se vit tout à fait différemment avec un bandeau. Il ne peut pas savoir ce qu'il va lui arriver.

Chatte perchée

Vous connaissez tous le jeu du chat perché ! Le chat doit attraper les souris, qui doivent, pour échapper à leurs prédateurs, se percher. Et si vous inversiez les règles du jeu : **arpentez la maison dans le plus simple appareil,** uniquement chaussée d'une paire de talons vertigineux, pour être sensuellement féline. Votre partenaire ne doit pas vous attraper tant que vos pieds touchent le sol. À vous de rivaliser d'agilité pour trouver des perchoirs. Vous pourrez découvrir des positions insoupçonnées et des lieux jusqu'alors inexploités. Voici quelques idées pour commencer : trouvez refuge sur la table du salon, ou postez-vous à genoux sur une chaise...



À LIRE

Vous avez envie de pimenter votre quotidien ? Piochez des idées dans ce petit guide qui propose de nombreux jeux coquins. Ils sont faciles à réaliser (pas besoin d'accessoires introuvables ou de se rendre à l'autre bout du monde) et courts (donc pas d'excuses du style « je suis débordée »). Et n'hésitez pas à inventer vos propres variantes. **Les jeux entre amoureux, c'est malin, Marion Dumas, Quotidien malin éditions (janv. 2013), 176 p., 6 €**



54 DÉVELOPPEZ VOTRE IMAGINAIRE

« L'imaginaire, c'est le top du top ! **Vous devez faire l'amour avec votre corps et votre tête**, affirme Valérie Doyen, sexologue. L'imaginaire érotique permet de connecter les deux. Et aide à avoir du plaisir. D'ailleurs, si à un moment, vous êtes envahie par des pensées parasites,

qui risquent de faire baisser l'excitation, vous pouvez vous recentrer sur l'acte grâce à des scénarios coquins. » Le problème reste la culpabilité. Beaucoup de femmes n'osent pas, à cause des tabous et de leur éducation. « Il n'y a aucune culpabilité à avoir, insiste Valérie Doyen. **Vous avez le droit à votre jardin secret et vous ne faites rien de mal** ». Claudie Caufour, psycho-sexothérapeute corporelle, enfonce le clou : « Des patientes me disent : "Oui,

j'ai des fantasmes mais je ne peux pas les utiliser car mon partenaire n'est pas dedans". C'est le propre du fantasme ! C'est une représentation codifiée, susceptible de créer de l'excitation sexuelle. » Et cela ne signifie pas que vous aimeriez passer vraiment à l'acte. Vous pouvez être très excitée d'imaginer faire l'amour avec deux hommes en même temps ou de vous faire prendre brutalement par un inconnu en levrette alors que dans la réalité, vous n'en avez pas du tout envie. **Les fantasmes vous aident à prendre du plaisir et à jouir, alors pourquoi en avoir peur ?** Ils ne vous veulent que du bien. Utilisez-les ! « L'imaginaire érotique se développe, grâce notamment à la lecture et aux films érotiques ou X », précise Valérie Doyen. Lisez ou regardez des scènes explicites et repérez dans votre corps les sensations que cela provoque. Vous pourrez ainsi découvrir que certaines scènes vous excitent, d'autres non, et les réutiliser, les modifier, les adapter, dans votre tête, à l'infini. « Cela vous servira pendant l'acte, mais **ces scénarios sont aussi utiles avant**, explique Claudie Caufour. Vous pouvez y penser pour déclencher une excitation et vous mettre dans de bonnes conditions pour vivre un moment d'intimité avec votre homme. Cela fait aussi partie de la connaissance de soi. » Peut-être découvrirez-vous des jeux ou des pratiques qui vous donnent envie ? « **Vous pouvez en parler avec votre partenaire et pourquoi pas lui montrer ou lui lire la scène**, suggère Claudie Caufour. C'est aussi une manière de lui dire ce qui vous excite et de varier vos échanges. » Sans imaginaire, la routine risque de vite s'installer. « S'il est important de se donner le droit d'avoir des fantasmes et de s'intéresser à ceux de l'autre,





attention cependant à ne pas être intrusif avec l'autre, prévient Christophe Marx, médecin sexologue. Ne l'interrogez pas comme un policier. » Lui aussi a le droit à son jardin secret.

55 PARTAGEZ VOS FANTASMES

« Cela ne veut pas dire raconter à l'autre ses envies de plan à trois ou de clubs échangistes, souligne Carlotta Munier, sexothérapeute.

56 TOUCHEZ-VOUS

« Passez du temps à vous caresser mais sans aller vers un acte sexuel, suggère Carlotta Munier, sexothérapeute. Juste pour le plaisir de caresser le corps de l'autre, de jouer avec. Et aussi pour le plaisir de recevoir, sans n'avoir rien à rendre en retour. Ça éveille les sens et ça peut relancer l'envie de faire l'amour mais ce n'est pas une obligation, une fin

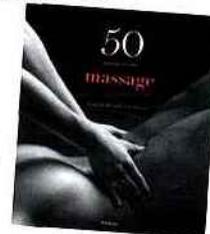
LES FANTASMES AIDENT À DÉCLENCHER L'EXCITATION ET À ATTEINDRE L'ORGASME.

Vous pouvez déjà parler de vos idées érotiques, **des lieux où vous aimeriez faire l'amour**, des caresses ou des pratiques que vous aimeriez tester... » Voyez comment il réagit. Si cela l'excite, s'il est ouvert, vous pourrez vous raconter des fantasmes plus hot.

en soi. Cela permet d'enlever cet automatisme : caresses, préliminaire, pénétration. Lorsque vous vous massez, il est intéressant de faire un jour l'un, un jour l'autre. Cela évite de se dire : "Après mon massage, il va falloir que je lui fasse ci

ou ça, est-ce que je vais savoir faire ? Est-ce que je ne serais pas trop fatigué ?" Si vous restez dans votre tête, vous n'êtes pas assez dans la réceptivité, dans le moment présent. Il est important de vraiment recevoir quand vous recevez et de vraiment donner quand vous donnez. » Si vous ne savez pas comment vous y prendre, offrez-vous un livre sur les massages érotiques¹. Multipliez aussi les autres formes de contact corporel : **dormez nu, embrassez-vous, donnez-vous la main dans la rue...** Vous n'avez plus 15 ans ? Dommage, à cet âge-là justement vous osiez et votre désir était au plus haut. Alors rapprochez-vous de votre partenaire, jouez les adolescents, les amoureux transis. « Quand le désir est complètement ému, en général, les partenaires ne s'embrassent plus, ne se touchent plus et toute forme de tendresse et d'affection disparaît, constate Iv Psalti. **Avant de réinstaller les jeux sexuels, il faut réapprendre à se toucher, à se caresser.** » Allez-y à votre rythme : se faire un bisou en rentrant du travail, passer votre main sur son épaule, sa main ou son bras lorsque vous vous parlez, lui toucher la taille lorsque vous vous retrouvez l'un à côté de l'autre dans la cuisine ou la salle de bains, vous masser à des endroits non-érogènes. « Lorsque vous aurez commencé à vous réapproprier le corps de l'autre tendrement, vous pourrez progressivement toucher les endroits plus "sensibles". »

1 : 50 nuances de massage (Isabelle Trombert-Gimeno, Ellébore, 2016, 224 p., 29€)



Aller à :

[Messages](#) | [Nouvelle branche de discussion](#) | [Répondre](#) | [Rechercher](#)

Des massages pour relancer le désir
Posté par [spy](#) le 04/06/2016 00:38:17



Des massages pour relancer le désir

Soctroyer des pauses tactiles, rien de tel pour renouer avec la sensualité et réveiller lenvie daller plus loin.

Relaxants ou excitants, ces moments permettent aux couples de garder le contact intime et de se retrouver dans une rencontre charnelle.

Isabelle Trombert-Gimeno, fondatrice de lécole AHIMSA, centre de formation au massage de bien-être, et auteure de 50 Nuances de massage, nous livre son mode demploi pour une pratique à la carte et sans modération.

Massage érotique, mode d'emploi :Musique douce, bougies disséminées dans la pièce, huiles essentielles pour parfumer

latmosphère, plaid moelleux ou voilages, lambiance doit être propice au bien être et à la beauté.

« Le simple fait de camper le décor et de le préparer avec soin incite lesprit à mettre de côté ses préoccupations et permet dévacuer naturellement le stress.

Cest un temps qui rend disponible et conduit à un état dénergie, de relaxation et de plaisirs partagés. Smartphones éteints, répondeur branché, les enfants profondément endormis ou loin du nid, lheure est maintenant aux plaisirs des sens », explique la spécialiste.

La relaxation, un préambule indispensable

Il ny a pas que les zones hautement érogènes pour chasser le stress et sabandonner dans les bras de lautre. Le cuir chevelu, les trapèzes, le dos, la nuque et les pieds, notamment chez les femmes, offrent un terrain de jeu qui favorise le lâcher-prise. Ces dernières ont en effet besoin, pour faire lamour, dêtre avant tout détendues.... Contrairement à leurs compagnons qui, généralement, passent à lacte pour chasser les tensions. Mais rien nempêche dinverser les rôles, car ces messieurs aussi apprécient ces approches sensuelles, accessibles à tous.

Autre préalable incontournable avant de commencer : avoir une **huile de massage** pour fluidifier les mouvements et permettre aux mains de glisser sur la peau sans faire mal. Elle se manipule à température ambiante, voire légèrement réchauffée dans de l'eau tiède l'hiver ou froide l'été quand il fait chaud.

Il faut miser sur le bio et la choisir végétale et naturelle (amande, noisette), cosmétique (calendula, jojoba), ou alimentaire (tournesol, sésame, olive). Quant à celles vendues comme produits de beauté, il faut veiller à ce qu'elles soient sans paraffine, car c'est un produit occlusif pour la peau.

Envie de préparer vous-même votre huile maison, tonique et épicée, pour éveiller tous les sens ? Mesurez 100 ml d'huile végétale naturelle bio (entre 16 et 20) auxquels vous ajouterez, à la dernière minute, 20 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse (9 les 10 ml) et 5 gouttes d'huile essentielle de poivre noir (11), vendues en pharmacie et dans les magasins bio. Mélangez, déposez une noisette dans chaque paume, frottez-vous bien les mains et c'est parti.

Mais attention, la plupart des huiles sont incompatibles avec l'utilisation de préservatifs qui les rendent poreux, donc inefficaces. Prévoyez donc, si nécessaire, un autre moyen contraceptif.

D'abord, une mise en condition

La personne massée est assise confortablement sur un fauteuil ou une chaise.

L'autre, debout derrière elle ou juste à côté, pose la main gauche sur son front pour la soutenir et lui permettre de se laisser porter. La main droite, en forme de pince, malaxe alors doucement, avec des mouvements circulaires, la zone des cervicales située au niveau du cou, sous le crâne. On s'emploie d'un côté puis de l'autre : il suffit simplement de changer de main. Et la magie commence à opérer, la détente est là.

Toujours dans la même position, les deux pouces prennent ensuite appui sur la base arrière du crâne, tandis que les autres doigts effectuent des rotations lentes, profondes et synchronisées, comme s'ils cherchaient à faire bouger le cuir chevelu. Pour pimenter et finaliser ce massage de la tête, les poings se referment et tirent délicatement les cheveux, dans un geste de domination douce et érotique. Place alors au massage des trapèzes ! Les mains posées à plat sur les deux épaules et les pouces dirigés vers le bas remontent en exerçant des mouvements de pétrissage comme pour ramener les épaules vers le centre du dos. Des gestes localisés qui sollicitent en réalité ces muscles en forme de losange et apportent un véritable relâchement physique dans tout le dos.

Dernière étape de cette mise en condition : l'homme à genoux devant sa compagne assise prend un de ses pieds qu'il cale sur sa cuisse. Puis il emprisonne des deux mains. Les pouces sous la voûte plantaire exercent alors de petites rotations appuyées du talon jusqu'aux orteils.

L'attitude évoque la soumission et les gestes la puissance, pour passer ensuite aux choses plus sérieuses.

L'excitation est en ligne de mire

Pour cela,

les massages vont être plus ciblés, voire érotisés et se porter sur le torse, la face interne des jambes (cuisse et mollet), les fesses et le ventre.

Histoire d'éveiller tous les sens et d'augmenter doucement la pression.

Mais si les hommes comme les femmes sont concernés par ces approches qui conduisent progressivement à l'extase, là encore, les

rôles ne sont jamais établis.

A tout moment, il est possible de les inverser, afin que chacun puisse bénéficier de leurs effets suggestifs, car les clés de ces jeux tactiles sont avant tout le partage et la complicité.

L'homme s'allonge, sa partenaire à genoux à côté de lui. Les deux mains posées à plat sur ses pectoraux, elle effectue, du bout des doigts, des mouvements de pattes de chat en alternant pressions fermes et effleurements délicats, histoire de lui montrer à la fois sa force et sa féminité. Un doux mélange qui le fait généralement vibrer.

Puis, à genoux entre ses jambes, elle pose ses quatre doigts au-dessus de l'os des chevilles, sur la face interne de sa jambe. Elle remonte lentement avec des petits mouvements circulaires, redescend puis recommence

pour s'arrêter, à la dernière minute, juste au creux de la laine.

Tout le jeu consiste à prolonger le plaisir et à laisser planer le doute. Difficile d'y résister

Autre massage délicieusement érotique : les mains sont posées à plat de chaque côté des fesses, les poignets au niveau du bassin. Tous les doigts exercent alors un mouvement de pétrissage plutôt soutenu vers l'intérieur, puis plus délicatement vers l'extérieur, pour ouvrir inconsciemment ce corps afin de l'offrir à l'autre.

Enfin, les deux mains posées à plat de chaque côté du nombril effectuent des rotations dans le sens des aiguilles d'une montre. Les effleurements montent, puis descendent dangereusement vers le pubis mais ne s'y aventurent pas.

Là encore, on en joue, on s'approche, on s'éloigne pour mieux succomber quand la tentation sera trop forte.

Modifié le 04/06/2016 17:30:15



Des massages pour relancer le désir



S'octroyer des pauses tactiles, rien de tel pour renouer avec la sensualité et réveiller l'envie d'aller plus loin. Relaxants ou excitants, ces moments permettent aux couples de garder le contact intime et de se retrouver dans une rencontre charnelle. **Isabelle Trombert-Gimeno**, fondatrice de l'école AHIMSA, centre de formation au massage de bien-être, et auteure de **50 Nuances de massage**, nous livre son mode d'emploi pour une pratique à la carte et sans modération.

Par La rédac' - Photo : ©Getty Images
 Massage érotique, mode d'emploi

Musique douce, bougies disséminées dans la pièce, huiles essentielles pour parfumer l'atmosphère, plaid moelleux ou voilages, l'ambiance doit être propice au bien être et à la beauté. « *Le simple fait de camper le décor et de le préparer avec soin incite l'esprit à mettre de côté ses préoccupations et permet d'évacuer naturellement le stress. C'est un temps qui rend disponible et conduit à un état d'énergie, de relaxation et de plaisirs partagés. Smartphones éteints, répondeur branché, les enfants profondément endormis ou loin du nid, l'heure est maintenant aux plaisirs des sens* », explique la spécialiste.

La relaxation, un préambule indispensable

Il n'y a pas que les zones hautement érogènes pour chasser le stress et s'abandonner dans les bras de l'autre. Le cuir chevelu, les trapèzes, le dos, la nuque et les pieds, notamment chez les femmes, offrent un terrain de jeu qui favorise le lâcher-prise. Ces dernières ont en effet besoin, pour faire l'amour, d'être avant tout détendues. Contrairement à leurs compagnons qui, généralement, passent à l'acte pour chasser les tensions. Mais rien n'empêche d'inverser les rôles, car ces messieurs aussi apprécient ces approches sensuelles, accessibles à tous.



[Visualiser l'article](#)

Autre préalable incontournable avant de commencer : avoir une huile de massage pour fluidifier les mouvements et permettre aux mains de glisser sur la peau sans faire mal. Elle se manipule à température ambiante, voire légèrement réchauffée dans de l'eau tiède l'hiver ou froide l'été quand il fait chaud. Il faut miser sur le bio et la choisir végétale et naturelle (amande, noisette), cosmétique (calendula, jojoba), ou alimentaire (tournesol, sésame, olive). Quant à celles vendues comme produits de beauté, il faut veiller à ce qu'elles soient sans paraffine, car c'est un produit occlusif pour la peau. Envie de préparer vous-même votre huile maison, tonique et épicée, pour éveiller tous les sens ? Mesurez 100 ml d'huile végétale naturelle bio (entre 16 et 20 €) auxquels vous ajouterez, à la dernière minute, 20 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse (9 € les 10 ml) et 5 gouttes d'huile essentielle de poivre noir (11 €), vendues en pharmacie et dans les magasins bio. Mélangez, déposez une noisette dans chaque paume, frottez-vous bien les mains et c'est parti. Mais attention, la plupart des huiles sont incompatibles avec l'utilisation de préservatifs qu'elles rendent poreux, donc inefficaces. Prévoyez donc, si nécessaire, un autre moyen contraceptif.

D'abord, une mise en condition

La personne massée est assise confortablement sur un fauteuil ou une chaise. L'autre, debout derrière elle ou juste à côté, pose la main gauche sur son front pour la soutenir et lui permettre de se laisser porter. La main droite, en forme de pince, malaxe alors doucement, avec des mouvements circulaires, la zone des cervicales située au niveau du cou, sous le crâne. On s'y emploie d'un côté puis de l'autre : il suffit simplement de changer de main. Et la magie commence à opérer, la détente est là.

Toujours dans la même position, les deux pouces prennent ensuite appui sur la base arrière du crâne, tandis que les autres doigts effectuent des rotations lentes, profondes et synchronisées, comme s'ils cherchaient à faire bouger le cuir chevelu. Pour pimenter et finaliser ce massage de la tête, les poings se referment et tirent délicatement les cheveux, dans un geste de domination douce et érotique.

Place alors au massage des trapèzes ! Les mains posées à plat sur les deux épaules et les pouces dirigés vers le bas remontent en exerçant des mouvements de pétrissage comme pour ramener les épaules vers le centre du dos. Des gestes localisés qui sollicitent en réalité ces muscles en forme de losange et apportent un véritable relâchement physique dans tout le dos.

Dernière étape de cette mise en condition : l'homme à genoux devant sa compagne assise prend un de ses pieds qu'il cale sur sa cuisse. Puis il l'emprisonne des deux mains. Les pouces sous la voûte plantaire exercent alors de petites rotations appuyées du talon jusqu'aux orteils. L'attitude évoque la soumission et les gestes la puissance, pour passer ensuite aux choses plus sérieuses.

L'excitation en ligne de mire

Pour cela, les massages vont être plus ciblés, voire érotisés et se porter sur le torse, la face interne des jambes (cuisse et mollet), les fesses et le ventre. Histoire d'éveiller tous les sens et d'augmenter doucement la pression. Mais si les hommes comme les femmes sont concernés par ces approches qui conduisent progressivement à l'extase, là encore, les rôles ne sont jamais établis. A tout moment, il est possible de les inverser, afin que chacun puisse bénéficier de leurs effets suggestifs, car les clefs de ces jeux tactiles sont avant tout le partage et la complicité.

L'homme s'allonge, sa partenaire à genoux à côté de lui. Les deux mains posées à plat sur ses pectoraux, elle effectue, du bout des doigts, des mouvements de pattes de chat en alternant pressions fermes et effleurements délicats, histoire de lui montrer à la fois sa force et sa féminité. Un doux mélange qui le fait généralement vibrer. Puis, à genoux entre ses jambes, elle pose ses quatre doigts au-dessus de l'os des chevilles, sur la face interne de sa jambe. Elle remonte lentement avec des petits mouvements circulaires, redescend puis recommence pour s'arrêter, à la dernière minute, juste au creux de l'aîne. Tout le jeu consiste à prolonger le plaisir et à laisser planer le doute. Difficile d'y résister...

www.femina.fr
Pays : France
Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)

Autre massage délicieusement érotique : les mains sont posées à plat de chaque côté des fesses, les poignets au niveau du bassin. Tous les doigts exercent alors un mouvement de pétrissage plutôt soutenu vers l'intérieur, puis plus délicatement vers l'extérieur, pour ouvrir inconsciemment ce corps afin de l'offrir à l'autre. Enfin, les deux mains posées à plat de chaque côté du nombril effectuent des rotations dans le sens des aiguilles d'une montre. Les effleurements montent, puis descendent dangereusement vers le pubis mais ne s'y aventurent pas. Là encore, on en joue, on s'approche, on s'éloigne... pour mieux succomber quand la tentation sera trop forte.

*Dossier*

69 CONSEILS POUR PIMENTER SA SEXUALITÉ

CES DERNIERS TEMPS, VOTRE DÉSIR A BAISSÉ, LE CORPS DE VOTRE HOMME VOUS FAIT MOINS D'EFFET... ET VOUS COMPTÉZ SUR LES VACANCES POUR RAVIVER LA FLAMME. SAUF QU'AUCUN FEU NE REPART SI VOUS NE REMETTEZ PAS DU BOIS ET NE SOUFFLEZ PAS DESSUS. AUTREMENT DIT: VOUS DEVEZ PASSER À L'ACTION! COMMENT? NOS EXPERTS VOUS DONNENT CONSEILS ET IDÉES POUR RELANCER LE DÉSIR ET VARIER LES PLAISIRS AU LIT. À VOUS DE CHOISIR CEUX QUI VOUS INSPIRENT. CAR COMME TOUJOURS EN MATIÈRE DE SEXUALITÉ, IL N'Y A AUCUNE OBLIGATION. ET UNE SEULE RÈGLE: PRENDRE DU PLAISIR ET EN DONNER.

Par Mélanie Courtois



19

Offrez-vous des massages érotiques

PAR ISABELLE TROMBERT-
GIMENO, AUTEURE DE
50 NUANCES DE MASSAGE

ILS AIDENT À RETROUVER DU DÉSIR

Le massage est un excellent moyen de retrouver du désir. Les pires ennemis de notre libido sont le stress et la routine. Un massage est l'antithèse de cela. Il permet de se détendre et de créer un espace favorisant le lâcher prise.

Cela laisse le temps aux personnes sensibles de quitter l'intellect pour à nouveau ressentir ce qui se passe dans le corps, ressentir les envies, les besoins et l'élan du désir.

Au-delà de la dimension émotionnelle, être touché en peau à peau lors d'un massage déclenche (à condition de le faire durer au moins 15 minutes) la fabrication d'une symphonie d'hormones, avec dans le rôle principal l'ocytocine, l'hormone du plaisir.

DES MOUVEMENTS SIMPLES

Commencez avec élégance et délicatesse à masser des zones «faciles» telles que la nuque, les épaules, le haut du dos. Le toucher est lent, posé. Demandez régulièrement si la pression exercée est bonne ou s'il faut être moins profond ou au contraire beaucoup plus présent.

Calmez votre souffle et tendez à caler votre inspiration et votre expiration sur le rythme de la personne que vous massez.

Au début, pratiquez une gestuelle simple avec laquelle vous vous sentez à l'aise, comme des pétrissages des épaules avec vos paumes et vos doigts en pince...

Les mouvements les plus basiques sont souvent les meilleurs. Veillez à rester détendue, particulièrement au niveau de vos propres épaules et de vos mains. Votre massage n'en sera que meilleur.

AGRÉMENTEZ AVEC DES HUILES ET DES ACCESSOIRES

Vous pouvez utiliser des huiles de massages ou laisser aller votre créativité (vous trouverez une quarantaine de recettes dans mon livre *50 Nuances de massage*). Choisissez des produits naturels, et évitez la paraffine, une huile minérale mauvaise pour la peau (noté paraffinum dans les listes INCI des cosmétiques).

Côté accessoires, tout ce qui est présent dans votre maison peut être utilisé. Il y a aussi quelques incontournables : les plumes et les poudres, les tissus doux et voilages... Le plus important : utilisez des produits et accessoires qui vous correspondent et vous permettent de révéler votre personnalité, de rire, de vous amuser... pour vous sentir bien.

LE MASSAGE LOMI LOMI

Laissez-vous aller en sortie de baignade à un magnifique massage Lomi Lomi, l'art traditionnel du massage Hawaïen. Lorsque votre partenaire sort de l'eau, allongez-le sur la serviette de bain.

Soufflez légèrement et tout en douceur sur les gouttes restées sur sa peau. Faites couler abondamment du Monoï sur l'ensemble de son corps et laissez les perles d'eau et d'huile se mêler sous de grands effleurages lents, de haut en bas du corps. Faites glisser vos avant-bras et vos coudes sur les zones musclées... Laissez aller vos gestes à de plus en plus de fluidité et d'audace... Savourez ce superbe moment estival.

50 nuances de massage, Isabelle Trombert-Gimeno, Ellébore (2016), 224 p., 29 €.





7 surprises inattendues pour les Mamans

Parce qu'ils sont inattendus, rares et insolites, certains cadeaux deviennent inoubliables. Soyez sûrs de surprendre votre maman avec cette sélection pointue pour les femmes de goût.

Escapade au Festival de Bregenz

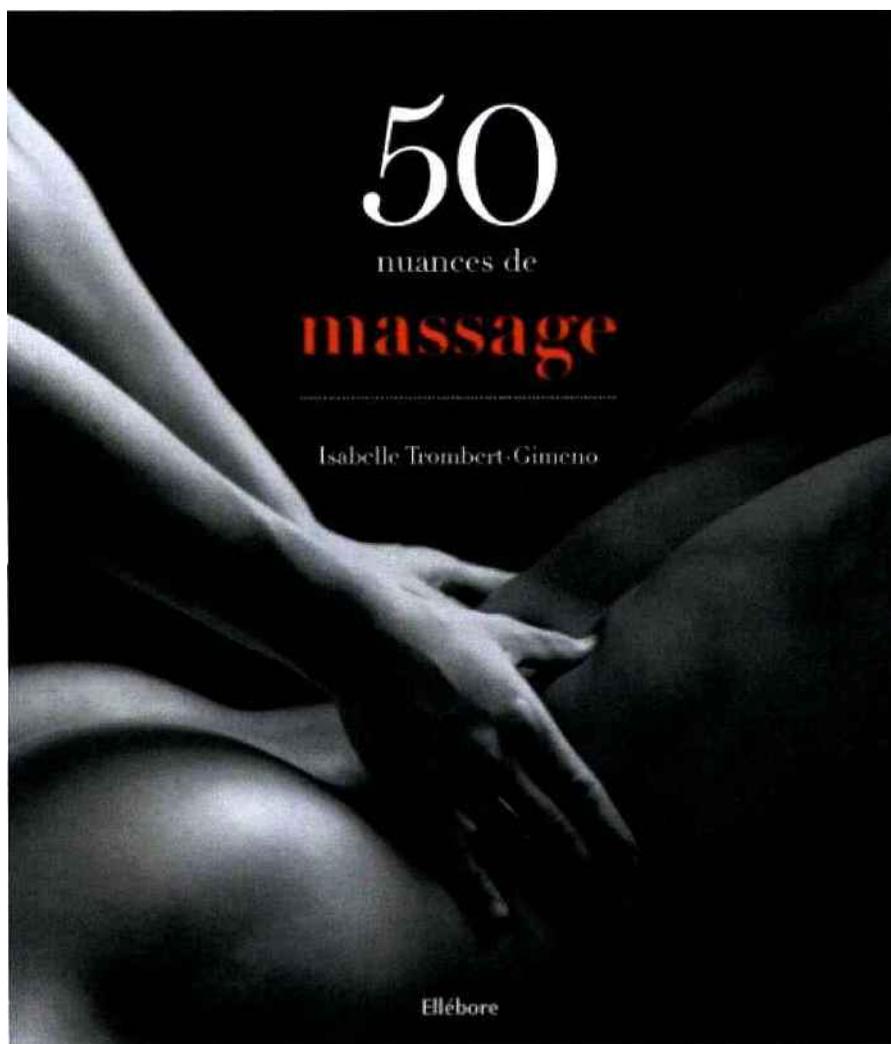


La crème de la crème de la musique classique a rendez-vous au festival d'été de **Bregenz** du 23 au 25 juillet. A la clé, un séjour inoubliable dans cette ville autrichienne aux paysages verdoyants, avec sa vue sur les **Alpes** et sur le **Lac de Constance**. Depuis 70 ans, le **Bergenger Festspiele** accueille les productions les plus spectaculaires au monde avec sa scène éphémère posée sur le lac, entre mer et montagnes... Cet été, votre maman ou épouse profitera de l'Opéra "**Turandot**" de **Puccini** et d'un concert par **Philippe Jordan**, directeur musical de l'**Orchestre Symphonique de Vienne**, rien que cela ! Elle logera à l'**Hôtel Schonblick**, un quatre étoiles situé dans les hauteurs, surplombant le lac avec sa terrasse, son Spa et sa piscine chauffée.

Prix avec La Fugue : Forfait en chambre double à **915€**, supplément pour une chambre individuelle de **238€**. Prix comprenant l'hébergement en chambre double avec petit-déjeuner pour 2 nuits, la taxe de séjour, les places de spectacle en première catégorie. Transport sur demande.



50 nuances de massage...



Il n'y a pas de mal à parfaire ses connaissances en massage, histoire de pimenter sa vie de couple. Grâce à ce bel ouvrage de **400 pages**, apprenez les bons mouvements, sélectionnez les bons accessoires à utiliser (foulards, plumes...), apprenez à préparer vos **huiles et bougies** et, choisissez la playlist idéale pour ce moment intime par excellence ! Un livre chic aux belles photos qualitatives, jamais vulgaires, à l'initiative d'**Isabelle Trombert-Gimeno**, spécialiste des techniques de massage.

Prix : 29€

TOUS CHEZ
BRIGITTE
...La famille "Lahaie, l'Amour et Vous"

TWEETS 6 018 ABONNEMENTS 163 ABONNÉS 15,9 k AIMÉS 154

Suivre



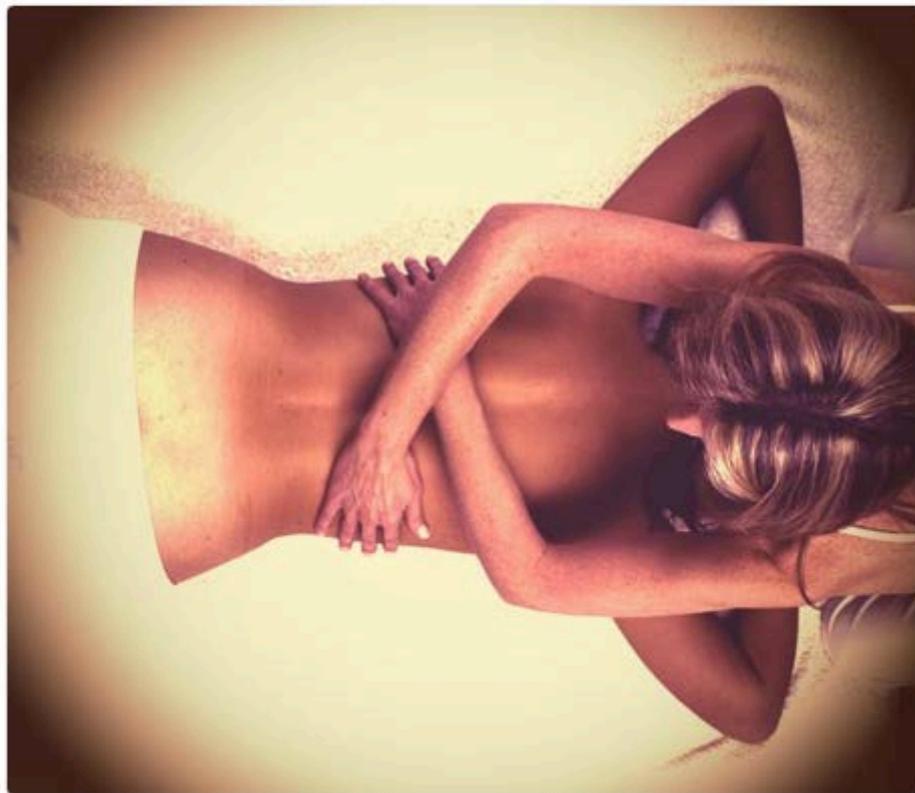
Brigitte Lahaie @LahaieRMC · 18 mai

Hélène a testé l'ouvrage "50 Nuances de Massage" et lui donne la note de 9/10

bit.ly/1TnqxCH

#LahaieRMC

Brigitte Lahaie et RMC





Lahaie, l'Amour et Vous RMC
Communauté

TOUS CHEZ
BRIGITTE

...La famille "Lahaie, l'Amour et Vous"

Nous contacter J'aime Contacter

Journal À propos Twitter Photos Plus ▾



Lahaie, l'Amour et Vous RMC

18 h · 🌐

Hélène a testé pour nous l'ouvrage "50 Nuances de Massage" et lui donne la note de 9/10

#LahaieRMC ↓



L'ouvrage de « 50 nuances de massage, le secret pour pimenter sa vie de couple », éd. Ellébore

On l'a testé pour vous !

RMC.BFMTV.COM | PAR RMC

👍 J'aime

💬 Commenter

Jean Michel Valetudie, Claude Girouard, Alexandre Mazauric et 52 autres personnes aiment ça.

Chronologique ▾



Mardi 18/05/2016

Emission « Lahaie, L'amour et vous »

<http://direct-radio.fr/node/766>



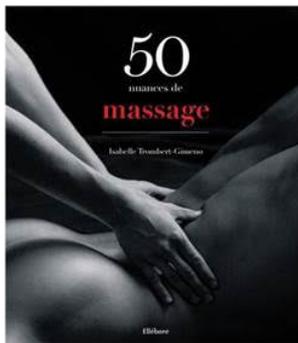
rmc.bfmtv.com
Pays : France
Dynamisme : 50

[Visualiser l'article](#)

L'ouvrage de « 50 nuances de massage, le secret pour pimenter sa vie de couple », éd. Ellébore



On l'a testé pour vous !



À travers 50 massages détaillés de A à Z, découvrez comment érotiser votre vie sexuelle. Avec des accessoires variés (huile, foulard, miel, mangue, corde), apprenez à stimuler les zones érogènes de votre partenaire. De « Seins des îles » à « Statue grecque » en passant par « Balade finlandaise », chaque massage est une invitation à un voyage sensuel inédit. Entre gestes ciblés et secrets de pratique, cet ouvrage vous donnera tous les éléments pour pimenter votre quotidien avec 50 massages pro, qui seront autant de nuances de plaisir à explorer à deux ou trois !

Photographies d'Isabelle Nègre.

Fondatrice et directrice de l'école du Massage de bien-être à Saint-Etienne, Isabelle Trombert-Gimeno est spécialiste des différentes pratiques de massage, de la relation d'aide par le toucher et de la relation parent-bébé par le massage. Elle a également été formée à l'aromathérapie et aux cosmétiques naturels.

Boutique ICI

Programme Lahaie, l'Amour et Vous

Par L'équipe de Lahaie, l'Amour et Vous



DR

Aujourd'hui nous recevons Jean-Michel Oughourlian et Arnaud Riou sur RMC

- 14h: "La rivalité attise-t-elle le désir ?" avec **Jean-Michel Oughourlian**, neuropsychiatre, psychologue et auteur de "Notre troisième cerveau", éd. Albin Michel, de "Psycho-politique", éd. François Xavier de Guibert et de "Genèse du désir", éd. Carnetsnord

- **On l'a testé pour vous** : L'ouvrage "50 Nuances de massage, le secret pour pimenter sa vie de couple", ed. Ellébore

- Dans **la Boîte à Question** : Pourquoi les femmes se jalouent plus facilement entre elles que les hommes entre eux?

- 15h15 : Chaque jour, Brigitte vous propose un conseil pour rester fidèle !

-15h30 : Retrouvez notre guide, **Arnaud Riou**, pour savoir comment oser être soi même pour aimer vraiment !



Gleeden: participez à la journée de l'Infidélité le 24 avril !

Vous ne rêvez pas, il y a bien une journée de l'infidélité !! Alors, intéressés par ce concept? C'est tous les 24 avril....

Vraiment, il existe une Journée de l'Infidélité ?

Eh oui, la Journée de l'Infidélité a lieu tous les 24 avril (jour de la St Fidèle). Sous ce nom volontairement provocateur se cache pourtant une belle initiative. Le but de cet événement annuel est de vous inciter à briser votre routine, à faire de nouvelles expériences. C'est l'occasion d'être infidèle à votre quotidien. En un mot : oser !

Qu'il s'agisse de remplacer votre café du matin par un thé indien, de prendre votre vélo plutôt que le métro ou de partir sur un coup de tête de l'autre côté de la planète, chacun à sa façon peut prendre part à l'action !

Participez à la Journée de l'Infidélité en changeant vos petits automatismes quotidiens et en partageant votre expérience avec vos proches.

Suivez le mouvement
#lajourneedelinfidelite #LJD116 SoyezInfidèles

@SoyezInfideles lajourneedelinfidelite soyezinfideles

LA BOUTIQUE DE L'INFIDÉLITÉ

Pour célébrer la Journée de l'Infidélité, Gleeden a vu les choses en grand ! Pour la première fois, une boutique éphémère entièrement dédiée à l'infidélité et au changement ouvre ses portes au cœur de Paris du 22 au 24 avril. Elle permet à ses visiteurs de participer gratuitement à des activités et ateliers insolites durant tout le weekend. Du massage sensuel à la séduction par la magie, tout est pensé pour faire passer aux participants de cette Journée de l'Infidélité un moment hors du commun. Le tout dans une atmosphère fun et conviviale !

LES INTERVENANTS

Isabelle Trombert : Fondatrice de l'Ecole AHIMSA et du réseau de Spa du même nom, elle est passionnée par le massage et son enseignement. Elle est l'auteur de plusieurs ouvrages dans le domaine. Elle fera découvrir sa passion aux visiteurs de la Boutique de l'Infidélité tout au long du weekend.

Ghislain Walter : Il fait partie des incontournables de la magie en France. Professionnel depuis plus de 10 ans, il réalise plus d'une centaine d'événements en Europe par an. C'est avec humour et talent qu'il en enseignera ses trucs et astuces magiques pour séduire de façon originale pendant la Journée de l'Infidélité.

Pierre des Esseintes : Titulaire d'un DEA de philosophie et d'un diplôme de sexologie, il est aujourd'hui journaliste et auteur de guides pratiques sur la sexualité ainsi que de nouvelles érotiques pour les éditions La Musardine. Il fera découvrir son univers durant tout le weekend.



mieux dans mon couple

Gazelle : commencez à tester les 50 nuances de massage

Isabelle Trombert-Gimeno est experte en techniques de massage. Dans son livre *50 nuances de massage*, elle vous propose de pimenter votre vie de couple avec des moments de sensualité à découvrir à deux. "Il est question pour moi, explique-t-elle, de vous apprendre à écouter, reconnaître et explorer ce rapport au corps amoureux : la sensualité, l'éveil des plaisirs, l'érotisation de la gestuelle... la grâce d'un mouvement. Tout ce qui permet à un être de dépasser l'état de réceptivité. S'ouvrir à l'autre, attendre, guetter..." Et pour que vous puissiez ressentir toutes ces nuances dès maintenant, Isabelle Trombert-Gimeno vous offre ce délicieux massage à tester d'urgence (*Éd. Ellebore, 224 pages, 29 euros*).

ACCESSOIRES

Gel d'aloë vera frais à la menthe ou aux algues, deux draps de bain, grande écuelle et grande cruche d'eau, sels de gommage, pétales de roses et bougies, fauteuil ou canapé, champagne.

MUSIQUE

Teardrop de Massive Attack pour les battements de cœur, en début de morceau.

PRÉPARATION

★ Installez un grand drap de bain au pied de votre canapé et posez-y l'écuelle, une coupelle avec 2 cuillères à soupe de sels de gommage, une grande cruche d'eau chaude l'hiver, fraîche l'été, et un coussin pour vos genoux. Essayez des bougies et des pétales de roses autour de vous.

★ Couvrez par ailleurs votre lit avec un grand tissu (paréo ou drap de bain), déposez-y le tube de gel frais et pensez à vous vêtir d'un pantalon fluide pour être à l'aise dans vos mouvements.

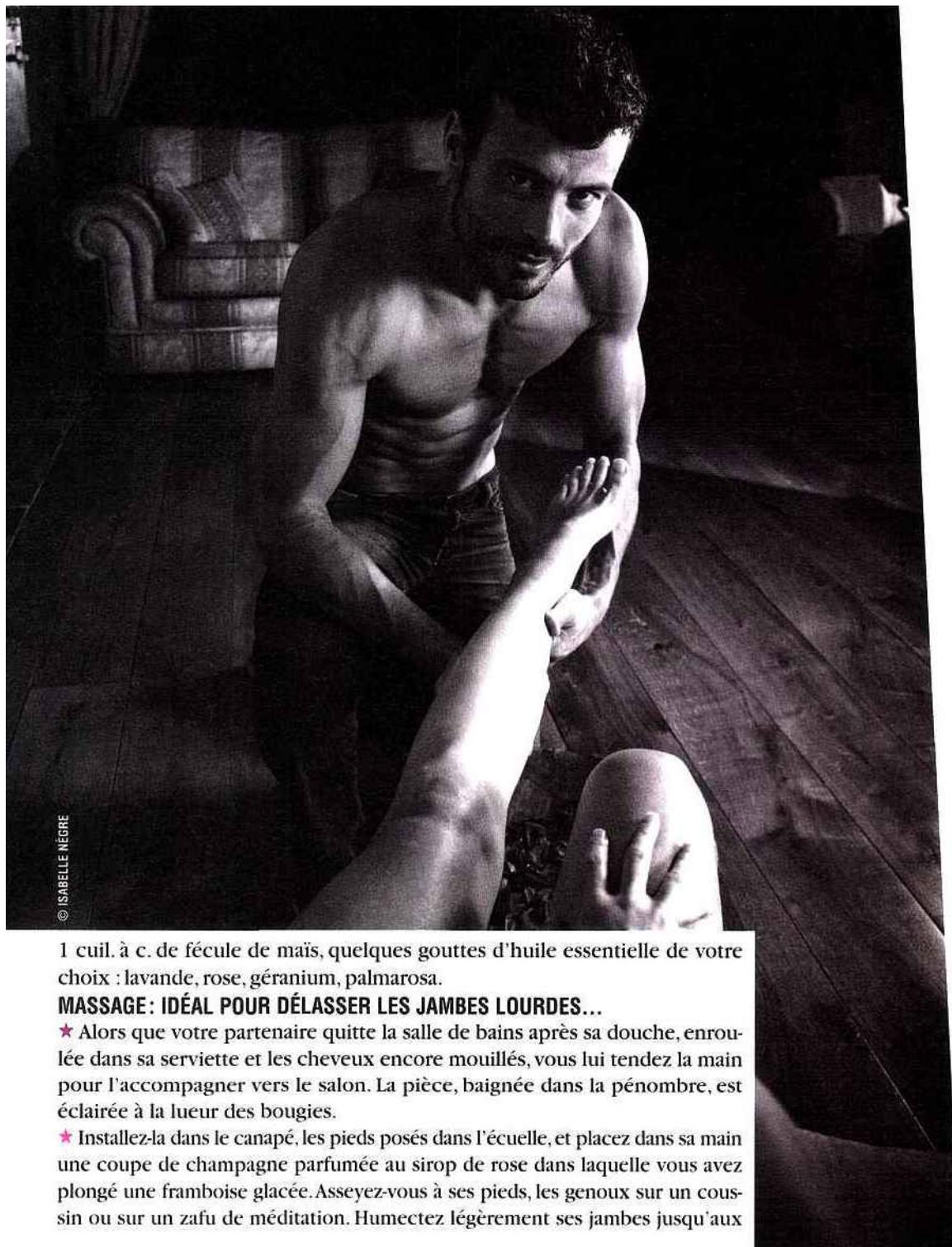
Recette des sels de gommage : 1 cuil. à s. de gros sel et d'huile d'olive, 1 cuil. à s. de fleurs de lavande ou de boutons de roses séchés,



© THIBAUT BLAIS



© ISABELLE



© ISABELLE NÈGRE

1 cuil. à c. de fécule de maïs, quelques gouttes d'huile essentielle de votre choix : lavande, rose, géranium, palmarosa.

MASSAGE : IDÉAL POUR DÉLASSER LES JAMBES LOURDES...

★ Alors que votre partenaire quitte la salle de bains après sa douche, enroulée dans sa serviette et les cheveux encore mouillés, vous lui tendez la main pour l'accompagner vers le salon. La pièce, baignée dans la pénombre, est éclairée à la lueur des bougies.

★ Installez-la dans le canapé, les pieds posés dans l'écuëlle, et placez dans sa main une coupe de champagne parfumée au sirop de rose dans laquelle vous avez plongé une framboise glacée. Asseyez-vous à ses pieds, les genoux sur un coussin ou sur un zafu de méditation. Humectez légèrement ses jambes jusqu'aux



yeux et à se laisser aller dans le sofa. Prenez du sel de gommage dans vos mains et commencez à gommer ses chevilles. Descendez sur les talons, puis entre les orteils. Malaxez profondément la voûte plantaire en mettant toute votre main en contact avec le pied. Avec plus de douceur, remontez le long de la jambe jusqu'au genou. Rejouez la scène à l'identique avec l'autre pied et savourez ce moment raffiné.

★ Une fois le gommage terminé, plongez vos mains dans la cruche pour les rincer. Attrapez le récipient et faites couler précautionneusement l'eau sur ses jambes en essuyant les graines de fleur et de sel. Une fois que toute l'eau a été déversée, vous pouvez prendre l'eau de l'écuelle dans le creux de vos mains pour poursuivre cette caresse.

genoux et caressez ses mollets, ses chevilles, au rythme de l'eau qui roule sur sa peau.

★ Invitez-la à basculer sa tête en arrière, à fermer les

★ Déposez un bord de la serviette de toilette sur votre genou, posez son pied dessus et enroulez toute sa jambe dans le tissu éponge pour sécher minutieusement sa peau.

★ Malaxez ses pieds à travers la serviette pour les détendre et séchez les gouttes restant entre chaque doigt de pied.

★ Délivrez le pied de son étreinte et retournez la serviette sur votre second genou afin que le tissu en contact avec la peau du pied soit sec. Récupérez le deuxième pied dans l'écuelle, posez-le sur votre genou et repoussez l'écuelle remplie d'eau. Prenez tout votre temps pour retirer les dernières gouttes d'eau. Caressez sa peau si douce, puis semez un chapelet de baisers au-dessus du pied jusqu'à son genou.

★ Prenez la coupe de champagne dans sa main et, si elle n'est pas vide, buvez-en pour en déposer quelques gouttes dans sa bouche en l'embrassant. Entraînez-la vers votre chambre où vous l'allongez sur le lit.

★ Pour parfaire ce moment, enduisez ses jambes de gazelle avec le gel frais d'aloé vera, et remontez jusqu'où il plaira...



Hautes-Alpes : L'auteure de "50 nuances de massages" en dédicace ce mercredi à Embrun



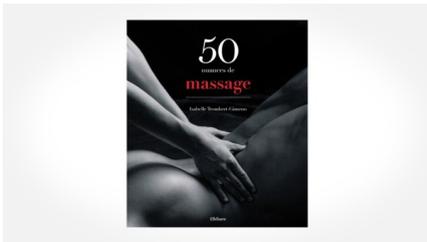
Hautes-Alpes : C'est un livre qui cartonne partout en France... 50 nuances de massages... C'est une Briançonnaise qui l'a rédigé... Et elle était en dédicace ce mercredi à Embrun... On l'écoute :

Ci-dessous la VIDEO ---

Vidéo : <http://www.dici.fr/actu/2016/04/13/hautes-alpes-l-auteure-de-50-nuances-de-massages-dedicace-mercredi-embrun-743697>



50 nuances de massages, scénario de vos prochaines audaces



Même si le titre est un peu marketé, ne vous arrêtez pas là. C'est une véritable spécialiste du massage, qui vous livre ici des secrets et des idées pour littéralement érotiser le quotidien. Fondatrice et directrice de l'école du Massage de bien-être à Saint-Etienne, Isabelle Trombert-Gimeno maîtrise les différentes pratiques de massage et a également été formée à l'aromathérapie et aux cosmétiques naturels.

À travers 50 massages détaillés de A à Z comme de véritables scénarios, pimentez et enrichissez votre vie érotique et sexuelle de nouvelles expériences. En faisant appel à des accessoires variés (huile, foulard, miel, mangue, corde...), apprenez à stimuler les zones érogènes de votre partenaire. De « Seins des îles » à « Statue grecque » en passant par « Balade finlandaise », chaque massage est une invitation à un voyage sensuel inédit. Apprenez des gestes ciblés et des secrets de pratique. Même si vous ne maîtrisez pas les 50 massages mais avez assez d'assurance et de talent pour quelques uns, c'est déjà autant de nouvelles nuances de plaisir à explorer.

Chacune des 50 nuances détaillées dans l'ouvrage, le lecteur retrouvera :

- le descriptif des mouvements à prodiguer ;
- les accessoires qui accompagneront ce massage (foulard, miel, mangue, plumes...) ;
- des conseils pour préparer ses huiles et ses bougies ;
- des suggestions musicales pour parfaire ce moment intime.

Illustré par les photos élégantes d'Isabelle Nègre, comme l'explique l'auteur, Isabelle Trombert-Gimeno, « avec 50 nuances de massage, il est question d'apprendre à écouter, reconnaître et explorer son rapport au corps amoureux : la sensualité, l'éveil des plaisirs, l'érotisation de la gestuelle... Tout ce qui permet à un être de dépasser l'état de détente pour l'état de réceptivité et aboutir à l'extase sacrée d'un toucher érotique et amoureux. »

Le massage est la technique absolue pour des préliminaires voluptueux et pour découvrir un peu mieux le corps de son/sa partenaire. Alors prenez un peu l'initiative, surprenez... vous risquez d'être surpris en retour...

50 nuances de massage 29€, sur Amazon.fr (224 PAGES, Editions ELLÉBORE)



Notre sélection

Huile de massage détente de la nuque et du dos **Phytosun Arômes**, dites adieu aux tensions.

Le massage amincissant d'Isabelle Trombert-Gimeno, Editions Ellébore, des infos concrètes sur toutes les techniques de massage et d'auto-massage.



Huiles de soin et de massage dynamisante **L'Oxygène** et **L'Immersion Deep Nature**, à base d'huiles végétales 100 % bio.



Huile de massage relax **Centella**, à l'orange douce.



Huile de massage harmonisante bio **Aroma-Zone**, énergétique et équilibrante.

Huile de massage réconfortante bio **Argandia**, pour dénouer les tensions et retrouver un corps délassé.



Huile de corps et de massage bio **Nerolina Amanprana**, pour l'équilibre entre le corps et l'esprit.



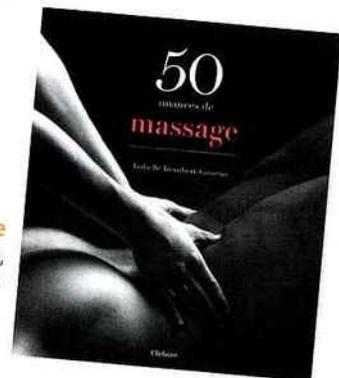
Huile de massage **Graine de Pastel**, riche en huile de pastel et délicatement parfumée.



Gel de massage à la propolis **Secrets de Miel**, tous les bienfaits de la ruche.



50 nuances de massage d'Isabelle Trombert-Gimeno, Editions Ellébore, de superbes photos et de nombreux conseils pour des massages sensuels.

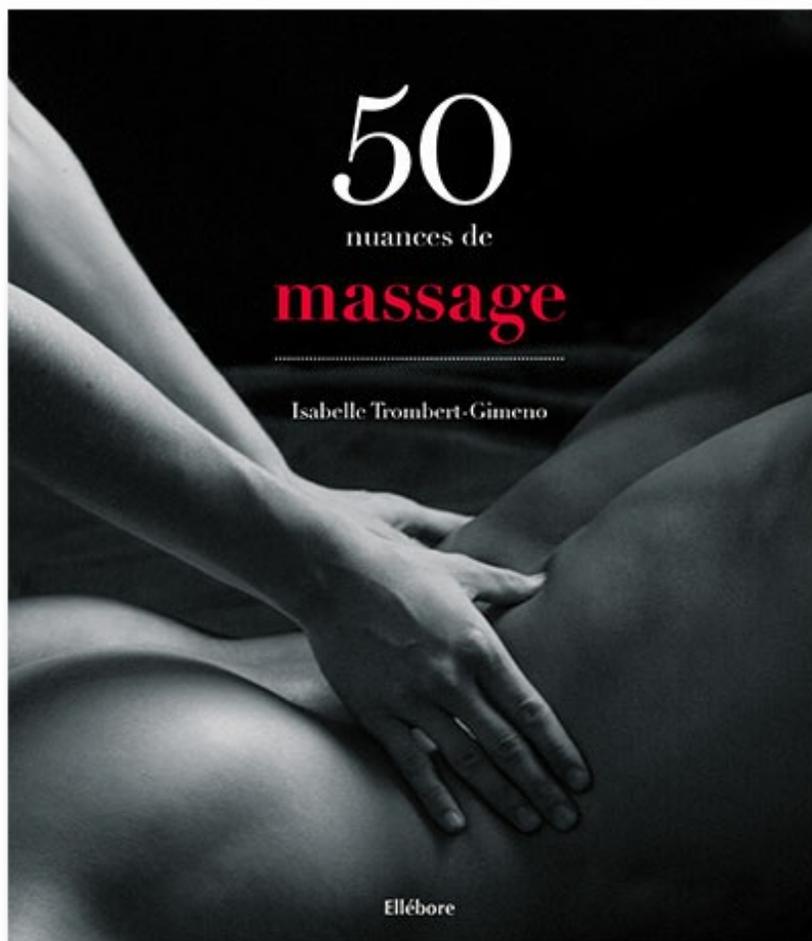


Bougie de massage apaisante karité-cacao **Karethic**, sensualité et apaisement.



Concours : remportez le livre "50 nuances de massage"

 www.gleeden.com/news/concours-remportez-le-livre-50-nuances-de-massage_1687.html



Dans cet ouvrage, Isabelle Trombert-Gimeno, spécialiste incontournable des techniques de massage, vous donne **toutes les clés pour (re)découvrir votre partenaire et érotiser votre quotidien**. Descriptif des mouvements à prodiguer, accessoires recommandés pour accompagner le massage, conseils et suggestions musicales, tout est pensé pour vous emmener sur le chemin du plaisir et de la sensualité. **Pour participer et tenter de remporter l'un des 5 exemplaires mis en jeu** c'est simple : en dix lignes décrivez-nous le lieu et le contexte idéal pour un massage sensuel avec votre partenaire. **Envoyez-nous vos textes du 4 au 18 avril 2016 via le formulaire ci-dessous ou à l'adresse temoignages@gleeden.com**. L'équipe éditoriale sélectionnera les meilleurs récits et les cinq gagnants seront informés par mail dans un délai d'une dizaine de jours. A vos claviers !

Failed to submit form. Please try again.

Veillez saisir un nom

Veillez saisir votre témoignage

Règlement du concours :

ARTICLE 1 : La société BLACKDIVINE met en ligne du 4 au 18 avril 2016 un jeu concours gratuit à en partenariat



Irrésistible attitude

Les sphinx poureux

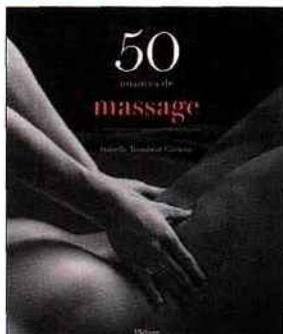
commencez à tester les 50 nuances de massage



Isabelle Trombert-Gimeno est experte en techniques de massage. Dans son livre *50 nuances de massage*, elle vous propose de pimenter votre vie de couple avec des moments de sensualité à découvrir à deux. " Il est question pour moi, explique-t-elle, de vous apprendre à écouter, reconnaître et explorer ce rapport au corps amoureux : la sensualité, l'éveil des plaisirs, l'érotisation de la gestuelle... la grâce d'un mouvement. Tout ce qui permet à un être de dépasser l'état de réceptivité. S'ouvrir à l'autre, attendre, guetter..." Et pour que vous puissiez ressentir toutes ces nuances dès maintenant, Isabelle Trombert-Gimeno vous offre ce délicieux massage à vous faire faire d'urgence par votre chéri (*Éd. Ellébore, 224 pages, 29 euros*).

- * **Accessoires :** matelas ferme, grand drap, huile de jojoba au patchouli, au cumin et à la bergamote.
- * **Musique :** *Let's do it (let's fall in love)* par Ella Fitzgerald, parfaite pour réveiller votre sex-appeal.
- * **Préparation :** Installez l'espace de massage sur un matelas ferme ou au sol, sur un futon ou un tatami à recouvrir d'un grand drap. Pensez à vous vêtir d'un pantalon ample et confortable.
- * **Yin et yang :** Cette nuance aide à se recentrer, à revenir à soi en harmonisant les énergies yin et yang du corps : l'avant et l'arrière, la droite et la gauche.
- * **Recette de l'huile de massage :** 30 ml d'huile de jojoba, 1 goutte d'huile essentielle de patchouli, 2 gouttes d'huile essentielle de cumin, 3 gouttes d'huile essentielle de bergamote.

MASSAGE : IDÉAL POUR SE RECENTER SUR SOI...



* Proposez à votre partenaire, particulièrement tendue au niveau du dos et des épaules, de s'en remettre à vos mains expertes. Sur vos conseils, elle prend place sur le futon, en culotte, et s'allonge sur le dos. C'est le

moment d'allumer la chaîne hi-fi et de lancer la musique.

* Mettez-vous à genoux à sa tête, puis plongez le bout de vos doigts dans l'huile de jojoba et posez vos mains détendues à plat sous ses clavicules.

* Commencez à masser ses pectoraux en de lents

et profonds pétrissages. Les mains sur le bas des côtes, sans pression, effectuez un mouvement circulaire avec vos pouces pour détendre le plexus solaire.

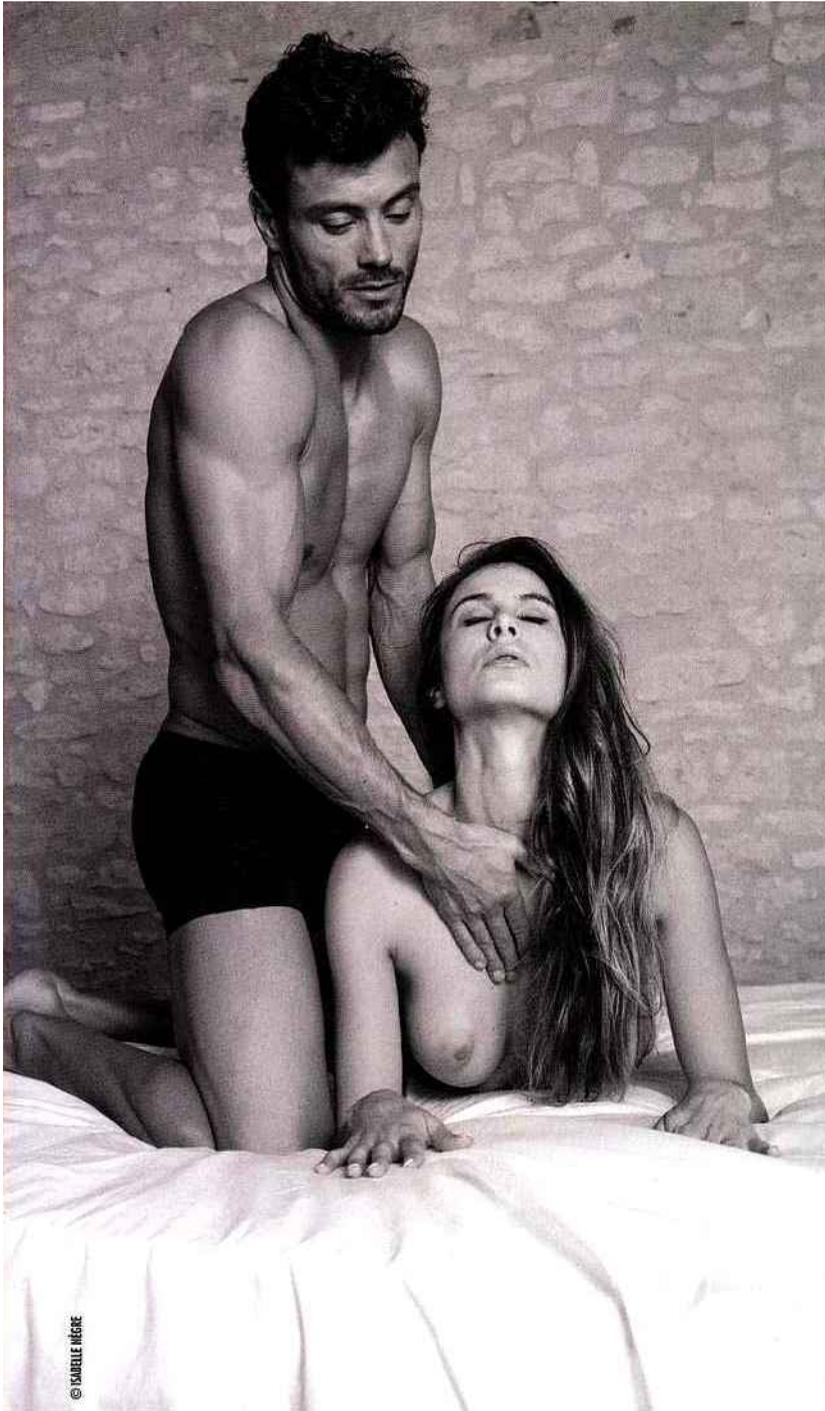
* Posez ensuite vos pouces entre ses sourcils, les doigts sur ses tempes, et massez paisiblement le centre de son front. Enfoncez les doigts dans ses cheveux et massez-lui le crâne. Vous sentez qu'elle commence à se détendre, que sa respiration se débloque progressivement.

* Continuez avec le cou et la gorge, une main de chaque côté des carotides. Proposez-lui de relâcher sa mâchoire en entrouvrant ses lèvres pour expirer par la bouche. Pétrissez la base du crâne du bout de vos doigts, puis les pectoraux, juste devant l'aisselle. Les muscles se relâchent, laissant les bras s'écarter de son corps.

* Faites abondamment couler l'huile sur sa poitrine en dessinant un grand " X " dont les branches se croisent au niveau du sternum. Passez ensuite vos mains sous son dos jusqu'à toucher ses omoplates. Ce mouvement la fait se cambrer et basculer sa tête en arrière. Elle s'abandonne au massage. Vos pouces reviennent sur son plexus solaire pour lever les derniers blocages émotionnels. Posez calmement vos mains sur son ventre pour laisser passer la décharge émotionnelle.

* Avec tendresse, vous lui demandez de se retourner sur le ventre en prenant tout son temps et, avec de grands mouvements, huilez tout l'arrière de son corps. Durant le massage, insistez avec vos pouces sur les muscles situés le long





de la colonne vertébrale.

* Le moment spécifique de cette nuance arrive enfin... Demandez-lui de relever son buste en prenant appui sur ses avant-bras, dans la position du sphinx. Dans cette posture, vous pourrez, en huiant abondamment vos avant-bras, masser simultanément l'avant et l'arrière de son buste. Laissez

vos mains glisser sur son corps, massez son dos, son sternum, passez vos avant-bras sous ses aisselles... Invitez-la, par la parole, à amplifier sa respiration au rythme de votre massage.

* Selon son humeur, vous sentirez si vous pouvez aller plus loin, et masser ses seins, sa gorge, pour une suite qui vous appartient...



Sélection Food et Porn



Isabelle Nègre et Camille Girault

Feu aux poudres

Plein de nouvelles idées pour des massages étonnant à retrouver sur : 50 nuances de massage par [Isabelle Trombert-Gimeno](#) aux éditions Ellébore

Diaporama : <http://www.mensup.fr/photo/a,9867,selection-food-et-porn.html>



La Teste, Cultura – « Livres en live » venez retrouver nombreux auteurs en dédicace jusqu'au 4 avril !

Le magasin Cultura de la Teste vous invite à la rencontre de vos auteurs préférés, jusqu'au 4 avril 2016, à l'occasion de l'évènement « Livres en live »

La rencontre avec un écrivain ou un dessinateur est toujours une expérience inoubliable, de partage et de transmission d'émotions. Livres en live vous propose également une profusion de livres en littérature, polar, bande dessinée et jeunesse, pour tous les goûts et toutes les générations.

Voici le programme de « Livres en live » :

- 16 mars** -> Dédicace de Jeanne Faivre d'Arcier à partir de 14h
- 16 mars** -> Atelier Jeunesse – J'apprends à dessiner – à 16h
- 19 mars** -> Dédicace de Charles Daney à partir de 10h
- 19 mars** -> Rencontre avec Jade Medium à partir de 14h
- 20 mars** -> Dédicace Jack Feret à partir de 10h
- 23 mars** -> Dédicace de François Fuentes à partir de 10h
- 25 mars** -> Dédicace de Dominique Calamel à partir de 10h
- 26 mars** -> Dédicace de Jean Paul Cardeilhac à partir de 10h30
- 26 mars** -> Atelier Jeunesse – Paper Toys – à 9h30
- 01 avril** -> Dédicace de Karine Denis à partir de 11h
- 02 avril** -> Dédicace de Karine Denis à partir de 11h
- 02 avril** -> Dédicace de Isabelle Trombert à partir de 16h30



- Cliquez pour partager sur Facebook(ouvre dans une nouvelle fenêtre)
- Cliquez pour partager sur Twitter(ouvre dans une nouvelle fenêtre)
- Cliquez pour partager sur Google+(ouvre dans une nouvelle fenêtre)
- Cliquez pour envoyer par e-mail à un ami(ouvre dans une nouvelle fenêtre)



Du 9 pour réenchanter mes amours

Hot Candel commencez à tester les 50 nuances de massage



Isabelle Trombert-Gimeno est experte en techniques de massage. Dans son livre *50 nuances de massage*, elle vous propose de pimenter votre vie de couple avec des moments de sensualité à découvrir à deux. "Il est question pour moi, explique-t-elle, de vous apprendre à écouter, reconnaître et explorer ce rapport au corps amoureux : la sensualité, l'éveil des plaisirs, l'érotisation de la gestuelle... la grâce d'un mouvement. Tout ce qui permet à un être de dépasser l'état de réceptivité. S'ouvrir à l'autre, attendre, guetter..." Et pour que vous puissiez ressentir toutes ces nuances dès maintenant, Isabelle Trombert-Gimeno vous offre ce délicieux massage à tester d'urgence (*Éd. Ellébore, 224 pages, 29 euros*).

Accessoires :

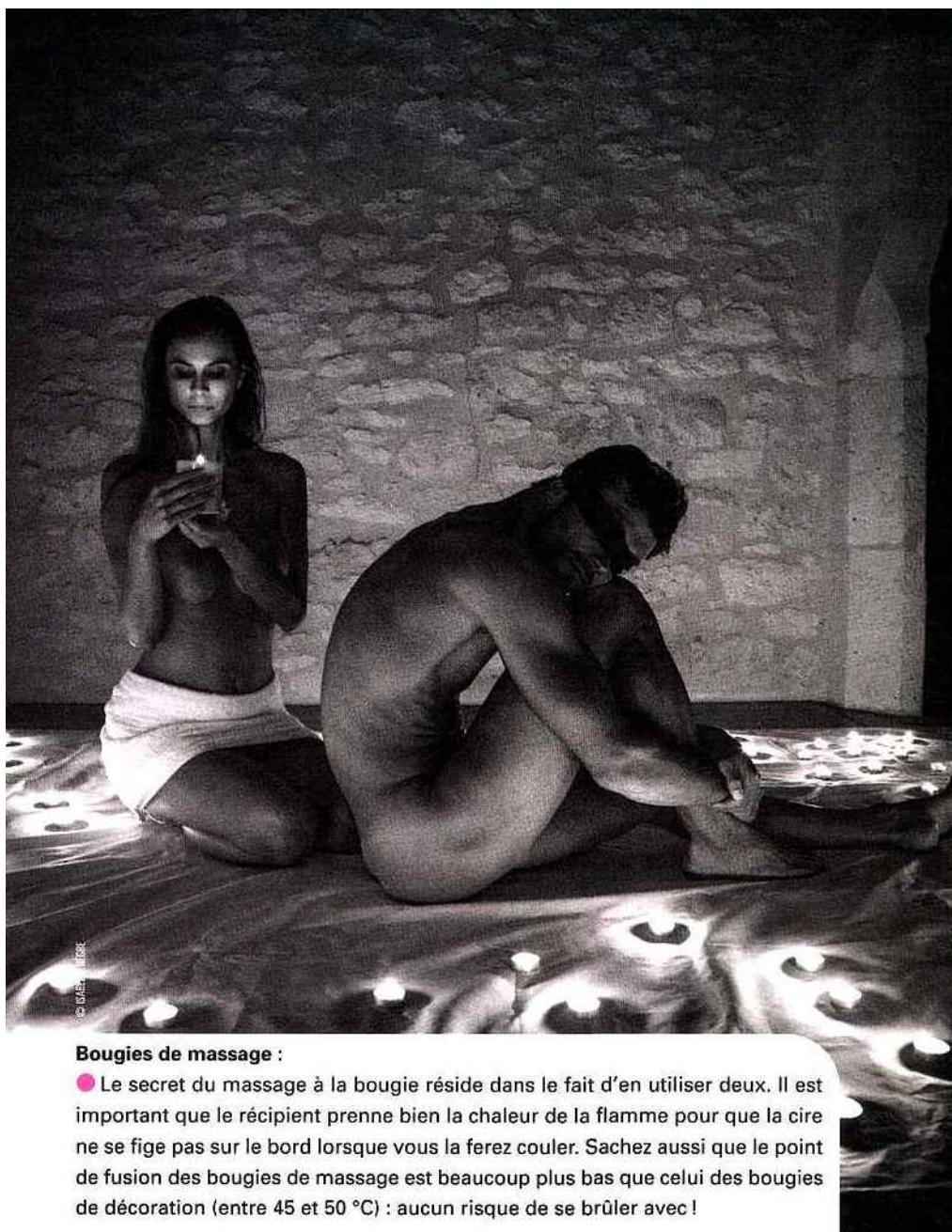
- deux bougies de massage dans un pot en verre ou de céramique,
- bougies de décoration, foulard,
- verres de vin blanc.

Musique :

- *Blue jeans* de Lana del Rey, pour se laisser charmer par la suavité de la cire tiède coulant sur votre corps et vous faire sombrer dans d'obscurs plaisirs.

Préparation :

- Décorez votre salon (ou la pièce que vous aurez choisie) pour en faire un joli espace de massage. Posez un plaid sur le canapé, les bougies sur votre table basse et un foulard à portée de main. Allumez les bougies de massage 20 minutes avant pour faire complètement fondre la cire sur plusieurs centimètres d'épaisseur.
- La réussite de cette nuance de massage tient dans le détail : attendez la nuit noire pour que la pièce ne soit éclairée qu'à la lumière des bougies.



Bougies de massage :

● Le secret du massage à la bougie réside dans le fait d'en utiliser deux. Il est important que le récipient prenne bien la chaleur de la flamme pour que la cire ne se fige pas sur le bord lorsque vous la ferez couler. Sachez aussi que le point de fusion des bougies de massage est beaucoup plus bas que celui des bougies de décoration (entre 45 et 50 °C) : aucun risque de se brûler avec !

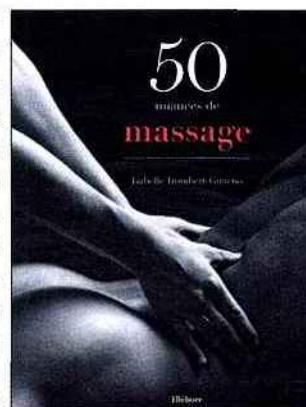


Massage :

- Idéal pour une nuit blanche d'obscurs plaisirs...
- Emmenez votre partenaire dans la pièce et servez-lui un verre de bourgogne aligoté, par exemple. La musique lance un murmure de violons dans la nuit. Regardez-le intensément, puis bandez-lui les yeux en l'embrassant tendrement.
- Demandez-lui de répéter les mots d'alerte, au cas où l'intensité de la nuance serait trop forte.
- Retirez lentement ses vêtements, comme si le temps était en apesanteur, puis prenez sa main dans la vôtre et approchez la bougie de son visage. Faites couler la bougie de massage directement dans le creux de sa main, puis sur ses doigts qui explorent cette nouvelle texture. Si la cire est trop chaude, vous pouvez placer votre propre main sous le filet de cire avant qu'elle ne touche sa peau pour le tiédir. Mais la cire versée directement sur la peau procure généralement un plaisir plus intense.
- Poursuivez en faisant couler la cire sur ses bras, son buste, son ventre, ses cuisses... À chaque fois,

suivez du bout de vos doigts le chemin des gouttes sur le corps et redessinez-les avant d'étaler sensuellement la préparation sur sa peau pour la masser. Jouez avec vos doigts et les siens sous la cire.

- Une fois que vous avez massé tout le corps de votre partenaire, prenez son pied dans la paume de votre main, mordillez ses orteils et faites couler le fluide sur sa cheville, en remontant à l'intérieur de la cuisse, là où la peau est très fine. La sensation est intense. Il retient son souffle.
 - Passez derrière lui, malaxez ses épaules et faites couler la cire jusqu'à son coccyx. Étalez-la et pétrissez son dos, ses hanches.
- Disparaissez ensemble dans les profondeurs de cette nuance...



Hautes-Alpes : deux professionnels du bien-être en compétition nationale



SANTE / Isabelle Trombert et de Brice Avon du Ahimsa Le Spa à Briançon tentent de devenir les « Meilleures Mains de France ».

- Hautes-Alpes –

Deux praticiens des Hautes-Alpes concourent aux « Meilleures Mains de France », organisé par le label Spas de France. Il s'agit d'**Isabelle Trombert** et de **Brice Avon** du **Ahimsa Le Spa** à **Briançon**. Un concours interprofessionnel, autour du bien-être et qui a pour objectifs d'élire les 9 meilleurs praticiens de France, dans trois catégories différentes : massage énergétique, neuromusculaire et circulatoire. Harmonisation de la gestuelle, respect du cadre, déontologie, éthique, valeurs morales et culturelles, écoute du massé, gestion de l'espace... il faudra être parfait pour décrocher la 1^{ère} place. Un concours des « Meilleures Mains de France » qui se tiendra le 13 mars à **Paris**, à l'Espace Pierre Cardin.

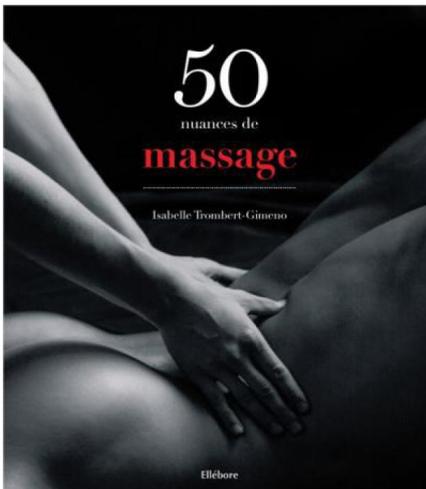


Sexe : Top 3 des massages à faire avec son mec !

Avant de passer une nuit sexy avec votre boyfriend, pourquoi ne pas lui prodiguer un massage sensuel ? La rédac de June TV vous propose un top 3 des massages à faire avec son mec tiré du livre "50 nuances de massage" d'Isabelle Trombert-Gimeo.



La semaine dernière, nous vous présentions la nouvelle campagne de sensibilisation Durex. Mais avant de passer à l'acte et histoire de mettre un peu d'ambiance, Isabelle Trombert-Gimeo vous propose de pimenter votre soirée avec son livre "*50 Nuances de massage*". Grâce à de nombreuses illustrations, l'auteure qui a sans doute été inspirée par la saga de E.L James, vous plonge dans un univers romantique et sensuelle. La rédac de June TV, vous propose de découvrir 3 massages à faire avec votre mec. On commence avec la nuance 42 intitulée "*Belle*". Pour réaliser ce massage, vous aurez besoin d'une crème de jour, d'un fauteuil ou encore d'une pince à cheveux. Il s'agit d'un massage relaxant du visage que vous pouvez prodiguer à votre boyfriend et inversement. Un pur moment de détente surtout après une journée de cours ou de travail !



La nuance 38 qui s'appelle "*Beach scrub on you*" est clairement un avant-goût des vacances d'été. Un massage que vous pouvez faire chez vous ou sur la plage. Vous aurez besoin d'un peu d'huile de monoï, de bougies, d'une plage ou de sable. Le principe : Frotter le corps de votre chéri avec du monoï puis le gommer avec l'aide du sable. Votre homme aura une vraie peau de bébé ! Si vous aimez le chocolat, la nuance 35 ou "*Hot Chocolate*" est faite pour vous. Imaginez-vous entrain d'envelopper votre partenaire avec un masque de chocolat et d'huile de macadamia. Un masque que vous pouvez laisser reposer pendant 5 à 10 minutes et pendant ce temps-là, vous pourrez en profiter pour malaxer l'ensemble de son corps...So sexy ! Histoire



www.june.fr
Pays : France
Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)

de mettre encore plus d'ambiance, vous pourrez passer ces moments en musique. Quoique, un français sur trois préfère la musique au sexe. Dites nous tout les filles, est-ce que vous aimez les massages ? Est-ce que vous en faites à vos mecs ?

Et n'oubliez pas, vous pouvez désormais retrouver tout l'univers de June TV, et bien plus encore, en vous abonnant à notre chaîne Youtube ou en téléchargeant notre application June TV, disponible sur iPhone et Android.

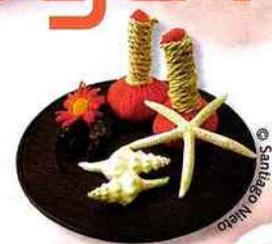
Source : Livre [50 Nuances de massage](#) - Crédit : Ellébore, glamour.com



Bien-être

Vive le massage !

Ah le plaisir d'un bon massage en institut dont on ressort à la fois lessivée et merveilleusement bien ! Même s'il ne s'agit pas de mettre son corps entre les mains de n'importe qui, le massage reste un délicieux moment qui peut apporter de nombreux bienfaits. La preuve !



Concrètement, qu'est-ce qu'un massage ? Il s'agit d'une manipulation des tissus de l'organisme qui agit à trois niveaux : la circulation sanguine, le système lymphatique et tout ce qui est peau, muscles, os, articulations. Pour ce faire on utilise différentes techniques qui vont de l'effleurage à la percussion, en passant par le pétrissage, la pression glissée ou profonde, le palper-rouler. Suivant la zone concernée, ces gestes s'effectueront avec les mains, les paumes, les doigts, la pulpe des doigts, voire, pour certaines techniques, avec les coudes ou même les pieds. Un massage est donc quelque chose de très technique qui nécessite non seulement un bon feeling mais aussi une solide formation afin d'éviter de blesser le massé.

On ne le croirait pas, mais il y a pourtant certaines contre-indications au massage, preuve que ce geste n'est pas anodin. Première chose : vérifier les risques d'allergies par rapport au produit utilisé, qu'il s'agisse d'une huile, d'une crème, d'un baume, etc. On évitera de réaliser un massage en cas de plaie ouverte, d'eczéma, d'infection cutanée ou de brûlure récente. Une opération ou une fracture récente constitueront également des contre-indications, de même que des varices, une phlébite ou, dans certains cas, de l'arthrose, des migraines, un cancer, une grossesse... A chaque fois que l'état de santé de la personne est fragilisé ou incertain, mieux vaut s'adresser à un professionnel de santé avant de réaliser le moindre massage qui pourrait aggraver les symptômes.

On trouve en institut d'innombrables offres de massage ou modelage. A noter : le terme massage est en théorie réservé aux masseurs-kinésithérapeutes, d'où l'usage du mot modelage dans les centres esthétiques. Que vous optiez pour un massage ayurvédique, californien, polynésien, balinais, thaïlandais, etc., l'important est que vous vous sentiez en confiance. Un bon massage est celui qui saura vous faire déconnecter et pour ça l'attitude du masseur est aussi primordiale que ses compétences techniques. Evitez donc les instituts où les clients sont traités à la chaîne et privilégiez ceux qui offrent un accueil chaleureux et personnalisé afin que votre massage soit un véritable voyage sensoriel qui vous apportera de profonds bienfaits.

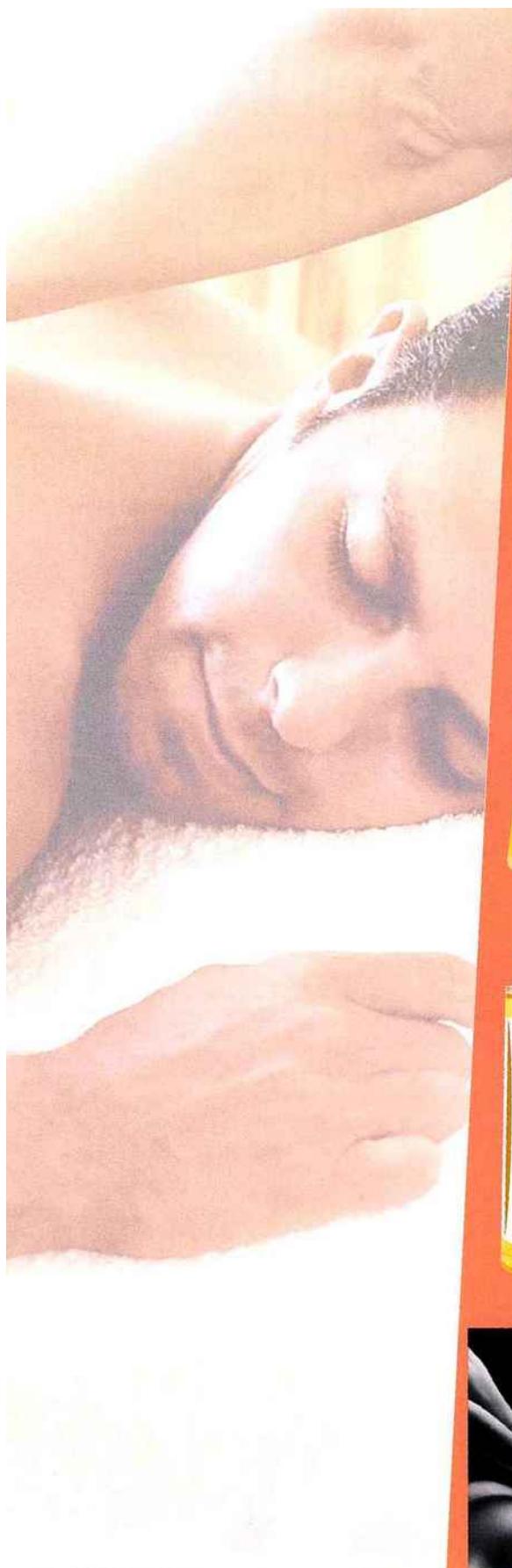
Le grand avantage du massage est qu'il n'est pas réservé aux professionnels et que vous pouvez le pratiquer à la maison, même s'il reste important de se former et de se renseigner un minimum afin d'éviter les blessures. En solo, vous pourrez profiter de tous les avantages de l'auto-massage (sur les mains, les pieds, les jambes, le ventre

et la poitrine) et vous offrir un moment de relaxation en vous mettant à l'écoute de votre corps et de ses besoins. En duo, un massage sera un joli moment de proximité qui pourra renforcer votre complicité ou, en fonction du type de massage choisi, pimenter votre vie sexuelle. Dans tous les cas, misez sur une ambiance paisible, un moment à part, sans interruption ni autre préoccupation, pour que tous vos sens soient disponibles.

S'ils sont bien réalisés dans de bonnes conditions, les massages apportent de nombreux bienfaits et pas seulement sur le plan physique. En libérant des endorphines dans le cerveau, ils procurent un délicieux bien-être et un relâchement de toutes les tensions. Selon la technique choisie, dites adieu au stress et à la fatigue nerveuse, profitez du renforcement de votre système immunitaire, de l'amélioration de votre sommeil et de votre digestion, de la stimulation de vos circulations sanguine et lymphatique, de l'effet détox dû à la stimulation des fonctions d'élimination, sentez disparaître vos douleurs musculaires ou articulaires et s'assouplir vos muscles, appréciez d'avoir un corps plus tonique où vous vous sentez bien... Tout ça, sans compter que le massage aura un effet très bénéfique sur votre peau en l'hydratant et en lui rendant sa souplesse (aurevoir cellulite et peau d'orange !). On aurait tort de s'en priver !

Astuces pour un massage à la maison

- choisissez un moment tranquille où vous serez sûre de ne pas être dérangée.
- misez sur une ambiance façon spa avec diffuseur d'huiles essentielles et musique douce.
- n'hésitez pas à employer les nombreux accessoires disponibles : rouleau, boule de massage, etc.
- choisissez une huile dont le parfum sera déjà tout un voyage !
- ayez déjà une idée précise en tête avant de commencer, pour ne pas devoir réfléchir en plein milieu.
- pensez à bien chauffer vos mains, rien de plus désagréable que des mains froides sur un corps nu !
- prenez votre temps et mettez-vous à l'écoute de tous vos sens, que vous soyez masseuse ou massée.
- mangez léger avant le massage, mais buvez ensuite beaucoup d'eau ou de tisanes drainantes pour faciliter l'élimination des toxines.



NOTRE SÉLECTION

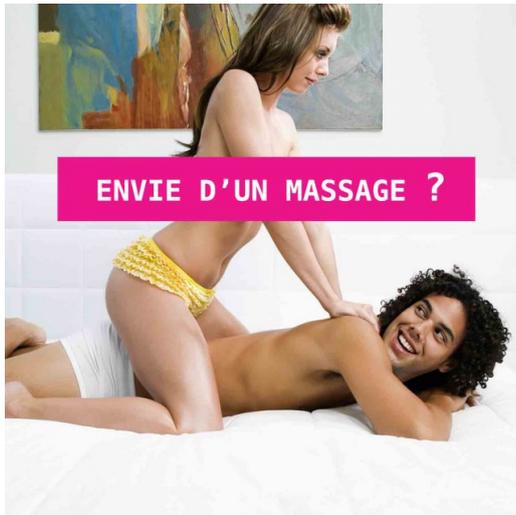
1. Huile de corps et de massage bio Nerolina Amanprana pour l'équilibre entre le corps et l'esprit, 59,95 €.
2. Huile de massage harmonisante bio Aroma-Zone, énergétique et équilibrante, 7,90 €.
3. 50 nuances de massage d'Isabelle Trombert-Gimeno, Editions Ellébore, de superbes photos et de nombreux conseils pour des massages sensuels, 29 €.
4. Le massage amincissant d'Isabelle Trombert-Gimeno, Editions Ellébore, des infos concrètes sur toutes les techniques de massage et d'auto-massage, 20 €.
5. Gel de massage à la propolis Secrets de Miel, tous les bienfaits de la ruche, 21 €.
6. Huile de massage réconfortante bio Argandia pour dénouer les tensions et retrouver un corps délassé, 19,95 €.
7. Huile de massage relax Centella, à l'orange douce, 33,90 €.
8. Huile de massage Graine de Pastel, riche en huile de pastel et délicatement parfumée, 21 €.
9. Bougie de massage apaisante karité-cacao Karethic, sensualité et apaisement, 22,50 €.
10. Huile de massage détente de la nuque et du dos Phytosun Arôms, dites adieu aux tensions, 17,80 €.
11. Huiles de soin et de massage dynamisante L'Oxygène et L'Immersion Deep Nature, à base d'huiles végétales 100 % bio, 23,90 € chacune.



Informations : voir le carnet d'adresses
Tous les prix sont indicatifs



8 livres de massage érotique pour des nuits épicées



Diaporama: <http://www.cosmopolitan.fr/8-livres-de-massage-erotique-pour-des-nuits-epicees,1961439.asp>
 Un massage, c'est parfois le meilleur moyen de faire passer un message. En l'occurrence : érotique. Passez Maître dans l'art de faire un massage sensuel, tantrique... voire sexuel et surprenez votre partenaire ! Comment ? Grâce à notre sélection des meilleurs livres de massage érotique évidemment.

Massage sensuel : se mettre en condition

Un massage à deux, c'est un moment intime, privilégié, unique. Il mérite une certaine préparation pour être totalement parfait. Prévoyez en amont de vous accorder un moment hors du temps avec votre partenaire par exemple !

Marquez discrètement dans votre agenda personnel « soirée massage avec Jules », voilà un moyen idéal de faire monter l'adrénaline ! #CantWait

Assurez-vous de n'avoir aucun impératif qui pourrait interrompre votre séance de préliminaires : les portables sont éteints, les bonnes ondes devant simplement émaner de vos deux corps.

Côté déco ? Mettez sur une ou plusieurs bougies qui sentent bon, des lumières tamisées qui flattent les corps et un joli dessus de lit. (L'huile de massage qui se fait la malle, ça arrive plus vite que vous le croyez).

Massage à deux : en route vers l'extase !

Apprendre à masser une femme ou un homme, c'est possible ! Avec un peu de patience et beaucoup de sensualité : vous aussi, passez Maître dans l'art de faire plaisir.

Massage tantrique ou tout simplement **massage érotique** voire sexuel, les livres de massage vous offrent toutes les options en la matière. Nos conseils ? Tentez des mouvements, variez le rythme, demandez à votre partenaire ce qu'il apprécie, les zones où il a envie d'être massé...

En d'autres termes : prenez votre temps pour comprendre comment fonctionne votre partenaire ! Vous devriez en apprendre beaucoup sur ses **zones érogènes**. De quoi améliorer votre approche sensuelle des préliminaires et surtout, **booster votre plaisir sexuel** !

www.cosmopolitan.fr

Pays : France

Dynamisme : 0



[Visualiser l'article](#)

Livre de massage : à vous de choisir

« **50 nuances de massage** », « **Massage Erotique** » ou encore « **Massages plaisir** », à vous de choisir le livre qui vous correspond le mieux.

>>> **Pimenter votre vie sexuelle** n'aura jamais été aussi simple et agréable !



www.questionsdefemmes.com

MARS 2016 N° 212

Questions de femmes

**NOUVEAU LOOK
10 TENUES
DE SAISON
CUIR, MOTIFS,
COULEUR...,
C'EST TENDANCE !**

**Mareva Galanter
LIVRE SES SECRETS
BEAUTÉ ET DÉTOX**

**ASTUCES
DES SOINS
«COCONS»
POUR SAUVER
VOTRE PEAU**

**NATALIE
PORTMAN**

*«Lorsque l'on est
heureuse, on est
toujours radieuse»*

**BIEN-ÊTRE
RÉFLEXOLOGIE,
C'EST LE PIED !**

**BEAUTÉ
BELLE JUSQU'AU
BOUT DES
ONGLES**

**Devenez
COQUINE**

Pimentez votre vie de couple !

* IL ME PLAÎT TEL QU'IL EST
* POUR UNE RELATION RÉUSSIE
* 50 NUANCES DE MASSAGES

**LES SECRETS D'UN
AMOUR QUI DURE**

TEST : ÊTES-VOUS SEXUELLEMENT COMPATIBLES ?



DOSSIER | PIMENTER SA VIE AMOUREUSE!

Bien-être

50 nuances de massages sensuels sous la couette

VOUS NE SAVEZ PLUS COMMENT RÉINVENTER VOTRE COUPLE, NI COMMENT METTRE UNE PETITE TOUCHE DE PIMENT DANS VOS ÉBATS ? ÉROTISEZ VOS MOMENTS AVEC UN MASSAGE SENSUEL !

Par **Élise Forestier**

Difficile de résister à la routine qui s'installe inévitablement, notamment après quelques années de bonheur au compteur et une vie commune bien réglée. Pourtant, cela ne signifie pas que l'envie et le désir ont pris la poudre d'escampette ! Par manque de temps, pour céder à la facilité... il est tentant de se réfugier dans ce que l'on connaît déjà, se la jouer efficace

© ISABELLE NÈGRE



en somme, pour être sûr de ne pas être déçu. Et c'est ainsi que l'on s'oublie, soi-même, l'autre et notre couple... sous le poids du quotidien. L'amour est pourtant fait d'excitation, de découverte de l'autre, de stimulation commune. Si vous avez mis tout cela en sourdine, et si l'envie de réintroduire un peu de tendresse et de sensorialité dans votre relation vous prend, réinventez vos moments intimes tout en volupté à l'aide d'un massage sensuel ! Suivez les conseils d'Isabelle Trombert-Gimeno, praticienne certifiée en massage de bien-être, somatothérapeute en relation d'aide par le toucher, aromathérapeute et auteure du livre *50 nuances de massage*.

En quoi le massage peut-il se révéler un atout pour érotiser son quotidien ?

Il permet une approche douce de la sexualité, adaptée en toute circonstance. Il aide également à faire grandir le désir et l'attraction que l'on nourrit pour son partenaire.

Quelles sont les choses essentielles à savoir pour passer d'un massage «classique» de détente à un massage sensuel ?

Pour un massage sensuel, il faut créer une atmosphère particulière avec, par exemple, une mise en scène qui joue sur les ombres et lumières, utiliser des tissus, des accessoires. La musique peut être également plus suggestive*, sans parler de la tenue de la personne qui masse qui peut être sensiblement plus élégante et sexy. La relation est plus espiègle et joueuse... plus coquine. Dans un premier temps, la personne qui masse doit chercher à détendre puis, s'il y a réceptivité de l'autre, rechercher l'éveil des sens qui mène au désir et à l'excitation.

Y a-t-il des différences entre les hommes et les femmes ?

Sensiblement, les personnes «masculines» ont tendance à rechercher l'intensité, la puissance dans le toucher ; les personnes plus connectées à leur dimension «féminine» vont apprécier la subtilité des gestes, la délicatesse et la tendresse. Les femmes sont souvent en recherche de ces qualités-là chez un homme...

Certaines zones sont-elles plus sensibles en fonction du sexe de sa/son partenaire ?

Dans mon métier, j'ai réalisé que les hommes et les



Isabelle Trombert-Gimeno
auteure de *50 nuances de massages*

femmes découvrent réellement leur corps lorsqu'ils reçoivent de bons massages régulièrement. Les préjugés tombent et ils s'aperçoivent que leurs perceptions sont multiples et changeantes ! Il n'y a donc pas une cartographie spécifique en fonction du sexe de la personne ou de son âge. Et c'est ce qui est merveilleux. Chaque être est unique et c'est extraordinaire d'apprendre à se connaître, pas à pas.

Quelles sont les zones à privilégier pour rendre le massage sensuel ? Quelles sont celles qui sont particulièrement réceptives ?

Il est clair que certaines zones chez les hommes comme chez les femmes sont particulièrement réceptives. Il s'agit du bas ventre, des cuisses, des fesses, de la bouche et... de l'intérieur de la main. Si vous souhaitez érotiser votre gestuelle avec votre partenaire, ces zones sont un magnifique terrain de jeu.



Y a-t-il des techniques, des mouvements, des gestes à connaître pour un massage réussi ?

C'est précisément ce que je présente dans mon livre. Toutes les techniques de base sont importantes à appréhender pour ne pas avoir l'impression de « tourner en rond ». Mais ces techniques fondamentales sont simples : pétrissages, effleurages, percussions et d'autres spécifiques à chaque zone... Une fois que vous les connaissez, vous pouvez totalement vous laisser aller à votre spontanéité et à votre créativité.

Quels sont les secrets d'un massage sensuel ? Les ingrédients essentiels ?

Il faut oser, se lancer avec humour, tendresse et une bonne dose de nouveauté à chaque fois. C'est pour cela que j'ai créé ces *50 nuances de massage* car ce qui tue l'érotisme par-dessus tout c'est la routine. Si votre partenaire sait à l'avance ce que vous allez faire dans les 10 prochaines minutes, c'est comme revoir le même film encore et encore. La sensualité se nourrit de la sensorialité. C'est un éveil des sens, une surprise à chaque instant.



Quels sont les accessoires à privilégier pour agrémenter son massage ?

Les grands incontournables restent les huiles et les gommages aux senteurs et saveurs délectables, quelques objets dont le contact est intéressant au niveau tactile comme les plumes, les poudres, certains tissus... Ensuite, les scénarios du livre aideront les lectrices à plus d'originalité avec des accessoires plus inattendus.

Quels conseils donneriez-vous à nos lectrices pour qu'elles passent maîtresses dans l'art de masser ?

Pour véritablement devenir experte dans l'art de masser, il faut chercher à être de plus en plus à l'aise avec son corps tel qu'il est. Pour vous aider à vous sentir plus libre corporellement, chouchoutez votre corps – peau douce et crémée qui sent bon... –, allez vous faire masser plus régulièrement dans un spa pour apprendre à savourer cette forme de détente, connaître ce qui est vraiment très bon à recevoir et ainsi apprendre à vous abandonner...

Si vous deviez donner 3 mots pour décrire un massage sensuel, ce serait... ?

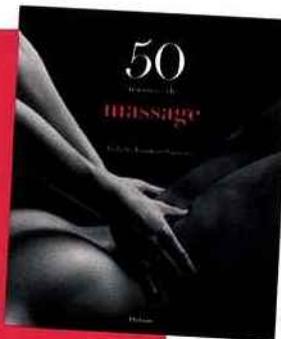
Écoute, délicatesse, audace...

*Playlist Deezer "50 Nuances de Massage" en accès libre

«50 nuances de massage : pour réinventer sa vie sexuelle»

Isabelle Trombert-Gimeno, spécialiste des techniques de massage, dévoile dans son livre toutes les clés pour (re)découvrir son corps, sa sensibilité, son partenaire, et ainsi érotiser sous un nouveau jour son quotidien. Dans cet ouvrage, on découvre les mouvements à prodiguer, des accessoires pour agrémenter son massage, des conseils pour préparer ses huiles, des bougies pour créer ainsi une atmosphère propice... et des suggestions musicales pour ne rien laisser au hasard.

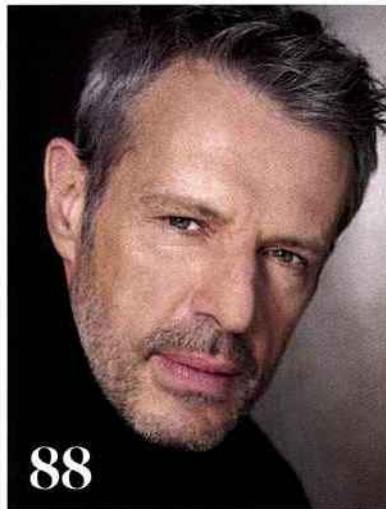
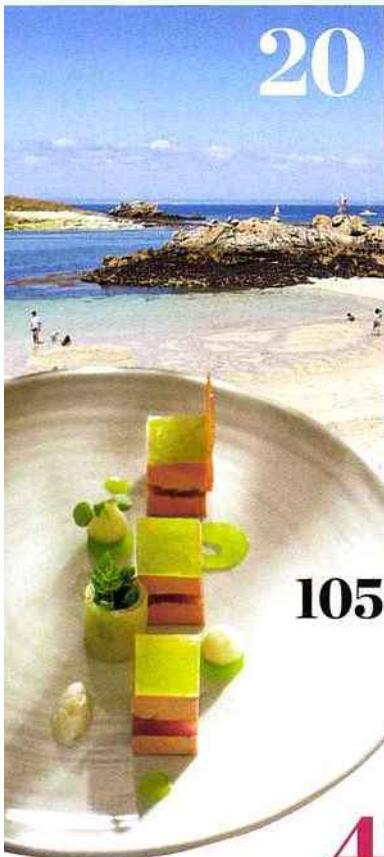
50 nuances de massage, Isabelle Trombert-Gimeno, éditions Ellébore, 29 € environ.





Sommaire

MARS 2016



42
En couverture
Natalie Portman



Le tour de la question

- SHOPPING** | Les pépites de mars **6**
- RÉPONSES D'HOMME** | Pascal Obispo, la musique et les femmes **8**
- BON À SAVOIR** | *Life is better in green!* **10**
- CONSO** | Faire rimer écologie avec économies ! **12**
- CONSO** | Airbnb : déclarer ou ne pas déclarer ce qu'on gagne ? **14**
- DÉCO** | Les tendances à suivre pour... **15**
- INTERNET** | Accro aux e-mails, comment décrocher ? **16**
- ON SORT!** | Des idées pour prendre du bon temps **18**
- ON VISITE!** | Pour se cultiver, changer d'horizon **19**
- ON PART!** | Sensations Bretagne ! 7 façons de prendre le large sur une île bretonne **20**
- AUTO / MOTO** | Quelle voiture allons-nous conduire cette année ? **112**
- Beauté**
- SOIN DES MAINS** | Belle jusqu'au bout des ongles **22**
- SHOPPING** | Pour sublimer vos mains **24**
- BANC D'ESSAI** | Soins cocons anti-froid **28**

Mode

- Le gris, c'est trendy! **32**
- Les motifs s'affichent **34**
- INTERVIEW** | La féminité selon Zoé Félix **36**
- Cuir : je t'ai dans la peau ! **38**

Notre dossier : pimenter sa vie amoureuse!

- PSYCHO** | Les clés d'un amour qui dure **50**
- SOCIÉTÉ** | L'amour, ça dure combien de temps ? **52**
- SEXO** | Pour des câlins au top ! **54**
- PSYCHO** | Mon homme me plaît comme il est ! **56**
- MICRO TROTTOIR** | Vous sous la couette, ça rime plutôt avec... ? **58**
- BIEN-ÊTRE** | 50 nuances de massages sensuels sous la couette **60**
- TEST** | Êtes-vous sexuellement compatibles ? **63**

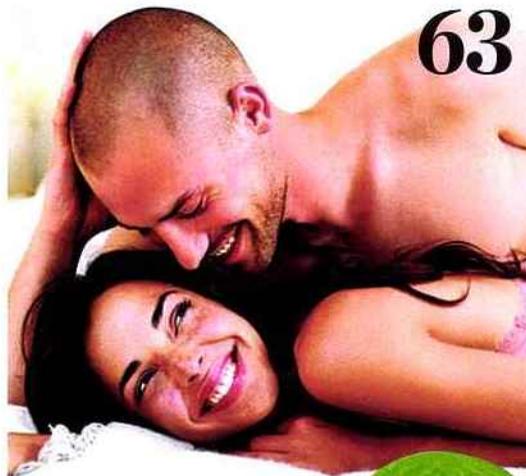
Nutrition

- ZOOM SUR...** | Les compléments alimentaires **66**

Santé

- SANTÉ** | La cure détox pour sortir de l'hiver **68**
- PHARMA** | À chacune sa cure **70**
- RENCONTRE AVEC** | Mareva Galanter **72**
- RÉFLEXOLOGIE** | C'est le pied ! **74**
- FORME** | Vélo : le retour de la petite reine ! **76**

© L'AMOUREUX - ARNAUD DAUPHIN



63

Déco

- Vintage for ever **78**
Avec quelle couleur allez-vous vivre en 2016 ? **82**



Loisirs

- LIVRES** | Rencontre avec Delphine de Vigan **84**
La sélection du mois **86**
MUSIQUE | Ça vient de sortir, on a aimé **88**
INTERVIEW de Christine and The Queens. **90**
CINÉMA | Riez, pleurez, voyagez, tremblez... **92**
CINÉMA | Interview de Marie-Josée Croze **94**
DVD | Le meilleur du moment **96**
DESTIN | Barbara. «La voix est la musique de l'âme» **98**

10



Cuisine

- Fromages made in Normandie **102**
Nouveautés **104**
À la table de... Philippe Augé **105**
Les recettes de mars **106**

Et aussi...

- Horoscope **110**
Chouchous **113**
Guide adresses **114**

Rejoignez-nous sur questionsdefemmes.fr

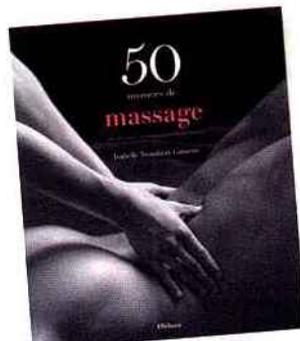
- facebook.com/questionsdefemmes
 pinterest.com/questions2femme
 [@qdf_magazine](https://twitter.com/qdf_magazine)
 google.com/+QuestionsdefemmesFr
 [@questionsdefemmes](https://instagram.com/questionsdefemmes)





50 nuances de massages

Suivez les conseils d'Isabelle Trombert-Gimeno, spécialiste des techniques de massage, et (re) découvrez le corps de votre partenaire. Du « Sphinx pour elle » à « Sucrée vahinée » en passant par « Hot candle », cet ouvrage décrit des moments sensuels inédits qui seront autant de nuances de plaisirs à explorer à deux. Très complet, le descriptif



des techniques de massage associe des conseils pour préparer les huiles et bougies, des suggestions musicales ainsi que des propositions d'accessoires susceptibles d'accompagner le massage.



BIEN VIVRE | DU TEMPS POUR SOI

Le dimanche c'est permis!

Chambouler son rythme, **casser ses habitudes**, s'autoriser quelques excentricités... **rien de tel** pour démarrer la semaine **en forme** et chargée d'une **bonne énergie**. PAR HORTENSE ALLAIN-LAUNAY, LORELEI BOQUET-VAUTOR, PAULINE CAPMAS-DELARUE, AMÉLIE CORDONNIER, FLORENCE DAINE, APOLLINE HENRY, CAROLE REVOL, CÉLINE FAUCON

Je déconnecte de (presque) tout



Je prends goût à la sieste

Retrouver la forme en 10 minutes, c'est possible avec la sieste flash. Les yeux sont reposés, les douleurs musculaires atténuées et le moral remonte en flèche. Allongez-vous dans la pénombre, bras et jambes écartés. Fermez les yeux, ralentissez votre respiration et concentrez-vous sur votre souffle. N'oubliez pas de programmer un réveil!



Je fais une digital detox

Si vous ne parvenez pas à décrocher de vos mails pros, à éteindre votre mobile le soir et le week-end... vous souffrez d'hyperconnectivité aiguë! Pour couper le cordon numérique, une cure de detox s'impose: de nombreux hôtels et centres de remise en

forme proposent des courts séjours sans wifi ni objets connectés. Au programme, relaxation, sophrologie, coaching comportemental, yoga, méditation et randonnées. Un sevrage (certes coûteux) qui procure un bien-être immédiat et permet de reprendre le cours de sa vie numérique sur un mode moins trépidant.



J'adopte la marche rapide

C'est quoi? Sport d'endurance, la marche rapide se pratique à une allure allant de 6 à 9 km/h en moyenne. On avance au bon rythme lorsqu'on est légèrement essoufflé tout en étant capable de discuter.

Les bénéfices? Accessible à tous, cette activité permet de brûler jusqu'à 300 kcal par heure et renforce les capacités respiratoires et cardiovasculaires. Elle améliore la circulation sanguine et permet de muscler à la fois cuisses, fessiers et abdos.

Des recettes qui font du bien

Pour aborder la semaine avec sérénité, mijotez à l'avance des plats digestes, sains, et qui seront tout aussi bons réchauffés. Express: un dhal de lentilles corail à l'indienne pour faire le plein de protéines, sans viande. Facile: rôtir au four des légumes anciens (panais, butternut, topinambours) avec un filet d'huile d'olive et des épices douces. Rassasiantes: des boulettes à base de boulgour, céréales ou pois chiches, à relever d'épices et d'herbes fraîches.





Ma boisson réconfort

Grogs, infusions, thés épicés chaï, vrai chocolat chaud... offrez-vous des instants douceurs, hors du temps. L'important, c'est de les déguster au calme, et de profiter d'un moment bien à vous, à l'écart du monde. Notre préférence : un zeste de citron (bio, c'est mieux), une lamelle de gingembre frais, une pointe de miel et une branche de thym, infusés dans de l'eau chaude.



Je lis ou écris des histoires

Vous rêvez de prendre la plume ? Cap sur wattpad.com. C'est grâce à ce réseau communautaire, une plateforme d'auto-publication conçue pour partager des histoires en feuillets, qu'Anna Todd a cartonné avec sa saga *Afier*. Les internautes peuvent accéder à des milliers de livres découpés et influencer le cours de l'histoire en donnant leur avis aux auteurs !



Je lâche prise avec deux exos de sophro

La visualisation d'images positives. Asseyez-vous, les pieds posés à plat, les épaules relâchées et la tête droite. Posez les mains sur les côtes, les doigts écartés. Prenez une grande inspiration puis expi-

rez en resserrant les mains vers le centre du thorax. Fermez ensuite les yeux et visualisez une image qui vous fait du bien. Répétez cet enchaînement trois fois.

Travaillez la respiration. Assise, les pieds posés à plat et le dos bien droit, placez une main sur votre ventre et l'autre en bas de votre dos. Prenez une grande inspiration (par le nez) en gonflant le ventre, puis reprenez votre respiration pendant cinq secondes. Expirez (par la bouche) en poussant avec les deux mains. Recommencez trois fois.



J'écoute une playlist relax

Sur YouTube, ces vidéos cartonnent.

« 3 Hours Relaxing Music with Water Sounds Meditation » : quelques notes de piano sur fond de rivière qui coule.

« 8 Hours Relaxing Nature Sounds-Sleep-Study-Meditation-Spa Water Sounds Bird Song » : des chants d'oiseaux ajoutés au son d'une rivière pour s'imaginer en forêt.



J'allège ma routine beauté

Rien de tel pour s'assurer une peau belle et tonique sur le long terme que de la mettre à la diète cosmétique de temps à autre. Ainsi, elle n'aura d'autre choix que de puiser dans ses propres ressources pour se protéger. Mettez sur une lotion visage bien-faiteuse ainsi que sur une crème dotée d'agents illuminateurs. Sur les lèvres, un crayon baume légèrement coloré apportera de l'éclat et une bonne dose d'hydratation. Et c'est tout ! Vous êtes prête.

Ma panoplie zen

Foulard en coton imprimé, One Step, 55 €.

Veste esprit kimono en Jacquard et ceinture en cuir, La Fée Marabou-tée, 189 €.

Pantalon en coton, Sisley, 69,95 €.

Cabas doré en simili-cuir, Molly Bracken, 29,95 €.

Basket à semelle légère, Nike Air Huarache, Sarenza, 130 €.



Je fais une potion magique

Mélangez 20 gouttes d'huile essentielle de lavande dans une cuillerée à soupe de savon liquide et versez dans l'eau du bain pour vous détendre. Epatante contre l'insomnie : 4 gouttes dans un bol d'eau chaude à respirer la tête couverte d'une serviette. Et contre les douleurs musculaires : 4 gouttes dans une cuillerée à soupe d'huile végétale. Et on masse doucement là où ça fait mal.

Mon rituel de soin thématique

Je sélectionne un ingrédient qui composera l'ensemble des produits de beauté que j'utiliserai pour tirer profit au maximum de ses bienfaits. Par exemple, avec les soins au charbon (comme le Savon du Grand Nord, Natura Siberica) je purifie mon corps. A tester également, les thèmes chanvre, oxygène...



Détox : je remets les compteurs à zéro



Petit déjeuner
Thé vert + pain de seigle + purée d'avocat + lait fermenté au bifidus + 1 smoothie fruits rouges/banane.



Déjeuner Salade d'endives aux noix + papillote de saumon et brocolis au romarin + salade d'agrumes à la cannelle.



Collation
1 jus vert : 100 g d'épinards + 100 g de céleri branche + 1/2 poire + gingembre.



Dîner Soupe de légumes + 1 cuil. à café de graines de lin + quinoa + cœurs d'artichaut à l'étouffée + 1 faiselle + graines de grenade.

Je m'offre une parenthèse de pur plaisir



Je m'autorise une cure de séries sur Netflix

Avis aux fans de *Downton Abbey*, *Orange is the New Black*, *Narcos*... enchaîner des dizaines d'épisodes de votre série préférée c'est possible grâce à Netflix. A partir de 7,99 €/mois, cette plateforme vous donne accès en continu (en *streaming*) à des milliers de films, docs et séries. L'occasion en or de devenir accro à de nouveaux feuilletons.



Je m'offre une pause beauté qui détonne

Commencez par dilater les pores de votre peau avec un bain de vapeur: placez un galet effervescent dans un bol d'eau chaude, puis restez au-dessus durant 10 min. Faites peau nette en misant sur un soin (deux en un) gommage et masque purifiant. Bain de vapeur aromatique Sauna Visage, Qiriness, 27,90 €, Marionnaud. Scrub & Mask Exfoliant Réoxygénant, Filorga, 39,90 €.



J'essaie le massage en duo

Un moment d'intimité pour redécouvrir le corps de son partenaire... Les gestes, lents et appuyés, se font en miroir. A genoux face à face, prenez de l'huile dans vos paumes puis caressez-vous mutuellement les mains. Remontez le long des avant-bras jusqu'aux épaules en dessinant des mouvements circulaires. Massez sa nuque et son crâne. Posez vos mains sur ses cuisses et pétrissez avec les pouces, en progressant vers les hanches. Remontez le long de sa colonne vertébrale, avec le bout des doigts et terminez par ses omoplates.

A lire : « 50 nuances de massage », d'Isabelle Trombert-Gimeno, éd. Ellébore.

Gourmandise du week-end... le brunch

Avis aux lève-tard, le brunch ne s'est jamais si bien porté! Pas un resto ou grand hôtel qui ne propose désormais sa formule. A la maison, exit les préparations et ingrédients sophistiqués. Le brunch est un repas plaisir à partager sans façon. Inspirez-vous du breakfast britannique. Des œufs en cocotte, au plat, en brouillade ou coques, une brioche perdue, des saucisses, boudin blanc ou bacon juste poêlés, une salade, des fruits frais pressés et du fromage. C'est gourmand et ça ne prend pas plus de vingt minutes à préparer. Ensuite, on peut toujours apporter un supplément de saveur : en passant les tranches de brioche beurrées et poudrées d'un mélange sucre et cannelle sous le gril du four, en cassant un œuf dans une brioche à tête, en proposant une faisselle avec de la crème... Vous saurez lui donner du caractère.

3 INGRÉDIENTS POUR SUBLIMER LE DIMANCHE SOIR



Sel à la truffe

Dans l'eau des pâtes ou sur des œufs brouillés, ça change tout ! La Maison de La Truffe, 9,90 € les 30 g.



Green Soupe

La soupe en boîte nouvelle génération (celle qu'on sert même à ses invités). Soupe Petits pois, ricotta et basilic. Greenshoot, 5,10 € le litre.



Poêlée superchic

Des champignons sauvages qui peuvent sauver un dîner improvisé. Magda, 3 € les 300 g.



Je deviens plus belle en mangeant

Je fais coup double avec mes sérums culinaires à base d'huiles essentielles et végétales. A chaque repas, j'en verse 3 ou 4 gouttes sur mon plat. Non seulement les saveurs sont décuplées, mais en plus, je sublime mon grain de peau. Oleya basilic, épices ou agrumes, Evoleum, 28 € (evoleum.fr).

J'ouvre le bal

Valses farouches, danses cubaines surchauffées, slows collés-serrés, c'est le Bal des Martine. A Paris le dimanche, les corps y tournoient sans complexe (dates sur martine.free.fr). Pour trouver le thé (ou le café!) dansant le plus près de chez vous (cours, soirées et entraînements) allez sur soireesdansantes.net; et si vous cherchez un partenaire... allez sur cleec.com!

Ma panoplie fun

Boucles d'oreilles en métal, H & M, 9,99 €.

Blouse « loose » en polyester, 3 Suisses Collection, 16,99 €.

Blouson perforé, Tex, 49,90 €.

Jean « flare » en denim coloré, Benetton, 44,95 €.

Pochette en fausse fourrure, New Look, 14,99 €.

Sabots en cuir et bois, Léon Harper pour Monoprix, 59 €.

IVAN LATTUADA/MAXTREE.COM; JENNIFER GRAY/LOOKIMAXTREE.COM



Ma cuisine cocooning pour la semaine

Après avoir fait un marché important vous pouvez préparer un gâteau qui égayera les petits dejeuners et déjà cuire tous les légumes, en prévoyant celui qui sera consommé en soupe lundi, en gratin mardi, pour accompagner le rôti ce dimanche midi, etc. Vous pouvez même préparer les pâtes et les céréales d'avance. En semaine, de retour du bureau, vous n'aurez qu'à réchauffer. Une soupe courgettes-épinards à laquelle vous ajouterez 2 Kiri, voire de la semoule pour l'épaissir, un gratin de macaronis, de potiron... Et terminé l'éternel: « Qu'est-ce qu'on mange ce soir ? »



Je vais au ciné en matinée

Rien de tel qu'une toile à l'heure du petit déjeuner pour démarrer le dimanche du bon pied: à cette heure, les salles sont pratiquement vides, les tickets moins chers (entre 6,50 et 7,20 €, chez MK2, UGC et Pathé), et les adeptes de la grasse matinée peuvent profiter de ces tarifs jusqu'à midi.



J'adopte trois recettes de beauté home-made

La lotion hydratantifiante Dans un bol, mélangez le jus de trois petites cuillerées d'aloë vera, le jus d'1/2 citron et 120 ml d'eau minérale. Versez le tout dans un vaporisateur et appliquez votre soin sur une peau propre, avant votre crème.

Le scrub corps marocain Mélangez 50 g de sucre roux avec 50 g de miel et 60 ml d'huile d'argan. Conservez la préparation dans un pot hermétique.

Le masque chocolat Faites fondre quatre carrés de chocolat noir au bain-marie. Ajoutez une cuillerée à soupe d'huile d'amande douce et une cuillerée à soupe de crème fraîche, appliquez. Temps de pose: 20 min.

J'ai testé... la cuisine thérapeutique



Apolline, 25 ans

Le principe de la cuisine thérapeutique: se débarrasser de ses émotions négatives en préparant des petits plats. Aujourd'hui, l'ingrédient central de l'atelier est la carotte. Emmanuelle Turquet, l'animatrice*, met à notre disposition un panel d'huiles, de graines, de condiments... Maintenant, à nous de jouer.

J'identifie le sentiment sur lequel je souhaite travailler: il pleut, je me sens déprimée... Ce sera une purée reconfortante. Pendant deux heures, nous cuisinons en silence, concentrées. bercée par la musique zen, j'ai l'impression de me détacher de ma morosité. Et... surprise, ma purée carotte-moutarde est un vrai délice!
* Sur papillescreatives.com.

Je tente de nouveaux looks make-up

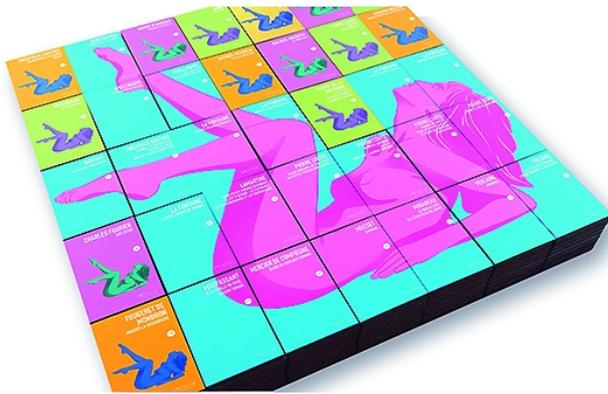
Le double liner graphique. A l'aide d'un feutre liner fin, tracez une diagonale du centre de la paupière mobile à la fixe, en direction de la pointe du sourcil. Faites un second trait en partant de l'extérieur de l'œil pour rejoindre le premier, puis colorez le mini « triangle ». Réalisez une deuxième virgule sur la paupière inférieure, comme pour prolonger les cils.

La french améliorée Recouvrez vos ongles d'une couche de base, puis de deux couches d'une laque rose pâle. Recouvrez le bord de vos ongles avec un vernis argenté, puis agrémentez leur contour d'un fin trait noir réalisé avec un vernis stylo. Terminez en appliquant une couche de top coat.





Saint-Valentin : des livres pour faire monter le désir



"Les classiques érotiques", aux éditions La Bourdonnaye.

Pour la fête des amoureux, les éditeurs proposent un large choix de livres coquins ou romantiques, à offrir ou à s'offrir.

Selon un sondage Harris Interactive, 68% des couples fêtant la Saint-Valentin entendent offrir des cadeaux à leur moitié. Plutôt que de miser sur les grands classiques – fleurs, chocolat, lingerie –, les éditeurs proposent aux amoureux des ouvrages permettant de titiller, au bas mot, leur imaginaire.

Les éditions La Bourdonnaye viennent ainsi de lancer, le 11 février, "Les classiques érotiques", une collection réunissant des œuvres érotiques d'auteurs classiques. Si les textes de Lamartine, Voltaire ou encore Maupassant sont souvent étudiés à l'école, leurs récits et poèmes empreints de sensualité sont bien plus confidentiels. Cent vingt titres paraissent simultanément, parmi lesquels 21 œuvres de grands noms de la littérature française (La Fontaine, Diderot, Apollinaire) et 99 de spécialistes du genre (Sade, Casanova, etc.).

Le visuel des ouvrages a été particulièrement travaillé : en plaçant les livres de la collection par ordre alphabétique, une silhouette féminine suggestive apparaît sur la tranche ainsi que sur l'ensemble des couvertures des ouvrages.

Chez Orphie, Marie-Antoinette Séjéan-Ortolé signe un beau livre illustré, *Les délices coquins : recettes d'amour érotiques et métaphoriques*, recueil de billets et citations évoquant la sensualité et l'appétit des sens, en librairie le 19 février. Plus concret, *50 nuances de massage*, paru mi-janvier chez Ellébore, enseigne l'art et la manière de réaliser une cinquantaine de massages érotiques afin de stimuler les zones érogènes de son partenaire.

Romantisme

www.livreshebdo.fr

Pays : France

Dynamisme : 18

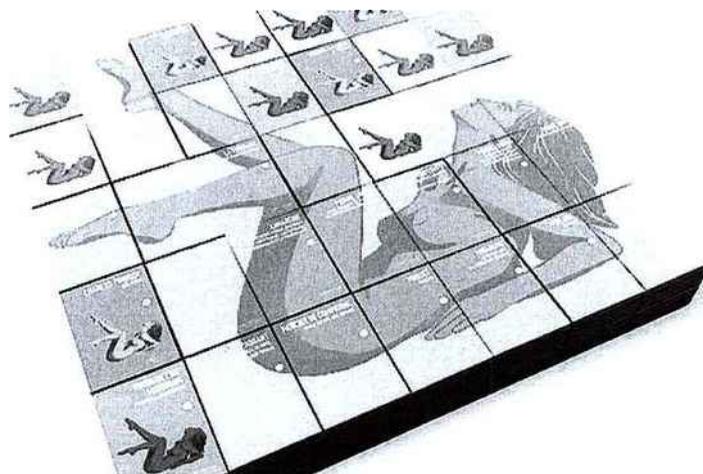
[Visualiser l'article](#)

Avec *L'art d'aimer : les plus belles nuits d'amour de la littérature*, paru le 25 janvier, « Folio 2 euros » fait notamment revivre aux lecteurs les étreintes de Swann et Odette, Julien Sorel et Mathilde de la Mole. Pour les éternels romantiques, Harlequin prévoit un coffret spécial Saint-Valentin – disponible en ebook depuis le 3 février – réunissant 7 titres parmi lesquels *Une nuit dans tes étoiles* d'Emily Blaine ou *Sexy World* de Valéry K.Baran. Dans la même veine, Milady publiera simultanément le 19 février deux romances : *Miss You* de Maria Duffy, autopsie d'un coup de foudre, et *Plus Loin* de Robin York. Le même jour, la Compagnie du Savoir publie *Les 18 plus belles lettres d'amour*, de Victor Hugo à Denis Diderot ; une invitation à la rêverie sous forme de CD audio. Ceux qui souhaitent déclarer leur flamme le jour J trouveront de la matière dans *Déco stickers love : 80 messages pour dire je t'aime*, à paraître le 17 février chez Larousse.

Quant aux célibataires ou simples curieux, ils pourront se replonger dans *Voyage autour de mon sexe : se faire l'amour* (Grasset, mars 2015), ouvrage dans lequel Thibault de Montaignu s'interroge sur l'autoérotisme, ou consulter *L'abécédaire du plaisir solitaire*, livre illustré paru chez Québec Amérique le 8 février et disponible en ebook sur Amazon.



Saint-Valentin : des livres pour faire monter le désir



"Les classiques érotiques", aux éditions La Bourdonnaye.

Pour la fête des amoureux, les éditeurs proposent un large choix de livres coquins ou romantiques, à offrir ou à s'offrir.

Selon un sondage Harris Interactive, 68% des couples fêtant la Saint-Valentin entendent offrir des cadeaux à leur moitié. Plutôt que de miser sur les grands classiques – fleurs, chocolat, lingerie –, les éditeurs proposent aux amoureux des ouvrages permettant de titiller, au bas mot, leur imaginaire.

Les éditions La Bourdonnaye viennent ainsi de lancer, le 11 février, "Les classiques érotiques", une collection réunissant des œuvres érotiques d'auteurs classiques. Si les textes de Lamartine, Voltaire ou encore Maupassant sont souvent étudiés à l'école, leurs récits et poèmes empreints de sensualité sont bien plus confidentiels. Cent vingt titres paraissent simultanément, parmi lesquels 21 œuvres de grands noms de la littérature française (La Fontaine, Diderot, Apollinaire) et 99 de spécialistes du genre (Sade, Casanova, etc.).

Le visuel des ouvrages a été particulièrement travaillé : en plaçant les livres de la collection par ordre alphabétique, une silhouette féminine suggestive apparaît sur la tranche ainsi que sur l'ensemble des couvertures des ouvrages.

Chez Orphie, Marie-Antoinette Séjéan-Ortolé signe un beau livre illustré, *Les délices coquins : recettes d'amour érotiques et métaphoriques*, recueil de billets et citations évoquant la sensualité et l'appétit des sens, en librairie le 19 février. Plus concret, *50 nuances de massage*, paru mi-janvier chez Ellébore, enseigne l'art et la manière de réaliser une cinquantaine de massages érotiques afin de stimuler les zones érogènes de son partenaire.

Romantisme

Avec *L'art d'aimer : les plus belles nuits d'amour de la littérature*, paru le 25 janvier, « Folio 2 euros » fait notamment revivre aux lecteurs les étreintes de Swann et Odette, Julien Sorel et Mathilde de la Mole. Pour les éternels romantiques, Harlequin prévoit un coffret spécial Saint-Valentin – disponible en ebook depuis le 3 février – réunissant 7 titres parmi lesquels *Une nuit dans tes étoiles* d'Emily Blaine ou *Sexy World* de Valéry K. Baran. Dans la même veine, Milady publiera simultanément le 19 février deux romances : *Miss*

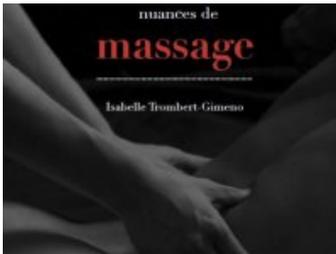


You de Maria Duffy, autopsie d'un coup de foudre, et *Plus Loin* de Robin York. Le même jour, la Compagnie du Savoir publie *Les 18 plus belles lettres d'amour*, de Victor Hugo à Denis Diderot ; une invitation à la rêverie sous forme de CD audio. Ceux qui souhaitent déclarer leur flamme le jour J trouveront de la matière dans *Déco stickers love : 80 messages pour dire je t'aime*, à paraître le 17 février chez Larousse.

Quant aux célibataires ou simples curieux, ils pourront se replonger dans *Voyage autour de mon sexe : se faire l'amour* (Grasset, mars 2015), ouvrage dans lequel Thibault de Montaigne s'interroge sur l'autoérotisme, ou consulter *L'abécédaire du plaisir solitaire*, livre illustré paru chez Québec Amérique le 8 février et disponible en ebook sur Amazon.



Briançon : Le livre érotique de la Briançonnaise est dans le top des meilleures ventes « livres français »



Culture

Cela va maintenant faire un mois que le livre est sorti et il est déjà dans le top des meilleures ventes « livres français » sur le site Amazon. Le livre se classe 109ème de toutes les ventes, soit sur 1 500 000 références.

Article précédent

"Seul ou en couple. Aimant les hommes, les femmes ou les deux. Ce livre est fait pour vous". Voici, le descriptif d'un ouvrage écrit par une habitante de Briançon. Isabelle Trombert, propriétaire de plusieurs SPA Ahimsa dans les Hautes-Alpes, vient de publier un nouvel ouvrage: 50 Nuances de Massage. Un livre qui fait bien sûr référence au best-seller "50 Nuances de Grey". L'idée est simple: érotiser sa vie de couple. Le livre sort partout en France et aussi au Canada, en Suisse ou encore en Belgique:

Les précisions sur FB

Lien audio:

<http://www.dici.fr/actu/2016/02/11/briancon-livre-erotique-de-brianconnaise-top-meilleures-ventes-livres-francais-707048>

Café L'Homme #1 : Votre Nouveau Magazine Lifestyle & Séduction

 www.artdeseduire.com/lifestyle-et-reussite/cafe-lhomme-lifestyle

Sélim



Bienvenue au Café l'Homme pour ce premier épisode ! On a décidé avec la team de **lancer un magazine vidéo, une sorte de zapping, de rewind de la séduction, de la sexo et du lifestyle.**

Tout ce qui nous plaît, tout ce qu'on a lu, vu, entendu : **nous partageons nos news séduction et lifestyle dans ce nouveau rendez-vous, le Café L'Homme.** On vous raconte l'idée !

Beaucoup trop souvent lors des rencontres avec nos potes, lors des séances de coaching, en discutant avec des inconnus, **on s'est aperçu que les mecs manquaient de conversation.**

Très souvent, **le sujet de la sexualisation notamment pose problème.** Comment aborder le sujet du couple ? Du sexe ? Le tout sans effrayer la demoiselle en face de soi ?

Chez Artdeseduire, une partie de la réponse consiste à dire « *Oh tiens, c'est marrant j'ai lu une étude cette semaine qui disait que...* » On est persuadé que **la curiosité, l'ouverture d'esprit et la culture permettent de se connecter** à un plus grand nombre de personnes (et de filles, donc).

« *Et si on faisait des articles qui recensaient ces articles, ces sujets de conversation ?* » fut la première étape, [ici](#) par exemple. Mais vu qu'on est en 2016, on s'est dit qu'on allait rejouer un peu avec la caméra et voici donc **le premier épisode du Café L'Homme en vidéo.**

Café L'Homme, « Qu'a fait l'homme », c'est un peu **notre rendez-vous vidéo entre mecs** où on parlera de tout et de rien. C'est évolutif, ne voyez pas en ce premier épisode un modèle figé.

On attend d'ailleurs TOUTES vos remarques pour faire progresser l'idée. On n'a pas pensé à tout, on sait qu'on a encore pas mal de trucs à améliorer ! (On l'a testé auprès de certains membres du [forum](#) artdeseduire qui nous ont

dit qu'on avait encore du boulot !! Merci à eux.)

Hâte de vous lire dans les commentaires, ici ou sur Youtube. Retrouvez sous la vidéo les liens vers toutes les news citées ! **C'est parti pour l'épisode 1 du Café L'Homme !**

- L'étude sur les bricoleurs sexy [ici](#) !
- L'étude « Les célibataires sont plus en forme que les humains en couple » [ici](#) !
- L'étude sur la linguistique dans les Disney [ici](#) !
- Le ballon en forme de cœur à faire livrer pour la Saint Valentin : [ici](#) !
- Le livre 50 NUANCES DE MASSAGES [ici](#) !

Et vos commentaires : en dessous ! Hâte d'avoir vos avis !

Sélim & la Team ADS !



DÉCOUVREZ

LES 50 MEILLEURES PHRASES
pour aborder les femmes !

 **PDF Gratuit**
Téléchargement immédiat



10 février 2016

La matinale – Semaine spéciale Saint-Valentin

Lien vers le son : <http://alpesdusud.alpes1.com/images/stories/podcast/alpes1-et-vous/bonsplansannie-2016-02-10isabelletrombert.mp3>





LE SHOPPING D'ici

STEPHANIE LOHR

COLLANT
7 €
le paquet de stickers muraux cœur 60x32cm. Gifi

A TROIS C'EST MIEUX
2,75 € le mug petits cœurs. Gifi. 10 € le mug ardoise. Lolli et 15 € le mug céramique. Bathroom Graffiti

ROMANTIQUE
30 € la boule à neige Paris. Merci Gustave

Le chouchou

MA PREFERENCE
20 € le bol breton "Le chouchou". Bathroom Graffiti

TENDRE SOUVENIR
19,90 € le cadre photos cœur en rose. www.ideecadeau.fr

DE MECHE
24,90 € la bougie "The Love Story". Bougies La Française et 40 € la bougie "XOXO". Bathroom Graffiti

AMERICAN DREAM
60 € l'Empire State Building. "Crazy Kiss". Merci Gustave

HOME SWEET HOME
19 € le porte-clés mural en duo. www.ideecadeau.fr

C'EST CHAUD
27 € le thermos. Bathroom Graffiti

CONNECTE
30 € la bougie connectée à votre tablette ou votre smartphone. Bathroom Graffiti

COSY
10 € la housse de coussin "Love Winter". Maisons du Monde

BONNE AVENTURE
11 € la mythique Mystic 8 Ball! Bathroom Graffiti

MIAM MIAM
4 € le tampon pour toast "I Love You". www.ideecadeau.fr

ROCK AND LOVE
40 € la broche plaquée or ou argent. Mya Bay www.lilshopping.com

DECLARATION
9,95 € le petit livre Je t'aime parce que... d'Olivier Calon pour amoureux en panne d'inspiration. Tana éditions

C'EST LE PIED
25 € les chaussons cœur. Les sabots de Marie



LA CORDE AU COU
98 € le collier Statement "Love" ou "You". www.denicheuse.com

CALIN
16 € la peluche pour faire fondre les cœurs d'hiver les plus froids.
Bathroom Graffiti



SENSUEL
29 € le livre 50 nuances de massage d'Isabelle Trombert Gimeno, tous les secrets pour pimenter sa vie de couple.
Ed. Ellébore



RETOUR DE FLAMME
A partir de 7 € la bougie "Snow" et 10 € le grand modèle.
Maisons du Monde



QUOI DE N'ŒUF
9 € le coquetier "Eat me".
Miss Etoile

PROMESSE
40 € la bague plaquée or ou or rose.
Mya Bay. www.lilishopping.com



ATTACHANT
60 € le bracelet Lhasa en jade.
www.lessirare.fr



t déclaré



OPERATION SEDUCTION
30 € la clé USB rouge à lèvres.
Bathroom Graffiti



LOVE SOUVENIR
12 € le cadre photo 3 vues. Gifi



LE FEU & LA GLACE
9 € le bac à glaçons bague diamant. www.ideecadeau.fr

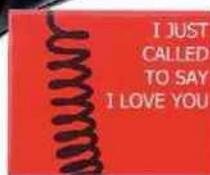


MON CŒUR FAIT POUF
84 € le pouf "Yummy Heart" 68 x 68 x 30 cm.
Bathroom Graffiti



L'AMOUR AUX TROUSSES
27 € la trousse de toilette "Mec unique".
Bathroom Graffiti

LUEUR D'ESPOIR
40 € le cœur lumineux Lollil et 19 € la lumière déco "Love". www.ideecadeau.fr



LA MELODIE DU BONHEUR
9 € la boîte à musique poétique. www.ideecadeau.fr



LUNE DE MIEL
30 € la parure de lit deux places design cœur de papillons. Gifi



TOP SECRET
49 € le meuble de rangement 3 tiroirs. Gifi





Le massage "Sucrée Vahinée" du livre 50 nuances de massages

Couple & sexo



Profitez de la St Valentin pour pimenter votre vie amoureuse grâce à des massages plein de sensualité, où vous saurez attiser le plaisir chez votre partenaire grâce à un toucher érotique et amoureux. Pour une soirée romantique et originale en amoureux

Laissez-vous porter par les « [50 nuances de massages](#) » d'Isabelle [Trombert-Gimeno](#) qui vous emmènera du « Sphinx pour elle » à « Sucrée vahinée » en passant par « Hot candle » pour lui, pour passer des moments sensuels inédits à explorer à deux.

Pour chacune des [50](#) nuances détaillées dans l'ouvrage, l'auteure explique parfaitement les mouvements à prodiguer, les accessoires qui peuvent accompagner le massage (foulard, miel, mangue, plumes...), des conseils pour préparer ses huiles et ses bougies et même des suggestions musicales pour parfaire ce moment intime.

J'ai choisi pour vous un massage appelé « Sucrée Vahinée », destinée à Madame (eh oui, c'est à vous de jouer Monsieur !), mais d'autres nuances vous sont destinés Messieurs, ne vous inquiétez pas, vous avez tout autant le droit d'être massé !

Le massage « Sucrée Vahinée »

Avant de commencer le massage, préparez un environnement « vahiné » en chauffant votre chambre au maximum, comme dans les îles, puis choisissez un paréo à fleurs que vous étendrez sur le lit.

Mettez une musique d'ambiance (l'auteure nous suggère « Talk to me » de Yodelice, mais libre à vous de choisir la musique qui vous semble le plus appropriée pour ce moment d'intimité).

Avant ce massage, il vous faut également préparer une huile sucrée à la vanille (on reste dans l'ambiance des îles...) avec 100 ml d'huile de coco, 20 gouttes d'huile essentielle de vanille et 2 cuillères à soupe de sirop d'agave (que vous pourrez éventuellement remplacer par un tout autre sucre liquide).



© ISABELLE NEGRE

Le moment est venu...

Allongez votre partenaire nue sur le paréo. Installez-vous à genoux au niveau de sa tête. Vous êtes torse nu.

Lorsque la musique commence, vous prenez sa main, embrassez le bout de ses doigts et y déposez l'huile vanillée. Proposez-lui de la goûter et laissez-la s'étonner de sa saveur sucrée.

Déposez de l'huile dans le creux de votre main et faites-la couler sur le sommet de son front et son cuir chevelu. Massez-lui longuement le crâne. La pression de vos doigts doit être profonde. Pour cela, posez-les sur le cuir chevelu et malaxez la zone en déplaçant la peau sur l'os.



[Visualiser l'article](#)

Massez ainsi les tempes, puis remontez le long de la limite entre la chevelure et le visage. Une fois en haut, poursuivez avec le sommet du crâne. Massez ensuite le tour des oreilles, puis les oreilles elles-mêmes, et repartez en arrière sur le crâne.

Après vous être occupé des côtés et de l'arrière du crâne, redescendez sur l'occiput, le gros os au-dessus des cervicales, en accordant une attention particulière au gros rebord à l'arrière du crâne.

Terminez votre massage par les cervicales en les pétrissant une à une lentement. Après les avoir bien malaxées, finissez par une pression sur les épaules.

Avec le reste d'huile, huilez ses cheveux et l'ensemble de son corps.

Infos pratiques



Plus de massages détaillés dans le livre :

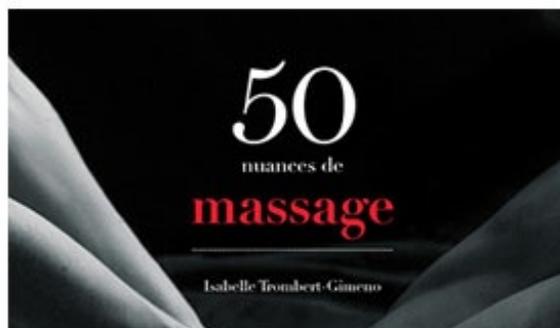
[50 nuances de massage](#) d'Isabelle [Trombert-Gimeno](#).

Aux Editions Ellébore, 29 €.

Des cadeaux de Saint-Valentin sous le signe de la sensualité !

F www.femme-attitude.com/2016/02/des-cadeaux-de-saint-valentin-sous-le-signe-de-la-sensualite/

Voici notre sélection d'idées de cadeaux et/ou d'astuces pour passer une merveilleuse Saint-Valentin, le dimanche 14 février 2016, sous le signe de la sensualité !

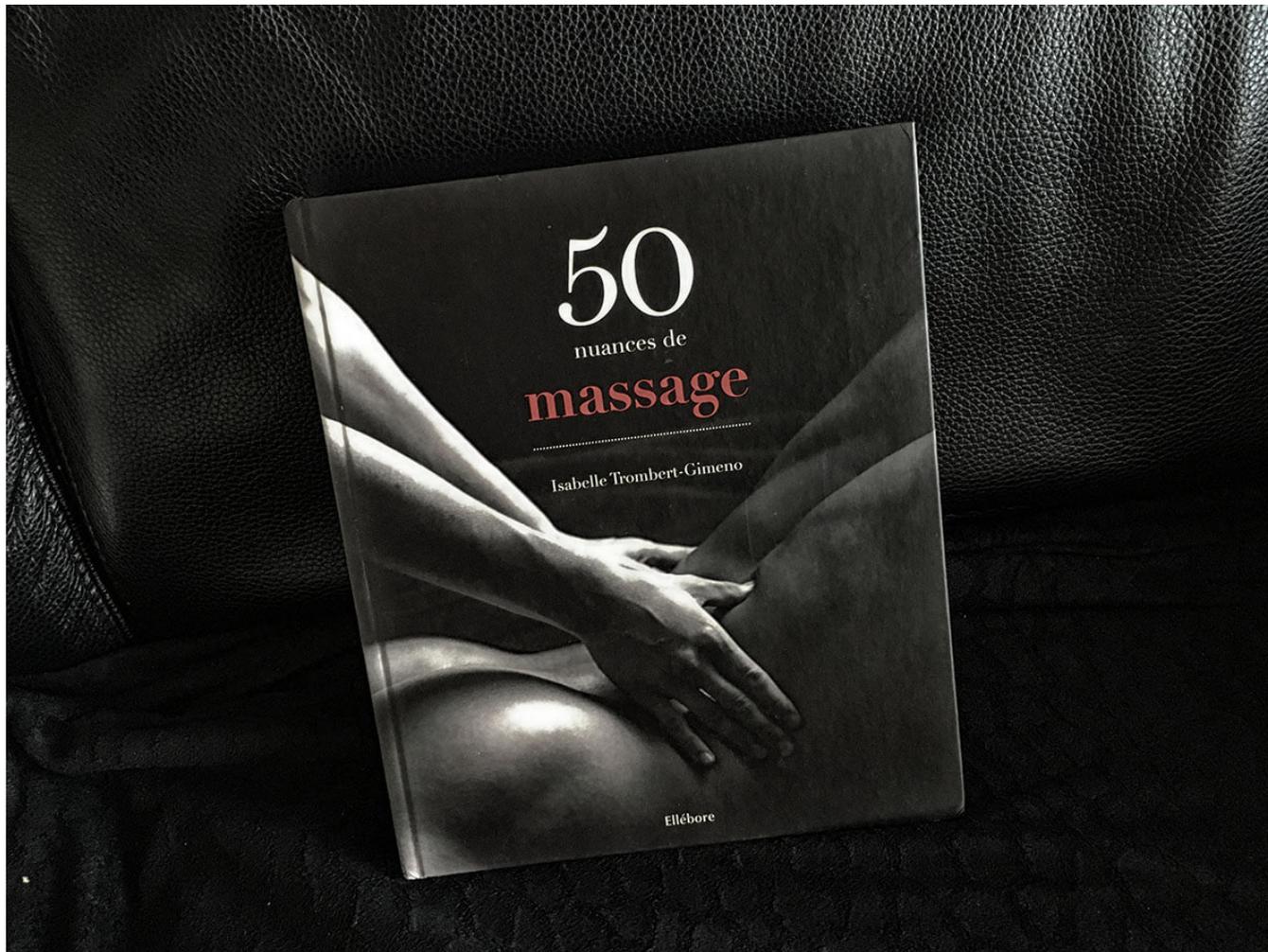




- Le livre **50 nuances de massages**, d'**Isabelle Trombert-Gimeno**, qui propose 50 massages différents à prodiguer à son/sa partenaire, avec un descriptif des accessoires qui accompagnent ce massage (miel, plumes, foulard...), des conseils pour préparer ses huiles et bougies et des suggestions musicales. (Editions **Ellébore** : 29 €)
- Pour un moment de sensualité avec votre moitié, optez pour les sels de bain **Altearah Bio « Créativité »** à l'orange douce qui éveillent la sensualité et encouragent la créativité. (22 € les 900 grammes)
- La synergie d'huiles essentielles **Sensualité Elixirs & Co** est à diffuser ou inhaler pour une ambiance chaude, prompte à réveiller le désir. Elle est composée d'orange douce, d'Ylang Ylang, de gingembre et de cannelle. (37 € le flacon compte-gouttes de 10 ml)
- Pour un massage aphrodisiaque, choisissez le **Monoï A.O Umuhai « Elixir d'amour » Hei Poa**, ode à la séduction et à la sensualité grâce à son parfum enivrant d'ananas, miri, ylang ylang, agerate bleue, santal, tiaré et rea Tahiti. (18,90 € le flacon de 200 ml) ou la bougie de massage **Karethic** au beurre de karité et à la mangue. (22,50 € la bougie de 100 ml)
- Terminez votre soirée sensuelle avec le jeu **Sexy game – Le jeu de l'amour et du hasard Larousse** : un coffret idéal pour une Saint-Valentin réussie avec un pendule relié à un plateau de jeu magnétique avec 6 thématiques (sexy gages, positions, défis, fantasmes...). La boule s'arrêtera sur une case, il suffira ensuite de piocher la carte correspondant à la bonne catégorie. (12,95 €)

50 Nuances de Massage pour pimenter la Saint-Valentin

www.menstyl.com/50-nuances-de-massage-est-le-cadeau-sensuel-pour-la-saint-valentin/



L'ouvrage 50 Nuances de Massage est le cadeau sensuel par excellence pour la Saint-Valentin !

Que vous soyez seul ou en couple... Amoureux exclusif ou papillonnant... ce livre est fait pour tous.

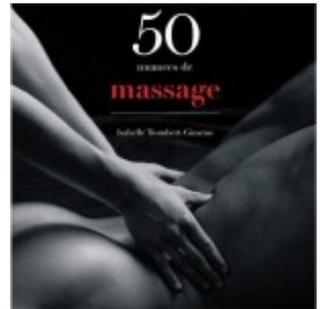
Parce que dans la Relation Intime qui se crée entre deux personnes, toute la palette des couleurs émotionnelles est revisitée. Entre moments de tristesse, de joie, de jeu, de disputes, d'espièglerie, de douce vengeance ou taquinerie, de tendresse pure, ou simplement de moments calmes et doux.... il y a des Nuances de Massage pour chacune de ces situations.

Les Nuances de Massage seront là pour vous accompagner dans toutes les étapes de votre Chemin à deux : l'émerveillement de la rencontre et de l'exploration à la découverte de l'autre, le confort d'un quotidien bien installé, les changements de la parentalité, la folie d'un rythme effréné, la solitude lorsque les enfants quittent la maison, l'incertitude de l'entrée dans le grand âge.... elles vous aideront à rester main dans la main dans ces étapes, pour votre plus grand Plaisir, et le sien.

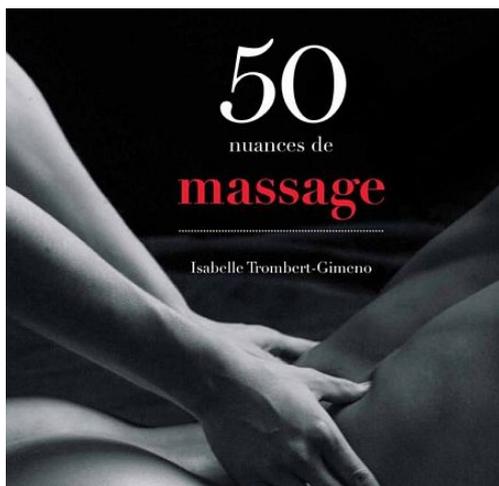
Pas à pas... laissez vous explorer le merveilleux sens qu'est le toucher. Laissez se révéler votre créativité.

Dans son nouvel ouvrage 50 Nuances de Massage, Isabelle Trombert-Gimeno, spécialiste incontournable des techniques de massage, livre toutes les clés pour (re)découvrir son partenaire et érotiser son quotidien.

Pour le commander



Hautes-Alpes : une Briançonnaise sort un nouvel ouvrage sur les massages



- Hautes-Alpes -

De « *jeux de jambes* » à « *peau de pêches* », voici quelques thèmes de l'ouvrage 50 nuances de massage réalisé par la Briançonnaise **Isabelle Trombert**. À travers cette œuvre sortie il y a quelques jours, on peut retrouver cinquante massages détaillés et expliqués à pratiquer en couple pour la plupart, pour érotiser votre quotidien. « *J'ai vérifié chaque massage, qu'il soit bien réalisable et que la recette des huiles corresponde, je les ai déjà tous réalisés, je les connais très bien* », explique à Alpes 1 Isabelle Trombert. Loin de ces précédents ouvrages plus précis et ciblés, comme sur le massage aux pierres chaudes, l'auteure a cette fois adapté son livre au grand public. « *On a fait ce livre pour les amoureux, pour les couples, pour leur offrir quelque chose de différent, puisqu'il y a une tendance où les couples veulent cultiver une autre façon d'être en relation, avec plus de délicatesse et de tendresse* » poursuit-elle.

Des massages simples à réaliser

Des ingrédients basiques peuvent parfois être nécessaires comme par exemple le café, le sucre ou encore le miel. Des produits que beaucoup ont déjà à la maison selon la masseuse. Sur les 50 nuances de massage, « *45 sont très faciles à mettre en œuvre* » ajoute-t-elle. Un ouvrage qui pourrait être un bon cadeau pour la Saint-Valentin.

www.cosmopolitan.fr

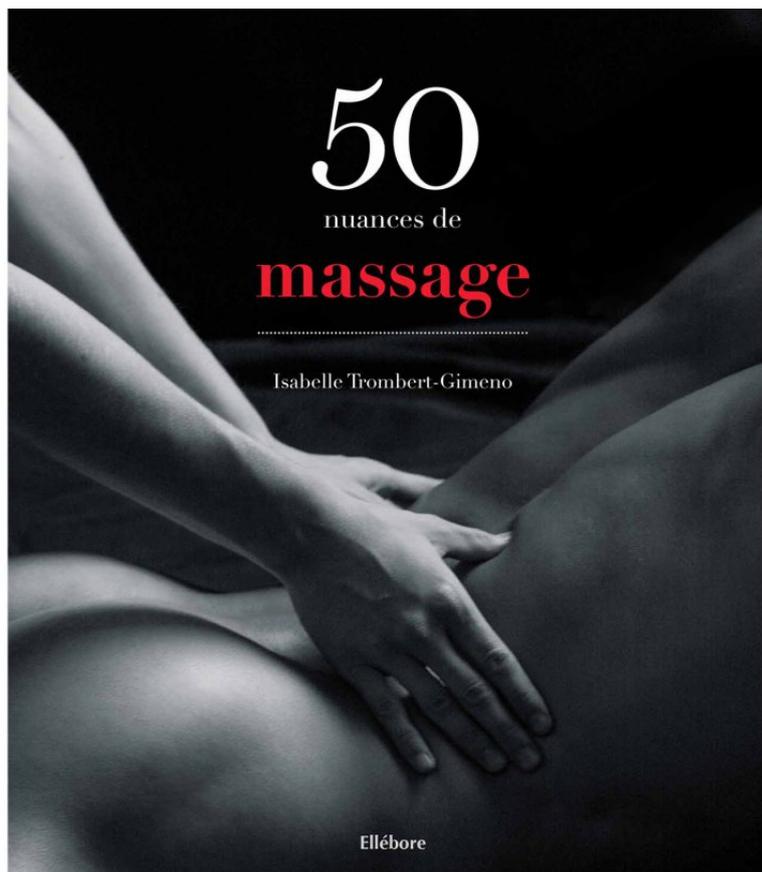
Pays : France

Dynamisme : 1



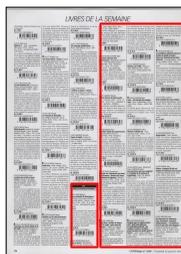
[Visualiser l'article](#)

Quel cadeau offrir à la Saint-Valentin ?



4 / 34

Idée cadeau Saint-Valentin : le livre de massage 50 nuances de massages, 29€



613
Santé et sécurité personnelles

01624 AMIR Magali
Vieux remèdes de Bourgogne /
illustrations Dominique Mansion.
- Nouvelle édition. - Rennes : *Ouest-France*, 2016. - 48 p. : ill. en coul. ; 21 x 14 cm. - (Monographie grand format)
Bibliogr.

Ce livre propose des moyens de prévenir et de guérir les petits maux de la vie courante par les plantes bourguignonnes. Pour chacune, une présentation, un exposé sur son usage thérapeutique mais aussi des anecdotes et des recettes. *Tout public*
Br. 5,00 €
ISBN 978-2-7373-6960-5



01625 ANDRÉ Marie-Laure
Stop au sucre / illustrations Isabelle Maroger, Mademoiselle

Eve. - Paris : *Solar*, 2016. - 80 p. ; 22 x 17 cm. - (Mon cahier)
Un cahier ludique et pratique pour mettre fin aux pulsions sucrées dans l'optique de mincir, retrouver une belle peau et apprendre à trier les bons sucres des mauvais. *Tout public*
Br. 7,90 €
ISBN 978-2-263-07164-5



01626 BELOUZE-STORM Marie
Le cahier minceur des paresseuses / illustrations Soledad Bravi. - Nouvelle édition revue et augmentée. - Paris : *Marabout*, 2016. - 125 p. : ill. en coul. ; 24 x 18 cm. - (Les cahiers des paresseuses, ISSN 2111-5494)
Un cahier personnalisé pour suivre un régime pas à pas sur 30 jours. Il contient des informations et des pages à compléter. *Tout public*
Br. 7,99 €
ISBN 978-2-501-11157-7



01627 BENNETT Marisa
Petites leçons de kama-sutra. - Paris : *Larousse*, 2016. - 176 p. : ill. en coul. ; 24 x 19 cm + 1 dépliant, 2 dés, 1 pochette. - (Coffrets)
65 positions sexuelles sélectionnées du Kama-sutra dans cet ouvrage illustré, accompagné d'un jeu de dés pour s'amuser à deux. *Tout public*
Coffret 12,95 €
ISBN 978-2-03-592284-7



01628 BERGER Sioux
Le cahier détox des paresseuses. - Nouvelle édition revue et augmentée. - Paris : *Marabout*, 2016. - 127 p. : ill. en coul. ; 24 x 18 cm. - (Les cahiers des paresseuses, ISSN 2111-5494)
Des conseils et astuces de professionnels pour éliminer les toxines et se remettre en forme en quatre semaines grâce à des repas équilibrés, des exercices de gym et des activités, des conseils de soin du corps... *Tout public*
Br. 7,99 €
ISBN 978-2-501-11156-0



01629 CAMUS Dominique
Enquête sur l'existence des dons de naissance : leuvers de maux, toucheurs et signeurs. - Rennes : *Ouest-France*, 2016. - 192 p. : ill. en noir et en coul. ; 21 x 14 cm. - (Ecrits, ISSN 1772-6166. Histoire, ISSN 1635-5652)
D'un simple geste, certains guérisseurs peuvent soigner hommes ou bêtes d'une maladie grâce à leurs facultés innées. Après avoir détaillé les différents dons et leur origine, l'auteur précise pour chacun d'eux le processus opératoire afin de comprendre leur efficacité thérapeutique. *Tout public*
Br. 13,90 €
ISBN 978-2-7373-7005-2



01630 CARR Allen
Enfin libre ! Arrêter de fumer tout de suite : pour nous les femmes ! / traduit de l'anglais par Véronique Gourdon. - Paris : *Pocket*, 2016. - 256 p. : ill. en coul. ; 18 x 12 cm. - (Pocket, ISSN 0244-6405 ; 16444. Evolution, ISSN 1639-5727)
Précédemment paru sous le titre : La méthode simple pour arrêter de fumer sans perdre de poids : pour nous les femmes !

Les médecins ont constaté que les femmes fument de plus en plus, commencent de plus en plus jeunes et consomment en moyenne plus de cigarettes que les hommes. La peur de prendre du poids les empêche souvent d'arrêter. L'auteur adapte sa méthode pour arrêter le tabac aux besoins spécifiques des femmes, sans ressentir de phénomènes de manque. *Tout public*
Br. 8,10 €
ISBN 978-2-266-26269-9



01631 CREMER Gabrielle
Docteur, je ronfle. - Monaco : *Alpen éditions*, 2016. - 128 p. ; 21 x 17 cm. - (C'est naturel, c'est ma santé)
Des méthodes employées par les médecins pour traiter le ronflement, avec des conseils pour atténuer les ronflements et les apnées du sommeil. *Tout public*
Br. 14,90 €
ISBN 978-2-35934-409-7



01632 DANNAM Marc
Osez... 55 secrets de couples sexy. - Paris : *la Musardine*, 2016. - 18 x 11 cm. - (Osez..., ISSN 1768-496X)
Conseils pour découvrir les secrets de l'érotisme à deux et devenir un couple sexy. *Tout public*
Br. 5,90 €
ISBN 978-2-84271-920-3



01633 DIEDERICHS Gilles
Maman et bébé zen. - Paris : *Larousse*, 2016. - 160 p. : ill. en coul. ; 22 x 17 cm
Un guide pratique pour relaxer la future maman et développer chez le nourrisson une mémoire de bien-être grâce à des exercices adaptés de type stretching, yoga ou massage. Un chapitre est également consacré au père. *Tout public*
Br. 12,90 €
ISBN 978-2-03-591833-8



01634 DROUIN Jean, PEDNEAULT Denis, POIRIER Roberto
Les exercices qui vous soignent. 2, Troubles de la posture et ergonomie. - Paris : *Ed. Médicis*, 2016. - 176 p. : ill. en coul. ; 24 x 19 cm
Répertoire les seize attitudes posturales à l'origine des maux les plus courants. Pour chacune, neuf exercices sont proposés pour se réadapter graduellement en trois phases : dégagement des tensions, repositionnement des articulations et stabilisation du corps dans une posture adéquate. Contient aussi des notions d'ergonomie pour adapter son environnement afin de minimiser les risques de récurrence. *Tout public*
Br. 22,00 €
ISBN 978-2-85327-612-2

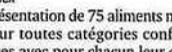


01635 DUFOUR Anne
Maigrir avec le régime ventre plat : SOS brûle-graisses et antiballonements : les meilleurs menus, recettes, exercices pour un ventre plat et ferme !. - Paris : *Leduc.s éditions*, 2016. - 192 p. ; 18 x 11 cm. - (C'est malin poche)
Un programme comprenant des exercices physiques, des menus et recettes pour perdre de la graisse, tonifier sa sangle abdo-

minale et comprendre ce qui fait gonfler le ventre. Avec dix règles à suivre en cas de ballonnements, les aliments qui peuvent être achetés ou non, etc. *Tout public*
Br. 6,00 €
ISBN 979-10-285-0151-8



01636 DUFOUR Anne
Les meilleurs aliments minceur : perdre du poids et rester mince en choisissant les bons aliments. - Nouvelle édition. - Paris : *Leduc.s éditions*, 2016. - 256 p. : ill. ; 18 x 11 cm. - (Poches pratiques) Index
Présentation de 75 aliments minceur toutes catégories confondues avec pour chacun leur description calorique, leurs points forts minceur, des idées pour en consommer plus et la recette poids plume. *Tout public*
Br. 7,00 €
ISBN 979-10-285-0158-7



01637 FINET Laurence
Et je renaitrai de mes cendres. - Ivry-sur-Seine (Val-de-Marne) : *Ed. de l'Atelier*, 2016. - 300 p. ; 22 x 15 cm
L'auteure a achevé ce récit deux mois avant sa mort. Elle relate les épreuves traversées, la douleur, la violence et la renaissance rendue possible par l'amour. *Tout public*
Br. 18,00 €
ISBN 978-2-7082-4474-0



01638 GHESQUIÈRE Anne
Happy détox. - Paris : *Eyrolles*, 2016. - 19 x 15 cm. - (Happy food)
L'auteure propose un programme pour purifier son organisme et retrouver sa vitalité avec, pour chaque saison, des conseils diététiques, des activités et des recettes. *Tout public*
Br. 11,90 €
ISBN 978-2-212-56360-3



01639 GRIMAL Jean
Gluten : pourquoi le blé est toxique et comment s'en passer. - Saint-Victor-d'Épine (Eure) : *IDEO*, 2016. - 244 p. ; 23 x 15 cm
Cet ouvrage éclaire sur les causes de l'intolérance au gluten en France et ses impacts sur la santé : la création par les multinationales agroalimentaires de variétés de blé aux gènes ultrarésistants mais extrêmement nocifs pour la santé cause maladies coeliaques, fatigue, maux de tête, arthrose, etc. Avec des conseils pour se nourrir sans gluten. *Tout public*
Br. 15,90 €
ISBN 978-2-8246-0696-5



01640 HOLLAND Julie
Nos humeurs de chiennes : sexe, hormones, sommeil, médicaments... : la vérité sur tout ce qui nous rend dingues ! / traduit de l'américain par Aline Oudoul. - Paris : *R. Laffont*, 2016. - 25 x 16 cm. - (Réponses, ISSN 0750-7747)
Glossaire
Un plaidoyer contre la médicalisation abusive et pour une prise en charge individuelle et réfléchie. Avec des conseils et





des alternatives précises pour un nouveau mode de vie. *Tout public*
Br. 21,00 €
ISBN 978-2-221-15766-4



01641 JOYEUX Henri
Change d'alimentation / sous la direction de Fabrice Midal. - Paris : Pocket, 2016. - 18 x 11 cm. - (Pocket, ISSN 0244-6405 ; 16468. Evolution, ISSN 1639-5727)
Des informations et des conseils pour choisir les bons aliments et privilégier les comportements alimentaires qui permettent de garder des défenses immunitaires efficaces et de conserver la santé. *Tout public*
Br. 8,40 €
ISBN 978-2-266-26177-7



01642 LACOSTE Sophie, BÖLLING Gisbert
Le jeûne, mode d'emploi : se ressourcer, détoxifier son organisme... : faites votre première cure de jeûne sans risques. - Paris : Leduc.s éditions, 2016. - 192 p. ; 18 x 11 cm. - (C'est malin poche)
Rappelle les bienfaits du jeûne et donne des conseils pour le pratiquer efficacement et au rythme qui convient à chacun. *Tout public*
Br. 6,00 €
ISBN 979-10-285-0152-5



01643 LEDIG Agnès, LINET Teddy
Mon guide gynéco : devenir actrice de sa santé / illustrations Jacques Koch. - Paris : Pocket, 2016. - 160 p. ; ill. ; 18 x 11 cm. - (Pocket, ISSN 0244-6405 ; 16525. Evolution, ISSN 1639-5727)
Ce guide explique les étapes d'une consultation gynécologique, du déroulement pratique au choix de la contraception. *Tout public*
Br. 5,80 €
ISBN 978-2-266-26555-3



01644 MENTHÉOUR Erwann
Et si on décidait d'aller bien. - Paris : Pocket, 2016. - 312 p. ; 18 x 11 cm. - (Pocket, ISSN 0244-6405 ; 16515. Evolution, ISSN 1639-5727)
S'appuyant sur des enquêtes récentes et des entretiens avec des chercheurs, l'ouvrage dresse un bilan de tous les dangers qui menacent la société, comme une alimentation déséquilibrée ou dangereuse, le travail trop sédentaire, le stress, la pollution ou les conduites à risques. Avec des solutions individuelles et collectives pour vivre mieux et aller bien. *Tout public*
Br. 7,30 €
ISBN 978-2-266-26421-1

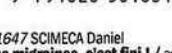


01645 MILLOT Sophie, CHATAL Violaine
La check-list de la future maman. - Nouvelle édition actualisée. - Paris : Leduc.s éditions, 2016. - 256 p. ; 18 x 11 cm. - (Parenting poche) (Poches pratiques)
Glossaire
Pour apprendre aux futures mères à se préparer à l'arrivée de leurs bébés : santé, administration, conseils médicaux postaccouchement, conseils de puériculture, conseils médico-psychologiques, préparation de la naissance, modes d'accouchement, conseils d'habillement et

de soins cosmétologiques... *Tout public*
Br. 7,00 €
ISBN 979-10-285-0160-0



01646 QUEMOUN Albert-Claude
Guérir le stress et l'anxiété avec l'homéopathie. - Paris : Leduc.s éditions, 2016. - 368 p. ; 21 x 15 cm. - (Santé)
Un guide pour combattre son stress et son anxiété grâce à l'homéopathie, selon son profil : inhibé, timide, dépressif, frustré, minutieux, etc. Avec une boîte à outils pour combiner l'homéopathie avec la méditation, la relaxation, ou encore les massages. *Tout public*
Br. 18,00 €
ISBN 979-10-285-0163-1



01647 SCIMECA Daniel
Les migraines, c'est fini ! / avec la collaboration de Shuai Zhang. - Monaco : Alpen éditions, 2016. - 128 p. ; ill. en coul. ; 21 x 14 cm. - (C'est naturel, c'est ma santé)
Cet ouvrage pratique associe des conseils pharmacologiques classiques, réservés aux crises douloureuses, aux traitements de fond. Il a pour but d'aider les patients souffrant de migraine à mieux connaître leur maladie et de leur offrir des pistes nouvelles de soins. *Tout public*
Br. 14,90 €
ISBN 978-2-35934-410-3



01648 SCIMECA Daniel, TÉTAU Max
Intestins et maux de ventre : traiter ballonnements, gaz, colon irritable... - Nouvelle édition. - Monaco : Alpen éditions, 2016. - 24 x 17 cm. - (C'est naturel, c'est ma santé)
Cette approche globale des problèmes digestifs propose un auto-diagnostic, des conseils alimentaires, des traitements naturels et des exercices de gymnastique pour permettre le rééquilibrage de la flore intestinale. *Tout public*
Br. 14,90 €
ISBN 978-2-35934-406-6



01649 TÉTAU Max, SCIMECA Daniel
Rhumatismes : votre ordonnance naturelle. - 2e édition. - Monaco : Alpen éditions, 2016. - 128 p. ; ill. en coul. ; 21 x 14 cm. - (C'est naturel, c'est ma santé)
Lexique. Bibliogr.
Contre les maladies articulaires, un traitement à base d'éléments naturels, qui emprunte à la phytothérapie, l'homéopathie et la gemmothérapie. *Tout public*
Br. 14,90 €
ISBN 978-2-35934-407-3



01650 TRINH THI Coralie
Osez... 103 secrets d'une fellation réussie. - Paris : la Musardine, 2016. - 18 x 11 cm. - (Osez..., ISSN 1768-496X)
Synthèse des nombreuses techniques pour pratiquer la fellation, agrémentée de conseils pour une sexualité épanouie. *Tout public*
Br. 5,90 €
ISBN 978-2-84271-919-7



01651 TROMBERT-GIMENO Isabelle
50 nuances de massage / photographies Isadora Ivregé. -

Paris : Ellébore, 2016. - 208 p. ; ill. ; 25 x 21 cm
Cinquante massages érotiques avec des accessoires variés (huile, foulard, miel, corde) sont proposés pour stimuler les zones érogènes de son partenaire. Les gestes ciblés et les techniques sont détaillés pas à pas. *Tout public*
Br. 29,00 €
ISBN 979-10-230-0050-4



01652 VINEL Christian
La maladie peut faire grandir : témoignage et réflexions / préface de Mgr Jean Kockeroles. - Namur (Belgique) : Fidélité, 2016. - 144 p. ; 21 x 14 cm
L'auteur, prêtre en Belgique, apprend à 49 ans qu'il est atteint d'un cancer à un stade avancé. Il entreprend un voyage intérieur dont il témoigne à travers ce texte, décrivant l'évolution de son traitement, son parcours humain et spirituel, ainsi que sa démarche de guérison intérieure et physique. *Tout public*
Br. 14,50 €
ISBN 978-2-87356-687-6



01653 WILFART Serge
Le chant de l'être : analyser, construire, harmoniser par la voix / préface Jacques Depeme. - Nouvelle édition. - Paris : Albin Michel, 2015. - 193 p. ; 18 x 12 cm. - (Espaces libres, ISSN 1147-3762 ; 78)
Bibliogr.

Ancien ténor d'opéra, S. Wilfart retrace l'itinéraire professionnel et spirituel qui l'a amené à s'interroger sur les dimensions thérapeutiques et spirituelles de la voix. Il développe ensuite une analyse de la genèse de la voix qui est propre à chacun en fonction des blessures de la vie intra-utérine, de l'enfance, de l'adolescence et de l'âge adulte. *Tout public*
Br. 7,70 €
ISBN 978-2-226-32049-0



01654 YANG Jwing-Ming
Qigong de méditation : la petite circulation / traduit par Marc Gengoux. - Noisy-sur-Ecole (Seine-et-Marne) : Ed. de l'Éveil, 2016. - 464 p. ; 24 x 17 cm. - (Éveil santé)
Les pratiquants de cette méthode pourront améliorer leurs connaissances intrapersonnelles en appliquant des exercices visant à déployer leur potentiel énergétique intérieur. *Tout public*
Br. 36,50 €
ISBN 978-2-912795-67-0



01655 YANG Jwing-Ming
Qigong de méditation : la respiration embryonnaire / traduit par Marc Gengoux. - Noisy-sur-Ecole (Seine-et-Marne) : Ed. de l'Éveil, 2016. - 432 p. ; 24 x 17 cm. - (Éveil santé)
Cette méthode participe à l'éveil spirituel. Les initiés peuvent s'entraîner à différents exercices de respiration afin de régénérer leurs énergies intérieures. *Tout public*
Br. 36,50 €
ISBN 978-2-912795-69-4





50 nuances de massages

Visuel indisponible:<http://www.maxi-mag.fr/jeux-concours/50-nuances-de-massages-0.html>

Le livre "50 nuances de massage" vous permettra d'apprendre à écouter, reconnaître et explorer votre rapport au corps amoureux. Vous pourrez découvrir le descriptif des mouvements à prodiguer, des accessoires pour accompagner votre massage, des conseils pour préparer des huiles et des suggestions musicales pour créer un moment de détente et d'intimité.

Bravo à Brigitte Barateau qui remporte ce livre d'**Isabelle Trombert-Gimeno** aux éditions Ellébore. Un chouette cadeau pour la Saint-Valentin.

Merci à tous pour votre participation !



17 janvier 2016

Emission « 50 nuances de massage, la créativité dans le couple »

Lien vers le son : <http://urlz.fr/2XnO>



NRJ X16 POUR 2016 !
VOTRE SALAIRE*
 LE 22 JANVIER À 9H05
 MANU DANS LE 69

NRJ
 HIT MUSIC ONLY !

ÉCOUTEZ NRJ ET INSCRIVEZ-VOUS **DÈS MAINTENANT SUR NRJ.FR**

Utiliser l'application | J'aime | Message | ...

Journal | À propos | Les Tuche 2-Projection privée | Photos | Plus ▾



NRJ

15 janvier, 19:00 · 🌐

J'aime la Page ▾

Il est 19h ! **Cauet** sur #NRJ, c'est tout de suite !
 Au programme : des fous rires, des fous rires et encore des fous rires ! 😂
 #CauetSurNRJs6



J'aime | Commenter | Partager

877 personnes aiment ça.

Meilleurs commentaires ▾

22 partages

13 commentaires



50 nuances... de massage

Votre vie de couple est un peu monotone. Vous souhaitez la pimenter? On a ce qu'il vous faut ! Le livre **50 nuances de massage**, écrit par Isabelle **Trombert-Gimeno**, praticienne certifiée en Massage de Bien-être, Somatothérapeute en Relation d'Aide par le Toucher et Aromathérapeute.

Après le grand succès du film « **50 nuances de Grey** », c'est au tour de « **50 nuances de massage** » de voir le jour. On peut dire que depuis la grande réussite du film, le marché de l'érotisme en profite bien.

Ce livre, de plus de 200 pages, nous apprend -comme l'indique son nom- plus de **50 manières différentes de réaliser des massages**. Et il y en a pour tous les goûts ! De la nuance « **Gazelle** » à la « **Malongo** », en passant par « **Snow Therapy** »... Tout est là pour nous faire passer un moment plus sensuel que jamais avec notre chéri. L'auteur affirme : « Avec 50 nuances de massage, il est question d'apprendre à écouter, reconnaître et explorer son rapport au corps amoureux : la sensualité, l'éveil des plaisirs, l'érotisation de la gestuelle... Tout ce qui permet à un être de dépasser l'état de détente pour l'état de réceptivité et aboutir à l'extase sacrée d'un toucher érotique et amoureux. »

Curieuse, on a testé« 50 nuances de massage ». Et on confirme, rien de mieux pour passer un moment de détente et de sensualité avec son chéri, mais aussi pour le redécouvrir. Notre préférée ? La nuance **Mille et une nuits**, «*idéale pour un après-midi au bord de l'eau...* » où tatouage au henné et huile d'argan à la fleur d'oranger Néroli sont au rendez-vous.

Et pour celles qui ont besoin d'être guidées, pas de panique, tous les mouvements pour réaliser ces massages torrides sont détaillés, accompagnés de **photographies** plus sensuelles les unes que les autres. Encore mieux, **des conseils de préparation, des accessoires et des musiques pour accompagner ce massage sont aussi proposés.**

« 50 nuances de massage » est en vente en ligne sur Amazon et sur La Fnac au prix de 29 euros.

Pays : France
Périodicité : Quotidien
OJD : 223785
Edition : Hautes-Alpes et Alpes de Haute-Provence



05A

Littérature Isabelle Trombert-Gimeno signe là sa 3e œuvre, plus sensuelle, plus tendre et plus érotique

Après le bien-être et la minceure elle s'immisce dans le couple

« Je souhaite surtout aux couples de vivre de belles choses. Car le propre de l'amour, c'est d'être beau. » C'est l'espoir que formule Isabelle Trombert-Gimeno pour présenter son troisième ouvrage, publié aux éditions Ellébore, "50 nuances de massage".

entre caresses et jeux d'amour, Isabelle suggère aussi des musiques, des senteurs suaves et saveurs gourmandes pour explorer les horizons du corps et du cœur. « Je propose surtout des ambiances pour différentes palettes d'émotions et de subtilités. Mais je m'appuie aussi sur tout ce que j'ai glané en 15 ans dans l'aromathérapie pour des effets plus concrets », souligne-t-elle.

Le livre paraîtra dans plusieurs pays francophones



Après "Massage aux pierres chaudes" et "Le massage amincissant", Isabelle Trombert-Gimeno vient de signer "50 nuances de massages".

Et si ses deux premières réalisations s'orientaient sur la relaxation et l'amincissement, la dernière invite le lecteur dans un univers tendre et érotique. Chaque nuance s'étale en quelques pages, comme une ode à la douceur et à la complicité, mais aussi à l'éveil de tous les sens. Car

Pays : France
Périodicité : Quotidien
OJD : 223785
Edition : Hautes-Alpes et Alpes de Haute-Provence



A l'aube du projet, une idée folle de son éditeur : « Quand il m'a proposé de réaliser un ouvrage pour les couples, j'ai explosé de rire et refusé. Pourtant, sur le chemin du retour, je lui envoyais la liste de ces cinquante nuances. » Avec Christophe, son conjoint, elle s'est attelée à mettre en page leurs intimités et d'en imaginer de nouvelles : « La relation entre les personnes est mon cœur de métier. Il y a bien plus à vivre que la sexualité lorsque l'on s'aime. Ces massages invitent à l'écoute de soi et de l'autre, au respect, à la tendresse, au partage. Chacun devrait pouvoir assumer ses envies et les vivre avec celui ou celle qu'il a choisi. »

Durant trois mois, englobant le processus de création, la rédaction, les shooting photos, la mise en page, jusqu'à la parution officielle vendredi dernier, Isabelle s'est consacré à son livre. « On s'est bien amusé, mais ça a été un travail colossal. » À peine sorti, l'ouvrage fait déjà fureur. Les fans

se pressent à son centre pour avoir leur dédicace. « Je n'ai jamais vu ça pour le livre pour l'amincissement », rit-elle, ravie.

Plusieurs magazines féminins se disputent aussi les droits. "50 Nuances de massage" paraîtra aussi dans plusieurs pays francophones dès le mois de février. Quant à imaginer une suite, l'auteur est ouvert : « Je ne veux pas que les livres d'Isabelle Trombert, ce ne soit que ça. Je travaille déjà sur d'autres ouvrages de soins et de bien-être. Toutefois, si les lecteurs le demandaient, pourquoi pas ? Il faudrait cette fois réfléchir un peu plus. » Et Christophe d'ajouter, dans un clin d'œil amoureux : « On y arrivera. J'ai déjà des idées. »

Valérie MERLE



Briançon

Isabelle Trombert-Gimeno, amoureuse du Briançonnais

Isabelle Trombert-Gimeno, 35 ans, est originaire de Marseille. Amoureuse du Briançonnais depuis son enfance, elle s'y est installée « car vivre à la montagne, c'est un peu être toujours en vacances ».

Il y a quelques années, elle fondait le réseau Ahimsa, regroupant des établissements de formations et des SPA. Sa passion : « La relation d'aide, le contact avec les personnes, le respect de l'homme, de la nature et leur harmonie ensemble, l'art du toucher et du soin. »

Mère d'une famille de quatre enfants, elle exerce au quotidien au sein de ses établissements. Avant "50 nuances de massage", l'auteur a signé "Massage aux pierres chaudes et aux marbres froids", puis "L'art du massage amincissant", tous deux aux éditions Ellébore.



Libido : 10 massages érotiques pour susciter le désir



Pour raviver la passion sous la couette, rien de tel qu'un massage : on redécouvre le corps de l'autre, on prend son temps, on se susurre des mots doux... et le désir renaît de ses cendres. On vous en propose 10, érotiques et langoureux. Parfait pour pimenter une fin de soirée !

On le sait : pour faire monter la température dans la chambre à coucher, il faut s'attarder sur les **préliminaires**. Et quoi de mieux qu'un massage *caliente* pour susciter le désir ? Mais avant de vous lancer, quelques conseils pratiques s'imposent :

Primo, l'ambiance. Si vous souhaitez masser ou vous faire masser dans votre chambre (c'est quand même plus confortable), pensez à bien protéger la **literie** : l'huile, ça tache ! Par ailleurs, n'hésitez pas à instaurer une ambiance chaleureuse : bougies, lumières tamisées, rideaux épais, musique douce, parfum... Il s'agit de créer une « bulle » d'intimité, rien que pour lui et vous.

Ensuite, la panoplie. Nuisette en dentelle, peignoir en soie, body sexy, **porte-jarretelles**, guêpière... C'est le moment de sortir le grand jeu ! Pourquoi ne pas jouer un rôle, le temps d'une soirée ? A moins que vous ne préféreriez masser entièrement nue... Quoi qu'il en soit, on le répète : l'huile, ça tache, pas question de ruiner vos dessous hors de prix. Côté accessoires : on ne masse pas Chéri avec n'importe quoi. Avant le jour J (celui du massage) on fait un test sur un petit carré de peau avec une huile spécifiquement conçue pour cet usage : si, au bout de 24 h, l'épiderme ne montre aucune réaction, on peut y aller !

Enfin, la douceur. Même si certains massages sont un peu « musclés » (tendance **50 nuances de Grey**), le toucher doit rester délicat et vous devez veiller au bien-être de votre partenaire – d'ailleurs, cela passe aussi par la température de la pièce, ni trop chaude, ni trop froide. On vous conseille de définir à l'avance un *safeword*, c'est-à-dire un « mot-stop » : lorsque l'un ou l'autre des deux partenaires le prononce, c'est qu'il faut tout arrêter immédiatement. Un mot insolite, c'est l'idéal !

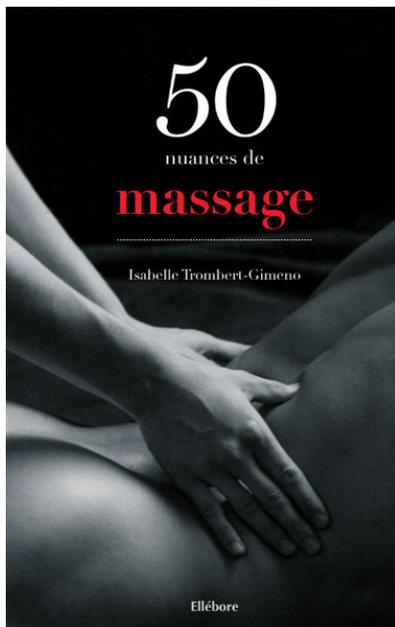
Retrouvez d'autres massages érotiques dans l'ouvrage suivant :

www.femmeactuelle.fr
Pays : France
Dynamisme : 1



Page 2/2

[Visualiser l'article](#)



50 nuances de massage le nouvel ouvrage d'Isabelle Trombert - By le Mag

www.by-lemag.com/posts/50-nuances-de-massage-le-cadeau-pour-la-saint-valentin

- Par la rédaction
- Écrit le 8 janvier 2016
- Classé dans [Les bons plans](#)

« Avec 50 nuances de massage, il est question d'apprendre à écouter, reconnaître et explorer son rapport au corps amoureux : la sensualité, l'éveil des plaisirs, l'érotisation de la gestuelle... Tout ce qui permet à un être de dépasser l'état de détente pour l'état de réceptivité et aboutir à l'extase sacrée d'un toucher érotique et amoureux. » voici en ces termes comment l'auteure Isabelle Trombert présente son ouvrage. Après les techniques de massages amincissants parues le mois dernier dans son livre "Le massage amincissant" Isabelle Trombert revient avec "50 nuances de massage" sur l'intime et la relation à son corps et au corps de l'autre. tout un programme !

Dans ce livre sensuel dont le titre évocateur et accrocheur fait référence au célèbre roman érotique "50 nuances de grey", pour chacune des 50 nuances détaillées, le lecteur retrouvera : le descriptif des mouvements à prodiguer ; les accessoires qui accompagneront ce massage (foulard, miel, mangue, plumes...) ; des conseils pour préparer ses huiles et ses bougies ; des suggestions musicales pour parfaire ce moment intime.

Un ouvrage "technique" à offrir pour la Saint-Valentin pourquoi pas ! Outre le livre peut-être faut-il offrir le modèle !!

"50 nuances de massage" aux éditions Ellébore en vente au prix de 29 € en vente sur [amazon](#) et la [FNAC](#)

Pour en savoir plus sur Isabelle Trombert c'est [ici](#)







Livre érotique écrit à Briançon: "c'est chaud et beau" témoigne l'auteure

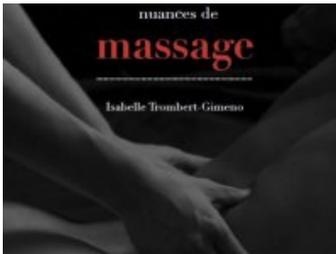


"Seul ou en couple. Aimant les hommes, les femmes ou les deux. Ce livre est fait pour vous". Voici, le descriptif d'un ouvrage écrit par une habitante de Briançon. Isabelle Trombert, propriétaire de plusieurs SPA Ahimsa dans les Hautes-Alpes, vient de publier un nouvel ouvrage: 50 Nuances de Massage. Un livre qui fait bien sûr référence au best-seller "50 Nuances de Grey". L'idée est simple: érotiser sa vie de couple. Le livre sort partout en France et aussi au Canada, en Suisse ou encore en Belgique:

audio: http://www.dici.fr/sites/dici.fr/files/son_vendredi_-_livre_coquin_-__.mp3



50 Nuances de Massage: le livre érotique écrit par une habitante de Briançon



"Seul ou en couple. Aimant les hommes, les femmes ou les deux. Ce livre est fait pour vous". Voici, le descriptif d'un ouvrage écrit par une habitante de Briançon. Isabelle Trombert, propriétaire de plusieurs SPA Ahimsa dans les Hautes-Alpes, vient de publier un nouvel ouvrage: 50 Nuances de Massage. Un livre qui fait bien sûr référence au best-seller "50 Nuances de Grey". L'idée est simple: érotiser sa vie de couple. Le livre sort partout en France et aussi au Canada, en Suisse ou encore en Belgique:

audio: http://www.dici.fr/sites/dici.fr/files/son_vendredi_-_livre_coquin_-__.mp3

Billets & jeux-concours blogueurs

DATE	NOM DU BLOG	PARTICIPANTS
30/05/2016	Darling Box	Pas de concours
02/04/2016	Gleeden	/
10/03/2016	Gazelle à Paris	16
18/02/2016	Psycho Mademoiselle (Facebook)	49
08/02/2016	Faites des gosses, ou pas !	26
06/02/2016	Rock and Mom	30
03/02/2016	C'est quoi ce bruit ?	535
02/02/2016	Trendy Show	70
02/02/2016	Mademoiselle Bon Plan	49
01/02/2016	Maman Prout (Facebook)	70
01/02/2016	Le Blog de Maman Lulu (Facebook)	70
01/02/2016	Chroniques des Culottées	2
28/01/2016	Mon Blog est un Roman	Pas de concours
25/01/2016	50 Nuances de Maman	46
23/01/2016	Les Garçons en Ligne	12
22/01/2016	Mamans qui Déchirent	57





C'EST PLUS LA ST VAL? ET ALORS?!

ON SE FAIT PLAISIR !!

DarlingBox
Juste pour le plaisir

Acheter J'aime Contacter

Journal À propos Photos Jamais entre amis Plus

The cover photo features a woman in a white dress and a man in a white shirt and pants, both with paint splatters on their clothing. The background is a white wall with colorful paint splatters. The DarlingBox logo is in the bottom left corner, and navigation buttons are in the bottom right.

**DarlingBox**

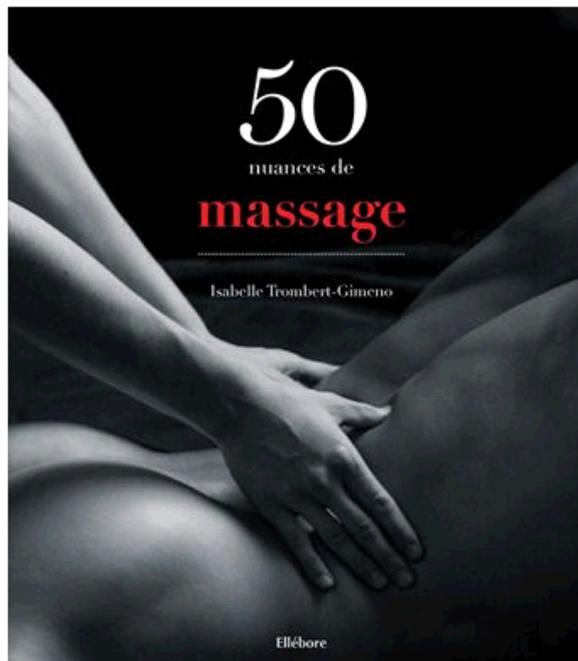
30 mai, 14:00 · 🌐

Pour réchauffer vos pauvres petits coeurs meurtris par la grisaille, participez et gagnez un livre **50 Nuances de Massage** par Isabelle Trombert-Gimeno!

Il vous donnera toutes les clés du touche sensuel et électrisera vos sens...

Pour gagner : on like le poste et on like nos 2 pages FB 😊...

[Afficher la suite](#)



👍 J'aime

💬 Commenter

➦ Partager

👍❤️🌟 Lydie Auroy, Pat Ogaz et 148 autres personnes

[Meilleurs commentaires](#)

76 partages

Concours Gleeden : gagnez le livre « 50 nuances de massage » !

 [blog.gleeden.com /fr/concours-gleeden-gagnez-le-livre-50-nuances-de-massage/](http://blog.gleeden.com/fr/concours-gleeden-gagnez-le-livre-50-nuances-de-massage/)

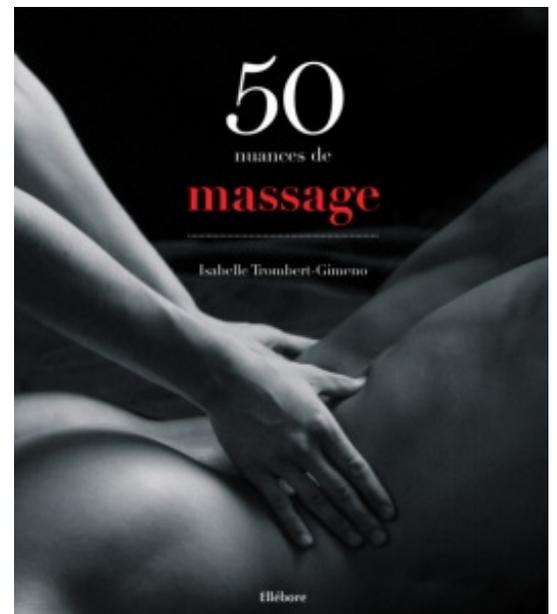
Sophie de Gleeden

Vous êtes novice, amateur ou un(e) véritable pro du massage ? Le livre « **50 nuances de massage** » sera un allié parfait pour **pimenter vos soirées** et apporter toujours plus de sensualité au sein de votre couple.

Dans ce livre, **Isabelle Trombert-Gimeno**, grande spécialiste du massage, vous explique comment érotiser vos soirées et **redécouvrir le corps de votre partenaire** (officiel ou pas !). Elle vous donne aussi l'occasion de vous initier ou d'approfondir vos connaissances en techniques de massage et vous prodigue ses meilleurs conseils.

Et comme chez **Gleeden**, on ne pouvait pas vous laisser passer à côté de ce livre empreint de douceur et de sensualité, nous avons organisés **un jeu concours inédit** afin de vous donner la chance de remporter l'un des 5 exemplaires mis en jeu.

Le concours se déroule du 4 au 18 avril 2016 et pour participer c'est [ICI](#) !



50 nuances de massage

www.gazelleaparis.com/50-nuances-de-massage/

Alors ne figurons pas, la mère de famille est devenue un cœur de cible pour l'érotisme.

Le succès de *50 Nuances de Grey* outre-Atlantique, et même chez nous, en est sans conteste la preuve.

La maman a le droit désormais de découvrir, voire de réclamer, les plaisirs coupables autrefois réservés à une petite élite de jeunes célibataires riches et sexy.

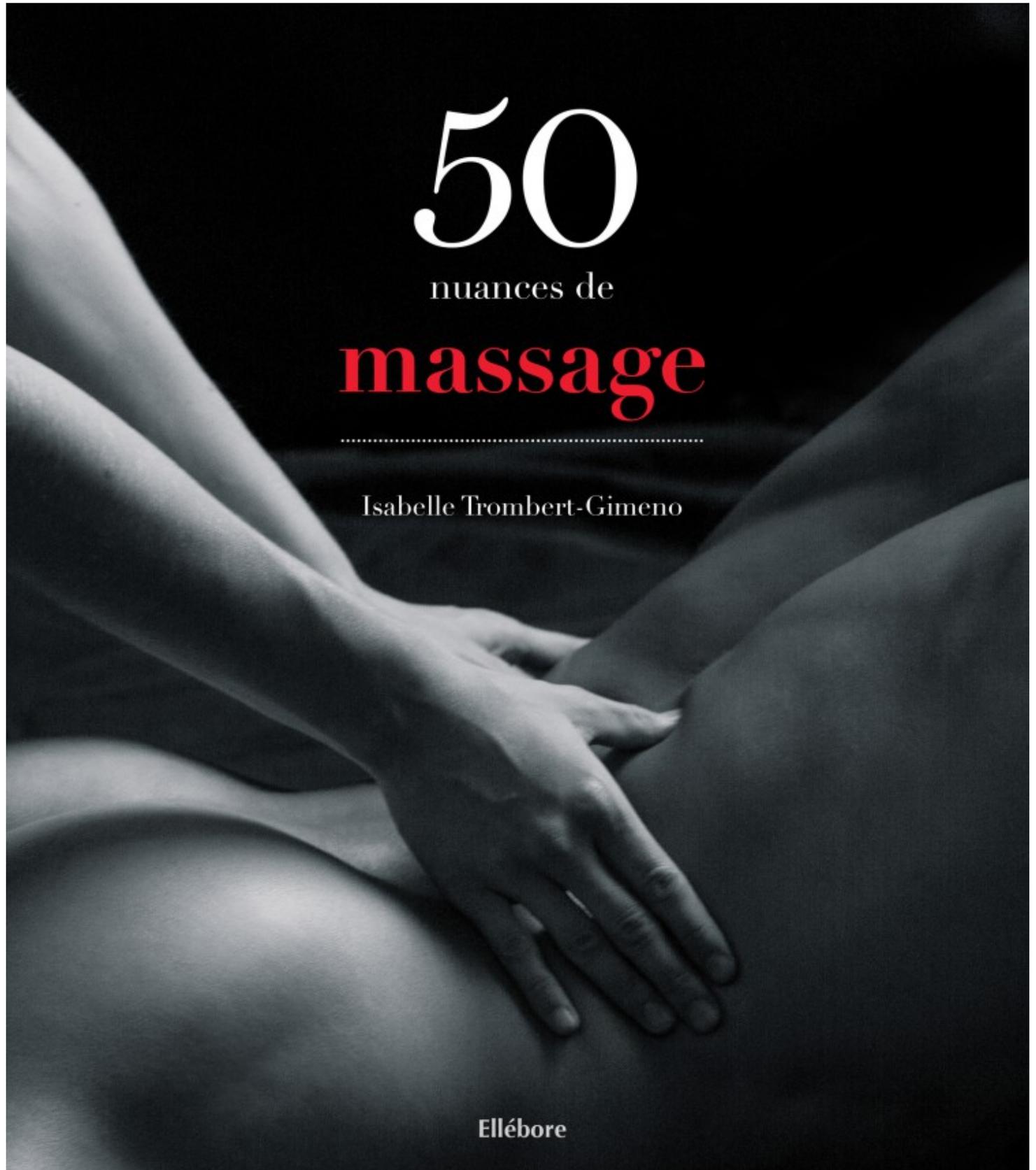


La démocratisation de la révolution sexuelle passe donc aussi par sa banalisation.

Ce qui autrefois ressemblait à une transgression feutrée dans les alcôves passionnées ou dans l'hédonisme de quelques esprits libertins émancipés des carcans bourgeois, se glisse dans les mœurs grand public.

Aux Etat-Unis vous avez même maintenant un mouvement qui s'appelle les
Christians Nymphos qui propose d'épicer la monogamie maritale voulue par dieu...

C'est dire !



Pour ma part j'avoue que par inclination personnelle j'ai plutôt apprécié le livre d'[Isabelle Trombert-Gimeno](#) basé en grande partie, mais pas seulement, sur le [massage](#).

Parce ce que j'aime qu'on réinvente les vieilles recettes.





Je vous propose de vous faire votre petite idée en vous donnant la possibilité de le gagner.

Pour tenter votre chance, laissez moi un commentaire à la suite de l'article.

Partagez le concours sur les réseaux sociaux te donne une chance supplémentaire.

et likez ma page [Une Gazelle à Paris](#) fait toujours plaisir !

Le concours se terminera le 16 mars.

Psycho Mademoiselle

Le blog psycho, sexe et vie de couple sans tabou !



Psycho Mademoiselle
Site web personnel

psychomademoiselle.com

J'aime

Message



Journal

À propos

Photos

Mentions J'aime

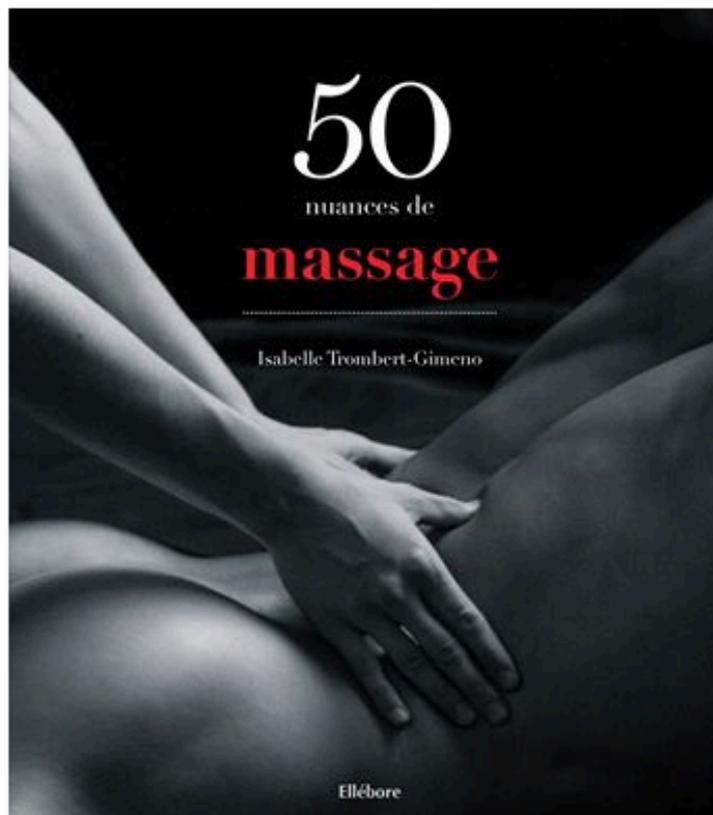
Vidéos



Psycho Mademoiselle

18 février, 12:16 · 🌐

[JEU-CONCOURS] - Envie de gagner le super livre **50 Nuances de Massage** pour donner des idées à ton amoureux ? Pour participer, il te suffit de commenter cette photo. Les résultats seront donnés le 25 février. Bonne chance !



LE cadeau idéal pour la St Valentin cette année ? 50 nuances de massage d'Isabelle Trombert-Giméno {concours express}

faitesdesgossesoupas.blogspot.fr/2016/02/le-cadeau-ideal-pour-la-st-valentin.html



On peut dire que prendre date pour une fête commercial c'est nul, que ça craint, que c'est moche, que ça manque de spontanéité, qu'on a pas besoin d'une date pour dire "je t'aime", que c'est gnangnan, kitch ou complètement dépassé...oui, on entend beaucoup de chose en rapport avec cette fête qui revient tous les 14 février, la bien nommée ~~ou pas~~: St Valentin.

Je suis d'accord en un sens évidemment **mais**..oui il y a un mais, dans nos vies de working-mummy-very-busy...on ne va pas se mentir, du temps pour soi, du temps pour le couple..n'est pas toujours dans la "top list" de nos ordres des priorités. À tort, notez bien mais être ultra glamour et disponible n'est pas toujours envisageable possible quand on rentre tard, que le repas du soir est un casse tête, que l'on doit assurer : le bain, le rangement de la maison, les couchés, les pleurs, les bobos, les "non..je ne veux pas aller au dodoooooo" et les multiples réveils qui vont avec... Ouais, je suis certaine que vous voyiez tout à fait de ce dont je veux vous parler.

Alors, pour une fois, si l'on mettait un peu toute les chances de notre côté pour "pimenter" notre vie de couple et rendre un peu plus "spicy" nos soirées et éviter, le trop routinier: métro-boulot-dodo ? L'ouvrage que je veux vous présenter aujourd'hui est peut être votre arme fatale ou un joli clin d'oeil à offrir à nos bien-aimé(e)s pour la St valentin ou à tout autre moment ~~oui je sais ;)~~ !

Tout est presque dans le titre !

50 nuances de massage.

Premier point: c'est un bel ouvrage. Un très beau livre illustré de belles photos en noir & blanc.
Second point: ce livre peut vous permettre de découvrir, révéler la masseuse qui est en vous ou transformer votre homme en masseur pour le moins plutôt efficace.

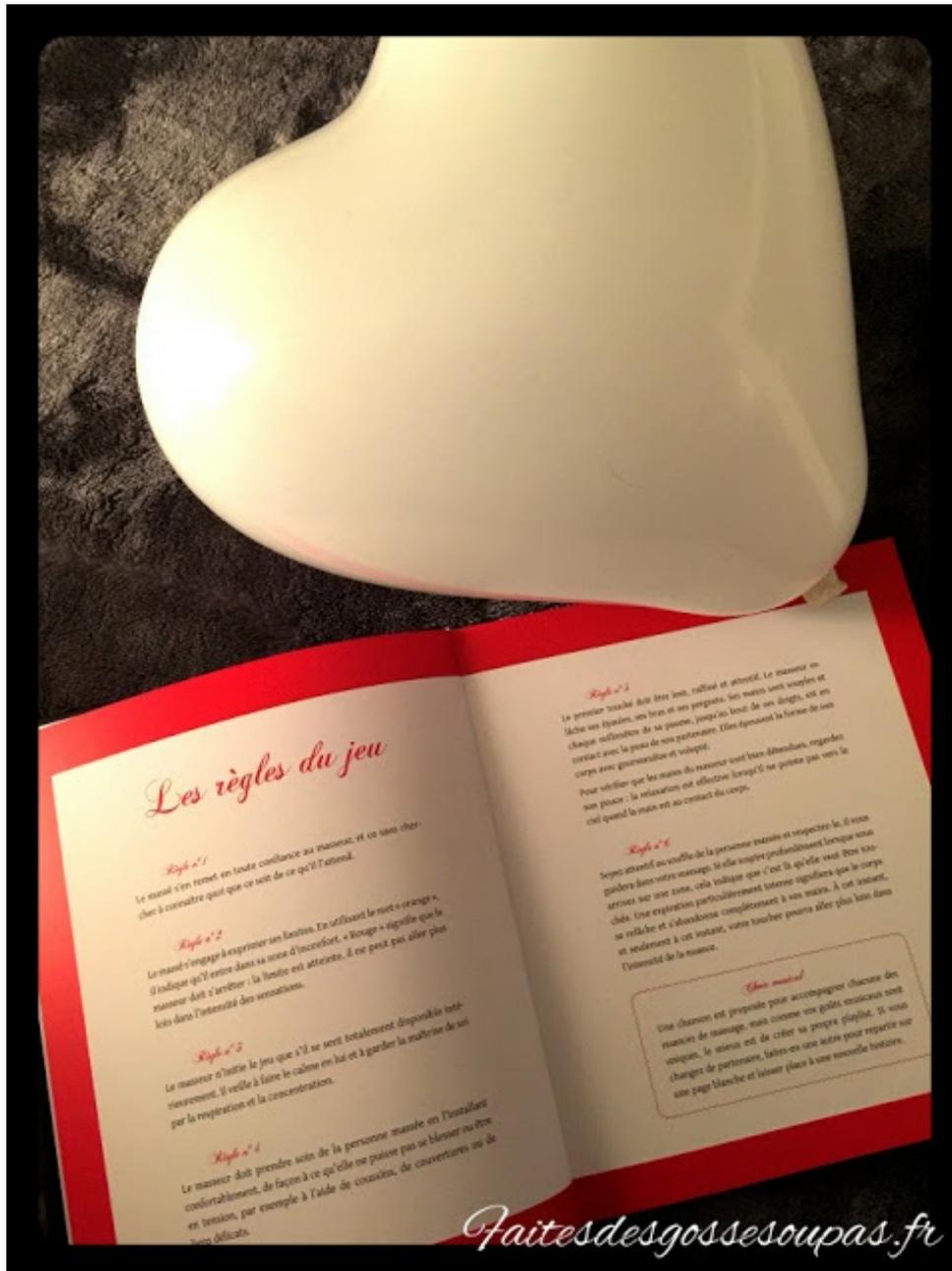
Mais alors qu'en est-il ?

Ce livre a simplement ~~?~~ comme ambition de vous apprendre à écouter, reconnaître et explorer ~~oui j'ai bien dit explorer petits coquins~~ notre rapport au corps qui passent évidemment par la sensualité, l'éveil au sens, l'érotisation dans les gestes amoureux....Quel programme n'est ce pas ?

Écrit par Isabelle Trombert-Gimeno, praticienne certifiée qui pratique une pédagogie intuitive et spécialiste incontournable des techniques de massage, ce livre délivre 50 techniques toutes en nuances...~~huhu je suis la reine des jeux des mots~~ qui doivent permettre aux couples d'apprivoiser des moments de massages sensuels pour conduire au plaisir des amoureux.

Voilà pour ce qui est de la présentation "sommaire" du livre.

Mais vous vous doutez bien que pour vous en parler aussi franchement il fallait bien que je me sacrifie, que je mouille ma chemise ~~huhu~~ pour vous dire si oui ou non les nuances proposées sont à porter du couple lambda...vous...moi bref, ceux qui ne sont pas des masseurs pro !



Ce que j'ai apprécié dans cet ouvrage c'est la clarté et la simplicité de lecture du livre :

6 règles de jeu qui rappelle le "cadre" du massage et la notion de bienfait et de plaisir, et l'index des 50 nuances de massages possibles pour les choisir en fonction de leurs titres évocateurs par exemple !

Seins des îles.....Honey moon....Peau de soie....Hot candel.....Fiévreuse indonésie....Snow therapy.....Hot chocolate.....After Eight.....Ô les mains.....Le choix est là ! C'est un fait.

Pour chaque massage, la première page présente les accessoires nécessaires au massage, vous propose un choix de musique et vous indique le cas échéant "la préparation" nécessaire dudit message! Vaste programme...

Ce livre, reçu à mon domicile pour vous le faire découvrir, a été lu et observé fébrilement par bons nombres d'amis/collègues, preuve s'il en est que prendre du temps pour son couple est une quête de tous les amoureux...

J'ai donc testé avec l'homme la nuance 46, qui selon moi, aurait tout aussi bien pu s'appeler 50 tant elle me rappelle un certain passage d'un certain film dont j'ai déjà parlé par [ici](#) et avec un certain Christian si vous voyiez ce que je veux dire : Christian's one.
Alors réalisable or not ?



Commençons par les accessoires:

Cravate de soie grise : OK. Enfin presque parce qu'elle n'était pas en soie mais chuuuut.—

Plume de Paon: presque OK. En même temps, à moins de préparer son coup longtemps à l'avance et de savoir où s'en procurer...j'ai donc opté pour 2 plumes, vestiges de nos faire-parts de mariage réalisés 10 ans plus tôt.

Verre de Chardonnay: OK. Du blanc. Du pas mal même si ce n'était pas du Chardonnay.

Glaçons: OK.

Poudre de riz micronisée: Pas ok. Connais pas. suivant.

Liens : pas ok. La cravate a ici fait l'affaire.

Foulard. OK.

Conclusion: Adaptables. Tout est adaptable selon moi donc pas de frein à avoir selon moi.

Musique d'accompagnement:

Beyoncé. Of course ai-je envie de dire !

Préparation:

Aucune.

Et le reste ?

Il n'est pas toujours facile de lâcher prise, prendre conscience de son corps, le connaître véritablement et l'accepter. Ce livre devrait vous permettre d'y remédier et d'y prendre goût.

Cette nuance en particulier n'est pas compliquée et permet d'entrer de plein pied dans ce lâcher prise souvent synonyme de plaisir disons le franchement !

Le fait d'avoir un foulard sur les yeux vous oblige à être en attente, à l'écoute de l'autre, attentive aux moindres mouvements, aux moindres souffles..bref je m'égare...

En terme de technique de massage, celui ci n'en nécessitait à mon sens pas vraiment si ce n'est cette obligation que l'homme avait de faire attention à chaque centimètre carré de peau et donc de zones potentiellement érogènes.

Conclusion: Une nuance simple à réaliser, ne nécessitant aucune préparation particulière si ce n'est des glaçons et une bouteille au frais. Cette nuance plaira par sa simplicité de réalisation et finalement son peu de positions de "massages" chacun étant libre de terminer la nuance comme il le souhaite, bande de coquins again ;-)

Cerise sur le gâteau...Les éditions Ellébore et Isabelle Trombert-Gimeno vous propose de remporter ce livre à l'occasion de la St valentin! Plus besoin de chercher, vous avez mis le doigt sur...le cadeau idéal ~~reine des jeux de mots toussa...~~

Comment :

En commentaire de cet article, dites moi quelle nuance j'ai réalisé ""presque pour vous ;-)

Puis liker [la page du livre](#) en omettant pas le lien

Tout partage sur les réseaux sociaux vous donnera as usual une chance supplémentaire.

Ce concours express est réservé à la France Métropolitaine et se déroulera jusqu'au mercredi 10 minuit.

Bonne chance à toutes et tous !

50 nuances de massage

Editions Ellébore

Isabelle Trombert-Gimeno

Prix de vente conseillé: 29 €

Ouvrage en vente en ligne sur La Fnac et Amazon

Merci à l'agence presse Kalaapa pour cette jolie découverte !

Petits cadeaux de Saint Valentin

 www.rockandmom.fr/index.php

06 fév. 2016

La Saint Valentin approche à grands pas, c'est une fête que j'affectionne particulièrement. Le côté commercial, j'en suis consciente mais il ne me dérange pas le moins du monde car je trouve que c'est l'occasion de s'acheter un joli ensemble de lingerie ou de se faire un bon petit repas d'amoureux arrosé de champagne ou de se laisser aller à des plaisirs de couple qui sortent de l'ordinaire.

La Saint Valentin c'est aussi pour moi l'occasion de présenter mes petits coups de coeur, des cadeaux à s'offrir ou se faire offrir ...

Coté lingerie ...

Depuis quelques mois j'achète principalement ma lingerie chez Rouge-Gorge. Non seulement les grandes tailles sont bien coupées (et mon bonnet F apprécie le maintien), les modèles sont raffinés et féminins, cherry on the cake les prix sont très raisonnables (et mon portefeuille de bonnet F apprécie)

Voici un petit ensemble que je trouve terriblement sexy avec sa culotte haute à jarretelles qui me fait penser à celle qui porte Beyonce dans le clip hyper chaud du remix de "Crazy in Love"

Le soutien gorge est à 39,90€ et la culotte haute à 25,90€

Je craque aussi pour ce body, j'adore les body c'est d'un sexy ... avec sa dentelle noire et son profond décolleté dans le dos il est tout simplement sublime.

le body est à 44€90



Coté papilles ...

Traditionnellement je fais mes courses de Saint Valentin chez Picard parce que je n'ai pas envie de passer l'après-midi ou la soirée en cuisine et que niveau présentation c'est impeccable. Comme Picard sait ce qui me fait plaisir, la marque sort chaque année une gamme Saint Valentin.

Parmi les nouveautés de Saint Valentin il y a ces appétissants risottos au Saint Amour. Au foie gras ou à l'écrevisse, ils sont présentés dans des petites céramiques en forme de coeur, à accompagner d'escalopes à la milanaise.

Au dessert je craquerai bien pour l'assortiment de petits éclairs framboise-passion et chocolat-beurre salé. Le glaçage rouge annonce la couleur : Love etc ...

Coté boisson ...

La Saint Valentin est l'occasion d'ouvrir une bouteille de champagne très fraîche (*l'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération*). Cette année j'ai eu l'occasion de goûter un champagne dans une bouteille **terriblement sexy**. Le champagne Don Juan dans sa bouteille exclusive

intégralement habillée d'un corset raffiné présente un champagne élevé sur les coteaux proches d'Épernay. Il offre un équilibre subtil et délicat et des fines bulles pour un plaisir encore plus **émouss...tillant...**





Le champagne Don Juan est à retrouver [ici](#) à 28,90€ et sur [la page Facebook](#)

Coté couple ...

Loin de moi l'idée de dire que parce que c'est la Saint Valentin, le sexe est le passage obligé, chacun fait ce qu'il veut. Mais j'ai une jolie découverte à partager afin de (re)découvrir son partenaire et érotiser son quotidien.

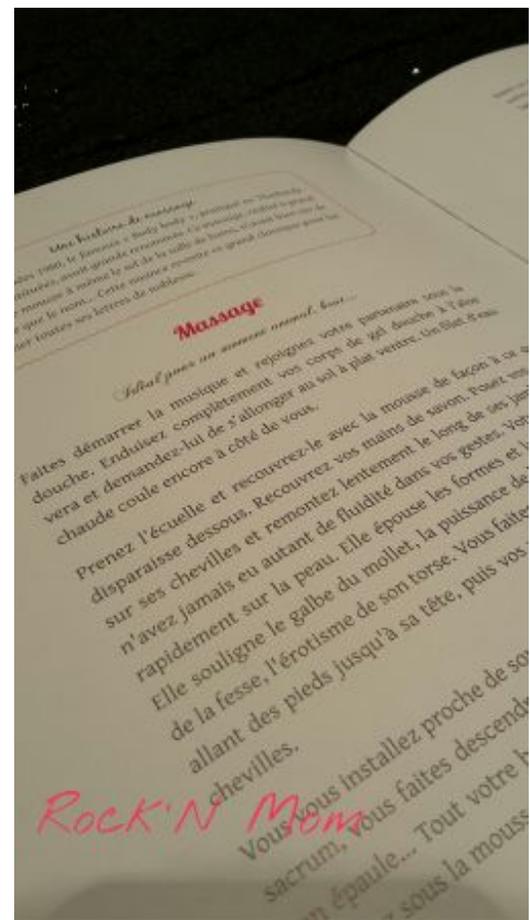
En feuilletant 50 nuances de massage pour la première fois j'avoue avoir eu chaud et senti mes joues s'empourprer. Ce superbe livre sur l'art du massage sensuel est rédigé par Isabelle Trombert, spécialiste du massage, de la relation d'aide par le toucher et aromathérapeute. Au fil des pages tu découvrira 50 mises en scène de massage à pratiquer, soit par elle, soit par lui, ou ensemble.



Chaque nuance de massage présentée est contextualisée, quelquefois par un petit jeu de rôle assez coquin, l'auteur nous indique ensuite quels sont les accessoires à utiliser (foulard, miel, mangue, plumes ...) des conseils pour préparer ses huiles et ses bougies de massage et des suggestions musicales (terriblement bien choisies). Les massages sont décrits avec précision, il vaut mieux les "préparer" afin de ne pas avoir à jeter un oeil en pleine action. Chaque massage est illustré avec de superbes photos d'Isabelle Nègre et Camille Girault, des illustrations sensuelles et jamais vulgaires.

Les massages ont chacun un doux nom tendre, sensuel ou exotique comme Brise légère, Hot chocolate ou Fiévreuse Indonésie, 50 nuances à découvrir et 50 occasions de se laisser emporter par la sensualité en couple.

Pour fêter la Saint Valentin, j'ai un exemplaire de 50 nuances de massage à offrir, j'en suis ravie car c'est un vrai joli cadeau.





Pour participer :

- Tu peux liker [ma page facebook](#) et [celle de 50 nuances de massage](#)
- Tu me laisses un commentaire en me disant de quelle façon tu as prévu de passer la Saint Valentin
- Si tu souhaites partager le concours sur Facebook ou Twitter (en public), tu reviens me le préciser avec le lien dans un second commentaire

Le jeu est ouvert à partir d'aujourd'hui jusqu'au 13/02/16 à minuit, à l'issue du jeu le gagnant sera proclamé en édit de ce billet et par email. [jeu réservé à la France métropolitaine – 1 seule participation par IP et par foyer – je ne suis pas responsable de l'envoi du lot]

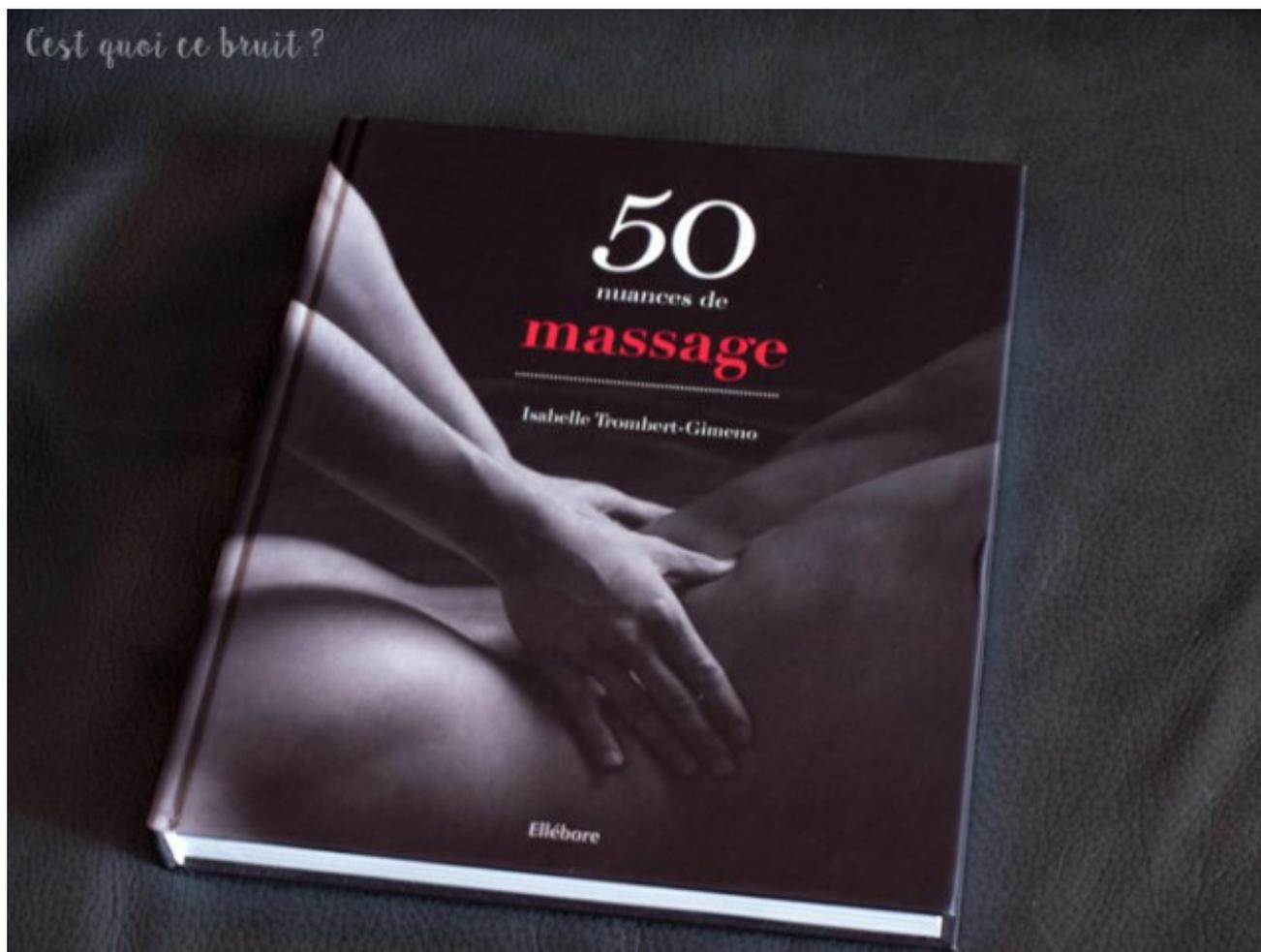
50 nuances de massage

bc cestquoicebruit.com/concours-tests/50-nuances-de-massage/

Milie

Hum, tu sens, il commence à faire chaud. Non ce n'est pas l'été mais c'est bientôt la [Saint-Valentin](#), la fête des amoureux ! C'est le jour où on met une jolie culotte, on se fait un restau et on s'envoie en l'air ! Rhoo ça va, on rigole !! Alors je sais que certains n'aiment pas cette fête, qu'ils trouvent que c'est commercial et qu'on n'a pas besoin de la Saint-Valentin pour s'aimer et se le dire mais moi j'aime bien. Je trouve ça sympa d'avoir un jour dans l'année où on se dit « **oh tiens, on fête l'amour** », c'est poétique. Et puis, oui, c'est l'occasion de chouchouter un peu son couple ! Et moi, j'ai l'occasion de te chouchouter toi !

J'ai reçu un **superbe livre sur l'art du massage sensuel**. Il est écrit par **Isabelle Trombert**, fondatrice et directrice de l'école du Massage de bien-être à Saint-Etienne, Elle est spécialiste des différentes pratiques de massage, de la relation d'aide par le toucher et de la relation parent-bébé par le massage. Elle a également été formée à l'aromathérapie et aux cosmétiques naturels.



À travers 50 massages détaillés de A à Z, découvrez comment érotiser votre vie sexuelle. Avec des accessoires variés (huile, foulard, miel, mangue, corde), apprenez à stimuler les zones érogènes de votre partenaire. De « Seins des îles » à « Statue grecque » en

passant par « Balade finlandaise », chaque massage est une invitation à un voyage sensuel inédit. Entre gestes ciblés et secrets de pratique, cet ouvrage vous donnera tous les éléments pour pimenter votre quotidien avec 50 massages pro, qui seront autant de nuances de plaisir à explorer à deux ou trois ! Photographies d'Isabelle Nègre.

Les photos illustrant le livre débordent de sensualité !

50 nuances de massage est un beau livre érotique à s'offrir (ou à offrir à des amis). Au fil des pages, tu découvriras 50 massages différents à pratiquer en couple (ou même parfois à plus...). Pour chaque massage, l'auteur nous guide avec la liste des **accessoires nécessaires** (comme des huiles, un foulard,), nous indique un titre de **musique à écouter** pendant le massage, les **précautions** à prendre puis des **explications très complètes sur le massage** en lui-même avec le descriptif des mouvements à prodiguer. C'est un livre sensuel, parfois hot ou tendre, excitant et à aucun moment on ne tombe dans la vulgarité. Des massages de bien-être qui feront de parfaits préliminaires !

Quelques noms de massage ? Honey moon, Geisha, Féline, Hot candel, Yin Yang ou encore Cavalière !

Bien que le livre s'inspire de [50 nuances de Grey](#), on est dans un univers beaucoup plus doux et sensuel que Fifty Shades ! **L'auteur met en avant la complicité entre les partenaires, l'écoute de l'autre**, de sa respiration, de son bien-être. J'aime beaucoup sa vision du massage. Ce qui n'empêche pas de trouver certains passages hot !

C'est beau, c'est sensuel et clairement, c'est plus sympa et plus original que des fleurs !

Moi ? J'ai vraiment hâte de tester *Wine hote, why not ?* qui serait un merveilleux **préliminaire pour une soirée de Saint-Valentin**. Une sélection de grands vins, du raison, des tapas sélectionnés avec attention, de l'huile de macadamia et des bougies... On passe subtilement de la dégustation de vin à un massage à base de pulpe de raisins... Mais chuut je ne t'en dirai pas plus !

C'est quoi ce bruit ?

Seins des îles

Nuance 2

♀

Accessoires

- ✳ Fauteuil
- ✳ Huile de monoï ou Huile Sublime de Cinq Mondes*
- ✳ Mangue
- ✳ Petite serviette de toilette

Musique

« You're the one that I want »,
la version d'Angus et Julia Stone, pour un moment délicieux.

Préparation

Prenez la mangue, découpez-la en dés et déposez-les
dans une coupelle. Faites sécher à feu doux pendant 10 minutes.

C'est quoi ce bruit ?



50 nuances de massage, 29 €. [A shopper ici](#)

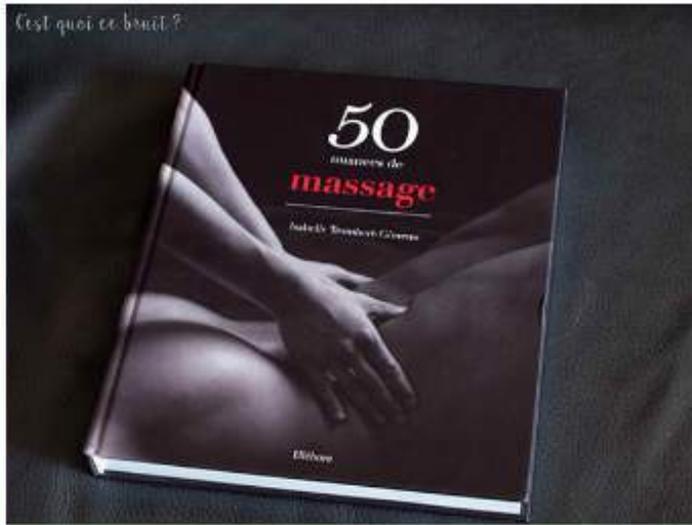
Un livre 50 nuances de massage à gagner

SPECIAL SAINT-VALENTIN

A GAGNER

50 nuances de massage

Sur le blog *C'est quoi ce bruit ?*



Pour participer :

1. Tu peux liker [ma page facebook](#) et celle de [50 nuances de massage](#). Tu peux aussi **me suivre sur twitter**
2. Tu me laisses un commentaire en me disant si tu préfères masser ou être massé(e).
3. Tu peux partager ce concours en mode public sur **facebook** ou sur **twitter** pour gagner une **chance supplémentaire**.05

Si tu as des soucis pour récupérer les liens de partage, j'ai fait un petit tuto : [Récupérer ses liens de partage sur facebook et twitter](#).

Le jeu commence aujourd'hui et prendra fin le **jeudi 14/02/2016** à minuit.

Règlement des jeux : Jeu réservé à la France métropolitaine. Les participations anonymes (il me faut votre pseudo et mail), multiples (une participation par personne, par foyer, par IP, ...) ou incomplètes ne seront pas prises en compte. Le nom du (ou des) gagnant sera affiché en édit de ce billet et il sera prévenu par email et aura 4 jours pour réclamer son lot sinon un nouveau tirage au sort sera effectué. Les lots seront expédiés par le partenaire.

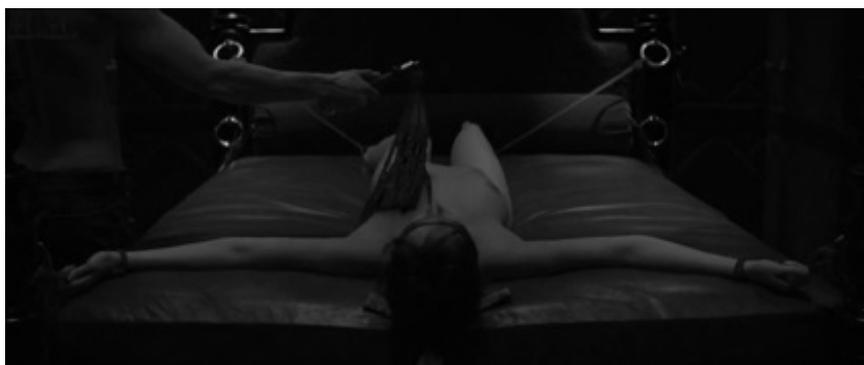
Retrouve les autres [concours du blog](#) !

50 nuances de massages, l'art de séduire avec les mains #CONCOURS

TS www.trendy-show.com/50-nuances-de-massages-lart-de-seduire-mains/

Cindy

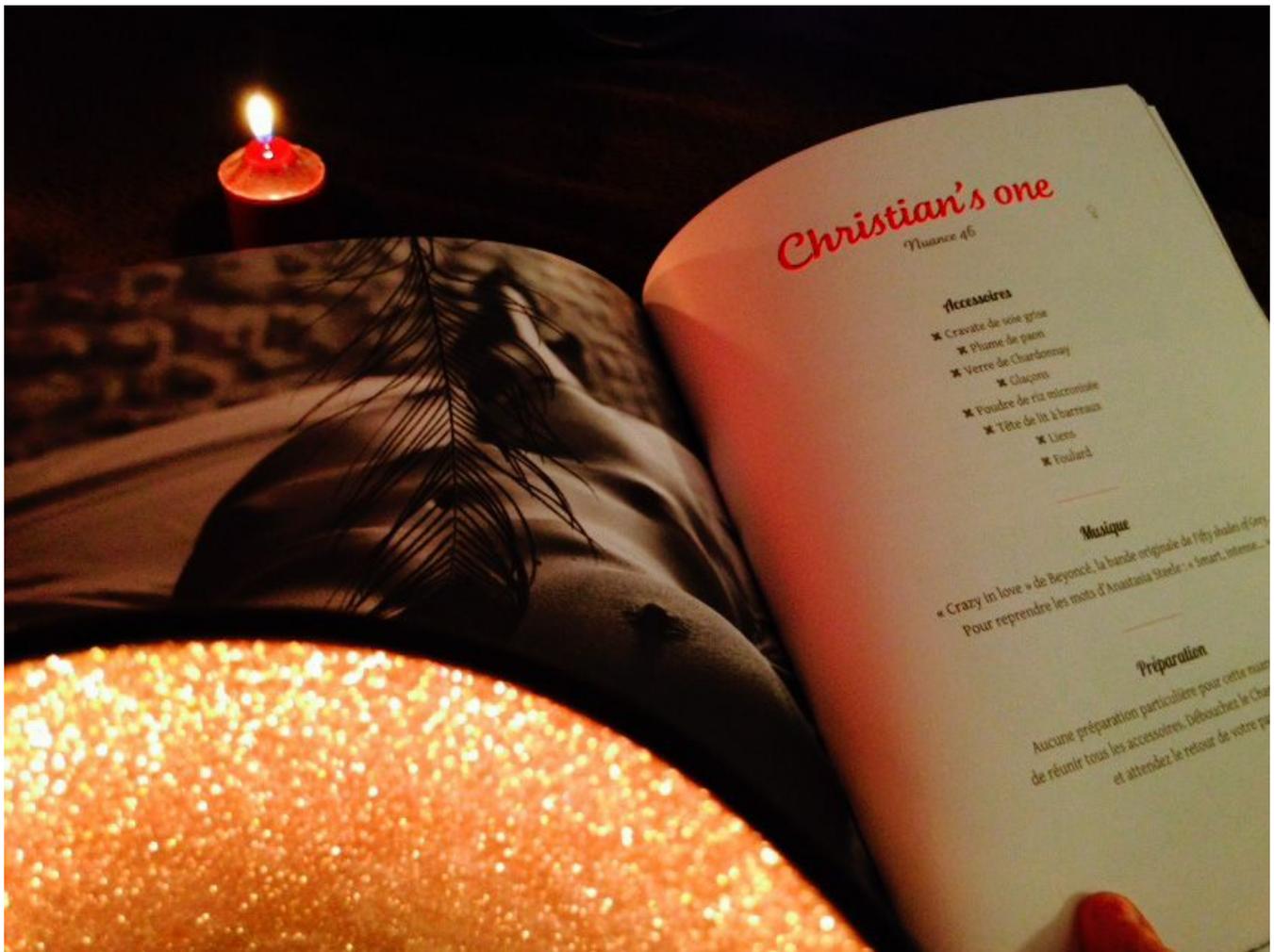
Que vous leviez la main si vous n'avez jamais rêvé d'un massage sensuel, doux et romantique dans une ambiance tamisée, bougies parfumées et mains douces qui vous massent tendrement. Vous aviez vu le film avec Grey? Alors découvrez maintenant 50 nuances de massages, et attention, c'est chaud !



La Saint-Valentin arrive à grands pas, et c'est l'occasion pour nous de vous présenter 50 nuances de massages !

50 nuances de massages, non, ce n'est pas le titre du prochain opus où vous pourrez voir Anna et Grey se rouler des paloches. *50 nuances de massages*, c'est le livre qui va pimenter votre couple et qui va vous faire découvrir les joies et les sensations du massage ! L'auteure [Isabelle Trombert](#) vous offre des pages et des pages de plaisir !

À travers un livre de pages bien remplies, vous découvrirez des photographies toutes plus belles et plus sensuelles les unes que les autres. C'est avec plaisir que nous nous voyons à la place des partenaires qui jouent une scène. *50 nuances de massages* vous propose des massages softs que vous et moi avons l'habitude de réaliser, mais pas que. Vous pourrez aussi trouver des massages plus coquins (pour notre plus grand bonheur).



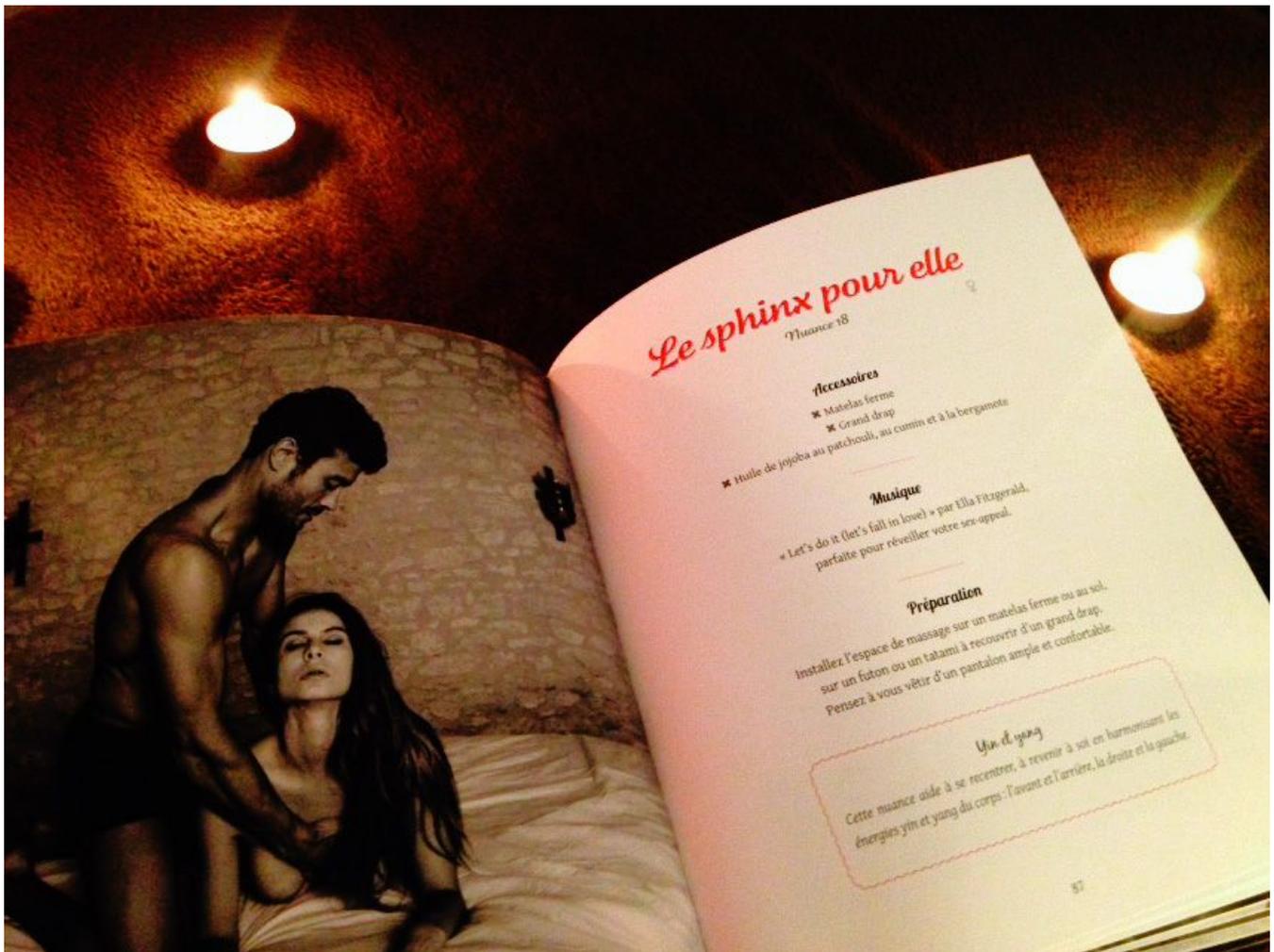
Isabelle Trombert énumère une à une les cinquante nuances de massages correspondant, à chaque fois à une technique de massage et une ambiance différente. Pour chaque massage, de superbes modèles accompagnent les écrits pour des photographies réalistes qui nous donnent envie.

Vous pourrez ainsi trouver les accessoires nécessaires à la soirée, la préparation exacte de chaque séance avec les recettes si nécessaire, des conseils sur la musique à mettre pour parfaire l'ambiance, mais aussi le repas qui pourra accompagner les mains de votre compagnon ou même les vôtres ! Une fois l'ambiance installée, Isabelle Trombert vous apprend à mener la danse grâce aux étapes des massages qui sont expliquées et détaillées pas à pas. Elle vous invite alors à pratiquer l'art du massage, sensuellement, à la découverte du corps de l'autre et vers de nouvelles sensations encore inexplorées.

Chaque nuance de massage porte un nom qui vous laissera l'eau à la bouche tel que « Seins des Îles », « Douce plume », « Mille et une nuits » ou encore « Hot Chili Pepper », mais chut... on ne vous en dévoile pas plus !



Une chose est sûre, c'est que ce livre vous donnera envie de nouvelles expériences et surtout envie de votre partenaire ! On vous laisse apprendre les pages par cœur pour des soirées magiques et inoubliables.



Le livre coûte 29€ et il est disponible dans toutes les librairies, sur le site www.50nuancesdemassage.com, mais aussi sur Amazon: [50 nuances de massage](#).

Et puisqu'on adore nos lecteurs et qu'on veut pimenter votre vie de couple, on vous offre le livre ! Pour cela quelques règles simples:

1. Liker la page [50 Nuances de Massages](#).
2. Liker la page [Trendy-Show](#)
3. Invitez 5 de vos amis !

Le concours est ouvert jusqu'au 10 Février, le résultat se fera par tirage au sort !

Mes bons plans pour la Saint-Valentin 2016 (cadeaux inside)

 mademoisellebonplan.fr/2016/02/02/mes-bons-plans-pour-la-saint-valentin-2016-cadeaux-inside/

Melle Bon Plan

Le calendrier annuel est rythmé, je m'en rends particulièrement compte maintenant via le blog, par des fêtes, événements, traditions qui reviennent inlassablement aux mêmes dates, tous les ans.

Certaines de ces dates sont attendues avec impatience par certains, tandis que les autres redoutent comme la peste l'arrivée de ces célébrations détestées. C'est un peu le cas de la [Saint-Valentin](#)...

Voilà donc une petite sélection de **bons plans** et d'**opérations gratuites** mis en place pour cette célébration, afin de profiter au maximum du **dimanche 14 février 2016**, que vous soyez en couple ou non. Et en petit bonus je vous réserve un super **concours** à la fin de l'article...



Pour la petite histoire : *La Saint-Valentin remonte à la fin du Moyen-âge. À la cour du roi d'Angleterre, le 14 février était alors une fête pour célibataires, hé oui ! Les hommes tiraient au sort le nom d'une damoiselle qui devenait leur « Valentine » et pendant 1 semaine celle-ci recevait des mots doux. C'était sympa, non?*



L'innovation porte tout d'abord sur les poils des brosses à dents Curaprox qui sont en soie synthétique et donc qui ne retiennent pas l'eau (contrairement au nylon). Par ailleurs, l'innovation porte aussi sur le dentifrice Black Is White... c'est le premier dentifrice blanchissant... de couleur noire... (insolite n'est-ce pas ?).

Car il est au charbon actif. Et donc non agressif pour les dents ni l'émail comme peuvent l'être les autres dentifrices blanchissants sur le marché (qui contiennent du triclosan et des agents blanchissants abrasifs). Oui, pour la Saint Valentin on peut aussi apprendre des trucs utiles !

Le bon plan : il y a 2 lots Curaprox à gagner dans le concours à la fin de cet article

—

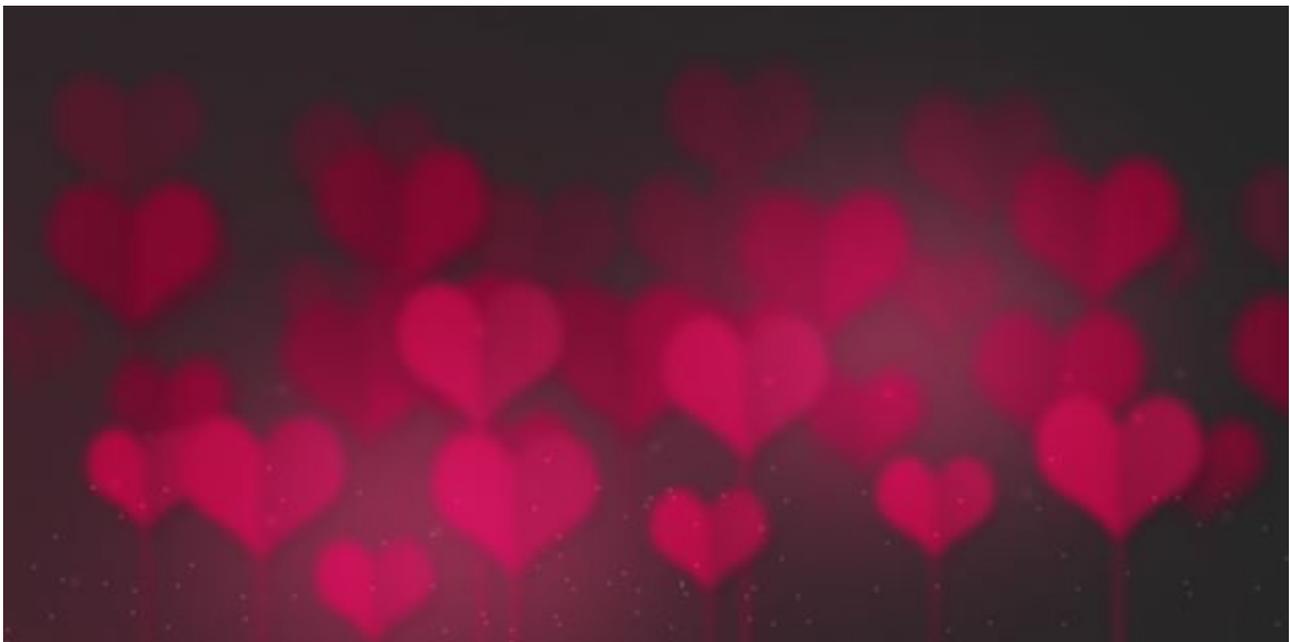
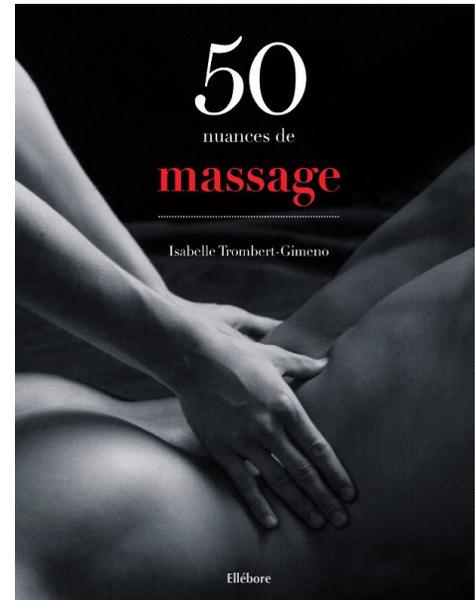
50 nuances de massage

Ce livre « [50 nuances de massage](#) », dédié aux massages pour couples (donc un peu érotique , je vais pas vous faire un dessin...) a été écrit par une spécialiste du massage, *Isabelle Trombert*. Il s'agit d'un très bel ouvrage haut de gamme, qui fait 400 pages environ (prix 29 €).

Pour chacune des 50 nuances détaillées dans l'ouvrage on retrouve :

- le descriptif des mouvements à prodiguer
- les accessoires qui accompagneront ce massage (foulard, miel, mangue, plumes...)
- des conseils pour préparer ses huiles et ses bougies
- des suggestions musicales pour parfaire ce moment intime

Le bon plan : il y a 1 exemplaire du livre à gagner dans le concours à la fin de cet article



CONCOURS :



Pour participer, il suffit de laisser un **commentaire** en dessous de cet article en me disant comment vous avez prévu de passer cette Saint-Valentin et en me disant aussi pour quel(s) lot(s) vous participez ?

Un **tirage au sort** désignera les **gagnants des lots** parmi les participants ayant répondu à la question. Bonne chance à tous!

Que vous soyez pour ou contre, célibataire ou en couple, amoureux ou heureux tout seul (et oui, ça existe aussi), dans l'attente d'une rencontre ou au balbutiement d'un début de relation, dans la chaleur d'un échange qui dure, je vous souhaite à tous, une très belle Saint-Valentin.



Règlement :

- Jeu concours limité à la France Métropolitaine
- + 1 chance si vous êtes fan de la [page facebook du blog](#) ; + 1 chance si vous suivez la [page twitter du blog](#) ; + 1 chance si vous suivez la [page hellocoton du blog](#) + 1 chance si vous suivez la [page Instagram du blog](#) + 1 chance pour chaque partage du concours (n'oubliez pas de laisser vos pseudo dans votre commentaire si vous voulez bénéficier de chance(s) en plus)
- 1 participation par adresse IP
- date de début du concours le **mardi 02 février 2016** – date limite de participation le **mercredi 10 février 2016** et résultat le lendemain sur le blog en édit de cet article.

Maman Prout - Timeline Photos | Facebook



www.facebook.com/MamanProutOuEsTu/photos/a.184545491735718.1073741828.184538658403068/452823478241250/



Le livre "50 nuances de massage" dédié est à gagner chez Maman Prout pour une Saint-Valentin très hot...

{CONCOURS HOT DE LA SAINT-VALENTIN}

Plus que quelques jours avant la fête des amoureux, plus que quelques jours pour se creuser les méninges et trouver THE cadeau pour gâter sa moitié... Heureusement, me voilà avec l'idée caliente qui promet le feu d'artifice pour ce 14 février 2016: le livre [50 Nuances de Massage](#) d'Isabelle Trombert-Gimeno, la spécialiste du toucher [grin emoticon](#)

50 massages à

découvrir en duo, avec ou sans accessoires, tous réunis dans un livre aux photos sublimes (pour ne pas heurter la sensibilité du jeune public, je t'ai mis la photo la plus soft du livre mais le mec, qu'est-ce qu'il est graouuu!!!) et aux conseils précieux... Tu serais plutôt Hot Candel, Mango Tango, Christian's one ou Hot Chocolate?

Allez, je ne t'émoustille pas plus, place au concours! Si tu souhaites gagner un exemplaire de ce livre, dédicacé par l'auteur, rien de plus simple:

- 1) Like cette photo.
- 2) Commente cette photo en me disant avec quoi tu préfères être massé(e) et en invitant 3 de tes amis à participer en les taguant.
- 3) Like les pages Facebook de [Maman Prout](#) et [50 Nuances de Massage](#) (facultatif mais ça fait vraiment plaisir).
- 4) Partage cette publication en mode public avec le [#MamanProutAimeLesMassages](#) (facultatif mais ça fait toujours plaisir).

Attention, tu as seulement jusqu'au 7 février inclus pour participer, j'annoncerai le gagnant le lendemain (qui aura 24h pour m'envoyer ses coordonnées complètes) afin de recevoir le livre avant la Saint-Valentin [wink emoticon](#)

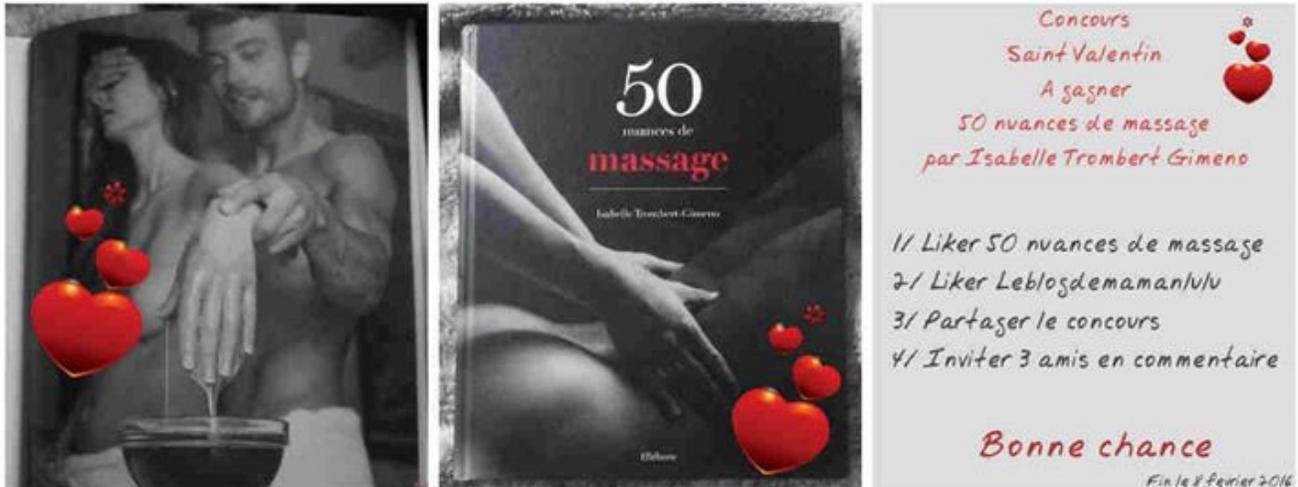
Ce concours est réservé à toute personne physique et majeur, résidant en France Métropolitaine. Je ne suis pas responsable de l'envoi du lot.

BONNE CHANCE A TOUS [grin emoticon](#)

Timeline Photos - Leblogdemamanlulu | Facebook



www.facebook.com/Leblogdemamanlulu/photos/a.175353966001072.1073741828.138518216351314/503215289881603/



[Leblogdemamanlulu](#)

Concours
A gagner
50 Nuances de Massage (Livre)

Pour tenter ta chance :

- 1/ Liker la page facebook [50 Nuances de Massage](#)
- 2/ Liker la page facebook [Leblogdemamanlulu](#)
- 3/ Partager le concours
- 4/ Inviter 3 amis en commentaire

Jusqu'au 8 février 2016 à 20h

"Jeu non géré par facebook. Toutes conditions non respectées sera éliminatoire. Une participation par IP "

Bonne chance

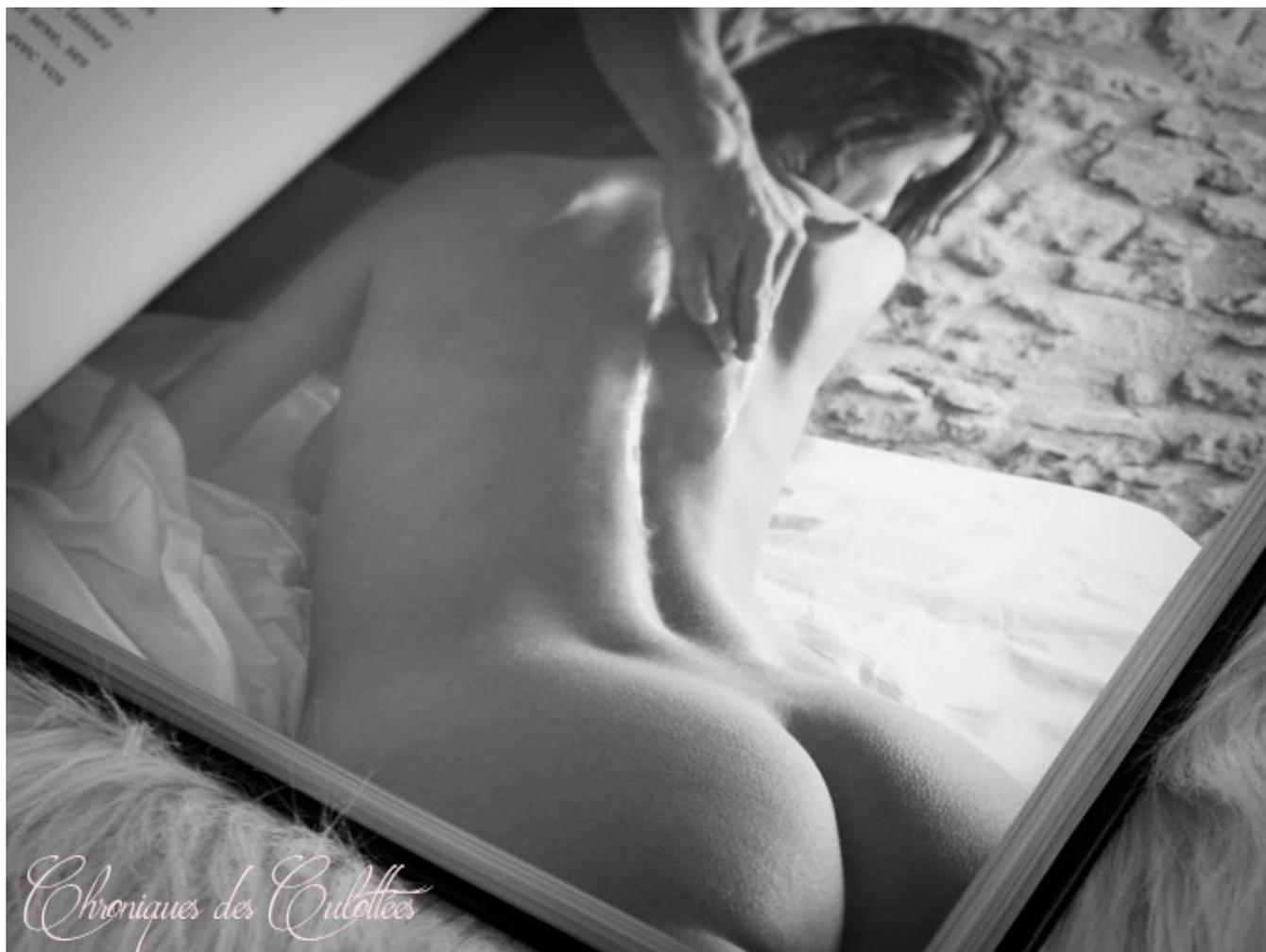


50 nuances de massage

chroniques-des-culottes.com/50-nuances-de-massage/

Valentine

Peut-être réfléchissez-vous à un cadeau pour la Saint-Valentin qui approche à grand pas ? [Les Chroniques des culottées](#) ne se contentent pas de vous conter leurs [envoûtants récits érotiques](#), nous avons aussi de quoi vous gâter. Envie d'un **massage sensuel ou de pimenter un peu votre vie sexuelle**, je pense que le livre **50 nuances de massage** va vous plaire !



À travers **50 massages détaillés de A à Z**, découvrez **comment érotiser votre vie sexuelle**. Avec des accessoires variés (huile, foulard, miel, mangue, corde), apprenez à stimuler les zones érogènes de votre partenaire. De « Seins des îles » à « Statue grecque » en passant par « Balade finlandaise », chaque massage est une invitation à un voyage sensuel inédit. Entre gestes ciblés et secrets de pratique, cet ouvrage vous donnera tous les éléments pour pimenter votre quotidien avec 50 massages pro, qui seront autant de nuances de plaisir à explorer à deux ou trois !

le corps. Cette fois, massez vraiment le dos et les cervicales de façon à dénouer chacune des tensions. Restez sensuel en massant lentement et en vous approchant progressivement du pli des fessiers, à la naissance des cuisses. Massez tout autour du sacrum et du coccyx. Cette zone est très érogène. Lorsque le dos est dénoué, marquez une pause en appuyant très profondément sur le haut des cuisses, sous le pli des fessiers.



Votre partenaire a toujours les yeux bandés. Retournez-le avec légèreté en l'empoignant dans le creux des genoux et observez-le à la lueur des bougies. Prenez alors la coupelle de beurre de coco chaud et montrez-la très haut. Demandez à votre partenaire de tendre les bras et laissez couler le beurre sur ses mains, sa poitrine, son ventre, ses bras, ses cuisses, ses pieds... Laissez-le réagir, rire, crier, puis étalez avec vos mains le beurre de coco sur tout son corps.

Soudainement, redevenez sérieux. Demandez le silence. Il vous reste 4 noisettes de beurre de coco glacées. Lentement, très lentement, faites-les courir sur son corps, au gré de votre inspiration, les unes après les autres. Ralentissez selon les zones, en restant attentif à son plaisir, et au vôtre aussi.

Déshabilitez-vous, ne retirez surtout pas le foulard de ses yeux, et plongez au cœur de la première nuance de massage...



Chroniques des Culoctées

Coco fresh

Nuance 1

9 / 3

Accessoires

- * Foulard
- * Beurre de coco glacé
- * Chauffe huile
- * Bougies
- * Lit confortable
- * Grand drap

« Fever », la version de Buddy Guy ou de Peggy Lee.
Il vous est possible de la chanter vous-même, a cappella,
avec votre voix la plus sensuelle.

Musique

Préparation

Quelques heures avant le massage, déposez 6 noisettes
de beurre de coco dans une coupelle et placez-les au congélateur.
Recouvrez votre lit avec un grand tissu afin de protéger vos draps
et réglez la température de la chambre à 25 °C minimum.
Allumez des bougies tout autour de vous.



Ecrit par une professionnelle du massage bien-être (Isabelle TROMBERT), ce beau livre à la couverture épaisse et cartonnée est un véritable **appel à la sensualité**. Au fil des pages, vous y apprendrez à être attentives à la respiration de votre partenaire, à le comprendre et à passer des moments sensuels à deux en lui apportant du bien-être (et du plaisir...).

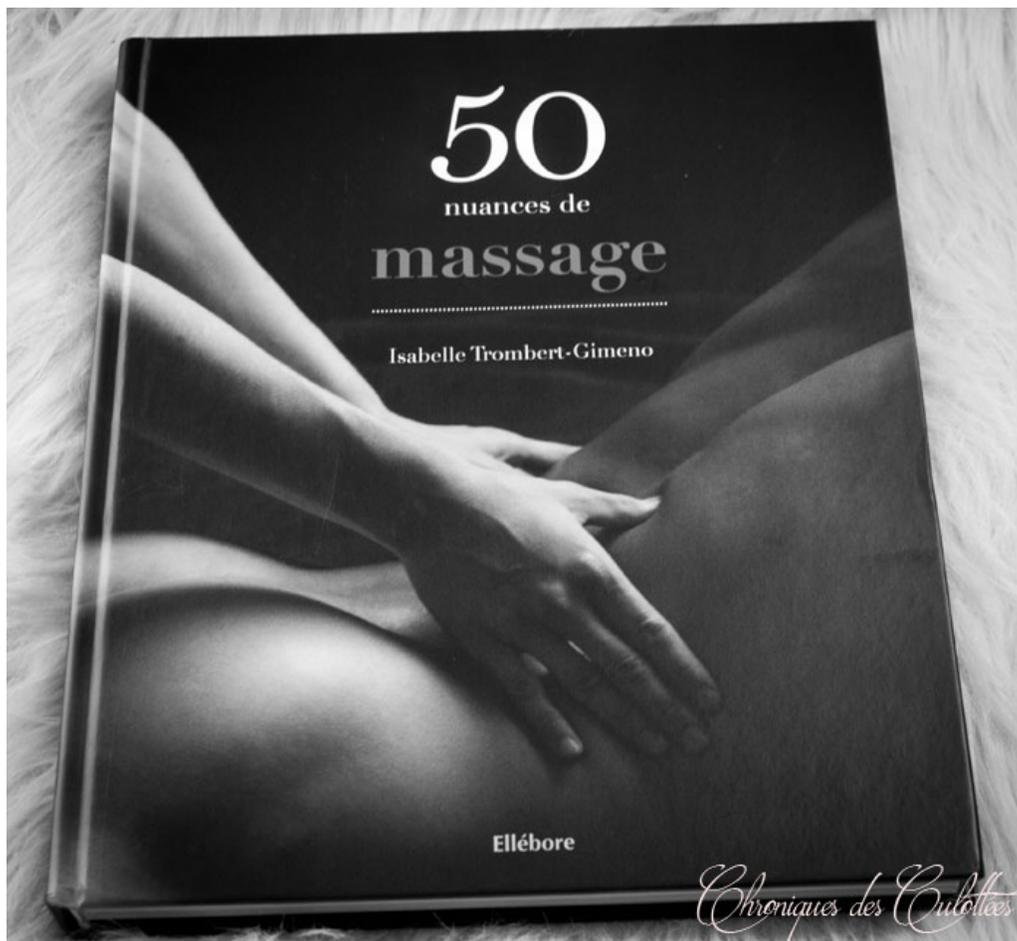
Chacun des 50 massages proposé est **une aventure unique à partager** en couple (ou plus...). A chaque chapitre, l'auteur vous guide et vous propose une liste d'accessoires, un titre de musique à écouter pour accompagner le massage, quelques informations sur la préparation et des indications très détaillées sur le massage à réaliser et les positions à adopter.

Les **photographies réalisées par Isabelle Negre** illustrent à merveille ce livre. C'est beau, c'est érotique et à aucun moment on ne tombe dans la vulgarité. Tout ce que l'on aime !

Mon préféré ? Laissez-moi réfléchir... **Je ne suis pas une fan de Christian Grey mais je dois dire que je me laisserais bien tenter par Christian'one...** un massage qui nécessite une cravate de soie, une plume, un verre de vin, des glaçons, de la poudre de riz et une tête de lit à barreaux. A pratiquer sur [Crazy in love](#). Je frissonne déjà.

LE livre parfait pour érotiser son quotidien.

Disponible au tarif de 29 € chez [Amazon](#), 224 pages.



Et pour fêter la sortie du livre et vous chouchouter un peu, **nous pouvons faire gagner un exemplaire de ce livre sensuel à l'un d'entre vous**. Pour tenter votre chance, rendez-vous [sur notre page facebook](#). Vous pouvez participer jusqu'au jeudi 14 février.

Il suffit de liker notre page facebook et celle de 50 nuances de massage et de nous laisser un petit commentaire pour valider votre participation. N'hésitez pas à nous dire quel type de massage vous appréciez...

Et pourquoi ne pas vous inscrire à notre newsletter ?

Le jeu est réservé à la France métropolitaine et à une participation par personne. Le livre sera envoyé par notre partenaire.

Valentine

This is some text prior to the author information. You can change this text from the admin section of WP-Gravatar To change this standard text, you have to enter some information about your self in the *Dashboard -> Users -> Your Profile* box.

Sur le même thème

50 nuances de massage pour le plaisir

 [monblogestunroman.com /50-nuances-de-massage-pour-le-plaisir/](http://monblogestunroman.com/50-nuances-de-massage-pour-le-plaisir/)

Marie Da Cruz

50 nuances de massage : un voyage sensoriel à explorer à deux !

Aimer n'a de sens que si l'on y prend du plaisir ! Bientôt la Saint-Valentin et la sempiternelle question de ce que l'on pourrait offrir à celui ou celle que l'on aime tant !

Pour les amoureux qui n'ont pas encore d'idées ou d'envies, je vous suggère ce magnifique livre : [50 nuances de massage](#), beaucoup plus original que les traditionnels bouquets de fleurs (l'un n'empêchant pas

l'autre !) ou le dîner au restaurant, classiques.

Car voyez-vous, aimer, c'est lui prodiguer des attentions, des compliments, des soins, sans négliger pour autant les câlins, les caresses et maintenant des massages subtils et envoûtants !

Du « Sphinx pour elle » à « Sucrée vahinée »...

« Avec **50 nuances de massage**, il est question d'apprendre à écouter, reconnaître et explorer son rapport au corps amoureux : la sensualité, l'éveil des plaisirs, l'érotisation de la gestuelle... Tout ce qui permet à un être de dépasser l'état de détente pour l'état de réceptivité et aboutir à l'extase sacrée d'un toucher érotique et amoureux. » nous explique Isabelle Trombert-Gimeno

Ce livre de photos en noir et blanc mêle savamment l'érotisme et la sensualité, sans une once de vulgarité ou d'images choquantes.

Des massages subtils et envoûtants

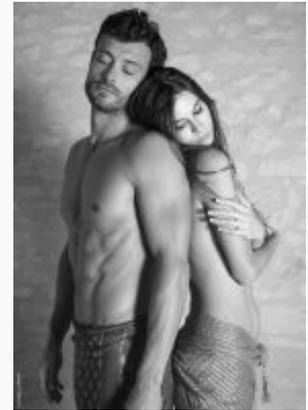
Pour chacune des 50 nuances détaillées dans l'ouvrage, le lecteur retrouvera :

> le descriptif des mouvements à prodiguer

> les accessoires qui accompagneront ce massage

(foulard, miel, mangue, plumes...)

> des conseils pour préparer ses huiles et ses bougies



50 nuances de massage de
Isabelle Trombert Gimeno aux
éditions Elbore



Florent Thevenot photographié
par Isabelle Nègre

> des suggestions musicales pour parfaire ce moment intime.

Ainsi, l'auteure a su parfaitement bien conjuguer le plaisir de la découverte à deux mais également le plaisir de le savourer avec les yeux !

On en prend plein les « mirettes » et l'on se surprend à vouloir mettre en pratique, certains massages aux doux parfums exotiques tels que « Sucrée Vahinée » ou encore « Retrouvailles »...

Un voyage sensoriel à explorer ensemble, lors d'une soirée en amoureux ou tout simplement, à la Saint-Valentin, pour commencer !

Un livre sans fin... A recommencer à chaque occasion

Isabelle Trombert-Gimeno, spécialiste incontournable des techniques de massage, livre toutes les clés pour (re) découvrir son partenaire et érotiser son quotidien. Du « Sphinx pour elle » à « Sucrée vahinée » en passant par « Hot candle », le lecteur se laissera porter par ces moments sensuels inédits, qui seront autant de nuances de plaisirs à explorer à deux.

L'auteure Isabelle TROMBERT GIMENO

Praticienne certifiée en Massage de Bien-être, Somatothérapeute en Relation d'Aide par le Toucher, Aromathérapeute formée à l'école des plantes, le savoir qu'elle transmet se base sur de nombreuses années de pratique en clientèle et d'enseignement. Elle pratique une pédagogie intuitive permettant aux novices d'acquérir un toucher juste et aux masseurs confirmés d'affiner leurs techniques.

Isabelle Trombert a ouvert en 2004 sa première école de massage à Briançon, dans les Hautes-Alpes. Elle dirige également un réseau de quatre spas hauts de gamme et spécialisés dans les techniques de massage, tous situés en région PACA.

Retrouvez tout l'univers du livre sur le site 50nuancesdemassage.com et sur la page [Facebook.com/50-Nuances-de-Massage](https://www.facebook.com/50-Nuances-de-Massage)

www.isabelletrombert.com



50 nuances de massage de Isabelle Trombert Gimeno aux éditions Elbore



Sucrée Vahinée – Isabelle Nègre



Crédit photos : ©ISABELLE NEGRE.

Sur le même thème



Originnaire de la Provence, Isabelle Trombert est résolument une méditerranéenne. Parmi ses 4 arrières grands mères, l'une venait d'Andalousie, l'autre de Naples, une autre de Sicile et enfin la dernière de Corse...



50 nuances de massage

50 Nuances de massage à découvrir pour la St Valentin (+Concours) !

 www.50nuancesdemaman.com/2016/01/50-nuances-de-massage-a-decouvrir-pour-la-st-valentin-concours.html

La St Valentin, c'est dans 3 semaines. A cette occasion, j'avais envie de vous présenter "50 Nuances de massage" d'Isabelle Trombert-Gimeno. Un ouvrage qui, comme son nom l'indique parle des massages et va sans aucun doute vous permettre de passer du bon temps avec votre amoureux ou amoureuse le 14 février et les autres jours de l'année !

Cette passionnée de massage a écrit ce livre pour *"apprendre, reconnaître, explorer son rapport au corps amoureux : la sensualité, l'éveil des plaisirs, l'érotisation de la gestuelle"*.

J'ai pu recevoir en avant-première ce splendide livre. Les massages sont décrits comme des recettes de cuisine. Pour chaque "nuance", vous avez des accessoires à utiliser mais aussi la musique que vous pouvez écouter avec des très belles illustrations pour imaginer ce que cela peut donner. Si vous n'êtes pas à l'aise dans le domaine, sachez que le livre vous aide du début jusqu'à la fin.



Je vous propose de gagner un exemplaire de 50 Nuances de massage d'Isabelle Trombert-Gimeno.

Pour participer, c'est toujours aussi simple :

- Vous m'indiquez dans un commentaire que vous voulez participer .
- **Être fan** de la page du blog [ici](#) mais aussi de la page de [50 Nuances de massage](#) !
- Vous pouvez **inviter 1 ou 2 amis** à jouer.
- Vous pouvez jouer sur la page FB ou sur le blog
- Vous avez **jusqu'au 3 février** pour participer.

Le concours est réservé à la France métropolitaine ! Bonne chance à tous !!!

LES 50 NUANCES DE MASSAGE D'ISABELLE TROMBERT-GIMENO

Alors que la Saint Valentin arrive à grands pas, il serait peut-être temps d'écouter les plaintes sourdes de ton/ta partenaire. Et puisque cette année, tu as envie d'être original, tu ne vas lui offrir un énième flacon de parfum ou un indémodable bijou. Cette année, tu vas jouer la carte des nuances. Pas de nuances de Grey ! Même si ce cher Christian a décoincé beaucoup de femmes quant à la question des cordes ou du cuir, le livre dont on va parler ne traite pas de masochisme.



« 50 Nuances de Massage » est un superbe ouvrage écrit par Isabelle Trombert-Gimeno, personnage incontournable dans le milieu du massage et du bien-être. Dès l'ouverture du livre, au sommaire, le lecteur est tout de suite transporté dans l'univers confortable et sensuel du massage. L'auteure énumère une à une ses cinquante nuances correspondant à chaque fois à une technique de massage différente. Pour chaque nuance, de superbes illustrations ainsi que le descriptif précis des accessoires nécessaires sont proposés. La préparation exacte de chaque séance, incluant des conseils musicaux pour parfaire l'ambiance, est très bien expliquée par l'auteure. Puis, pas à pas, elle nous prend par la main au fil de sa plume légère à pratiquer simplement l'art du massage et de la découverte du corps de l'autre.





[Visualiser l'article](#)



Chaque nuance porte un nom évocateur. Des titres tels que « Féline », « Geisha » ou encore « Cuir Paradise » attiseront ta curiosité et celle de ta/ton partenaire. Vous aurez peut-être envie de nouvelles expériences. Grâce à ce livre, qu'on te conseille de potasser avant le 14 février, histoire d'être fin prêt, ta soirée de Saint Valentin ne se limitera pas à un bon repas, une boîte de chocolat et un calin au lit à 22h30. La fête de Cupidon risque d'être inoubliable.

Le livre coûte 29€ et il est disponible dans toutes les bonnes librairies ou sur le site dédié www.50nuancesdemassage.com. Tu peux aussi en gagner un en participant à notre concours plus bas !



Comme on ne veut que ton bonheur et qu'on milite activement pour l'épanouissement de ton couple, on te propose de gagner un exemplaire dédicacé de « [50 Nuances de Massage](#) » (valeur: 29€).

- 1/ Like la page 50 Nuances de Massage sur Facebook
- 2/ Like la page Les Garçons en Ligne sur Facebook
- 3/ Écris « 50 Nuances » en commentaire de cet article

Rendez-vous dimanche 24 janvier pour le tirage au sort !

Bonne chance !

lesgarconsenligne.com
Pays : France
Dynamisme : 5



[Visualiser l'article](#)



Notice: Undefined index: twitter_counter_api in `/home/lesgarcotw/www/wp-content/plugins/accesspress-social-share/inc/frontend/content-filter.php` on line 6

50 nuances de ... massage (+ Concours)

 www.mamansquidechirent.com/50-nuances-de-massage-livre-concours/

MQD



50 nuances de ... massage

(Concours)

Le massage, c'est tout un art. Et un art dont nous aimerions toutes et tous apprendre au moins les bases, pour ne pas avoir à se rendre en institut à la fin de chaque journée stressante au bureau.

Et puis le massage, c'est aussi un moment d'intimité particulièrement bénéfique pour la vie de couple (et donc la vie de famille), dont il serait dommage de se priver .

A quelques jours de la Saint Valentin, vous êtes peut être en quête d'un cadeau idéal à partager, ou d'un thème pour une soirée tendre et romantique ?

Dans cet esprit, je vous invite à découvrir un très beau livre, » [50 nuances de massage](#) » . Le but de cet ouvrage : nous présenter 50 types de massages, et nous aider à les réaliser à la maison.

Comme nous l'explique Isabelle Trombert – Gimeno en introduction de cet ouvrage, un masseur professionnel doit respect l'intimité et la pudeur du massé. Mais dans le cadre du couple, le massage devient sensuel, tendre, et très souvent érotique !

- <https://www.facebook.com/mamansquidechirentandfriends?ref=bookmarks>
- Twitter
- Google+



Ainsi, ce sont 50 déclinaisons de massages que l'on découvre dans le livre : Hot Candel, Paris On The Rock, Il Diabolo Menthe Citron ... les intitulés sont plutôt créatifs, et les propositions de massage le sont tout autant.



- <https://www.facebook.com/mamansquidechirentandfriends?ref=bookmarks>
- Twitter
- Google+



- <https://www.facebook.com/mamansquidechirentandfriends?ref=bookmarks>
- Twitter
- Google+

L'auteur propose pour chaque massage des accessoires pour ce moment particulier (huile, bougie, foulard...) mais aussi un morceau de musique, un lieu, une atmosphère qui vont sublimer ce moment. Quel massage après une sortie au restaurant, quel massage lors d'une soirée tendre devant un film romantique? Comment instaurer ce rituel comme un vrai moment d'échange et de plénitude avec votre moitié ? Comment savoir si l'on fait les bons gestes ?



- <https://www.facebook.com/mamansquidechirentandfriends?ref=bookmarks>
- Twitter
- Google+

Ce sont autant de sujets abordés avec délicatesse et sensualité dans le livre d'Isabelle Trombert – Gimeno

. En plus de son contenu riche et intéressant, il s'agit d'un très beau livre. Les couleurs, la typographie et les magnifiques photos réalisées par Isabelle Negre donnent un livre à la fois élégant, raffiné, et un peu coquin !

Un mélange à savourer sans modération !

Aux éditions Ellebore , 29 euros.

Concours

Pour fêter un peu en avance la Saint Valentin, **je vous propose de tenter de gagner ce très beau livre, en participant à notre jeu concours.** Pour tenter votre chance, c'est très simple, il suffit d'utiliser le formulaire ci dessous .

1/ répondez à la question obligatoire (en utilisant les commentaires en bas de l'article)

2/ multipliez vos chances en partageant sur les réseaux sociaux (facultatif).

Le tirage au sort sera réalisé le 01 février, la gagnante sera annoncée sur cette page ET directement par email.

Bonne chance à toutes !

[a Rafflecopter giveaway](#)

Vous aimerez lire aussi :

- <https://www.facebook.com/mamansquidechirentandfriends?ref=bookmarks>
- Twitter
- Google+

[Roman ou livre pratique ? Notre sélection des livres de l'été 2015](#)

- <https://www.facebook.com/mamansquidechirentandfriends?ref=bookmarks>
- Twitter
- Google+

« J'ai tout essayé », Isabelle FILIOZAT

- <https://www.facebook.com/mamansquidechirentandfriends?ref=bookmarks>
- Twitter

