



Les Bons Plans de l'été 2017

2017-08-01 13:21:29 – Cerise



Bien-être En été, plus que jamais, on a pas envie de se compliquer la vie. Pour vous aider à bien vivre vos vacances sans vous cassez la tête, on vous donne quelques idées de dernière minute ! On se simplifie la vie, dans tous les domaines ... ici ou ailleurs !

Évasion

On part à Avignon en TGV

Bruxelles -Avignon avec un trajet direct, en 4h20', à partir de 59€ (SNCB). Une occasion de visiter la **Cité des Papes** et d'exploiter sa richesse en activités pendant les grandes vacances .

On commence par lâcher-prise en s'offrant une **cure de Cryothérapie au Spa -Ventoux Provence**. Adaptée aux sportifs ou non, la cryo est bonne pour tous et soigne les douleurs articulaires et musculaires, les problèmes de sommeil, d'arthrose, de stress, d'anxiété, améliore la vitalité... D'un point de vue beauté, la cryo à -140° améliore la qualité de la peau, diminue la peau d'orange, raffermi la peau, brûle les graisses et a un effet anti-âge. La cure de 5 ou 10 séances à partir de 175€ à 300€. **Plus d'infos sur** www.spa-ventoux-provence.com

Bien requinqué, on peut alors s'adonner aux joies de la découverte de la région avec son **patrimoine exceptionnel** classé au Patrimoine Mondial de l'UNESCO, son **festival de théâtre** qui propose chaque année le meilleur du spectacle vivant, sa **gastronomie** méditerranéenne ... À découvrir au fil des ruelles, au fil de l'eau, de par sa nature et ses jardins. **Agenda et infos sur** www.avignon-tourisme.com

On ménage son budget vacances

Globcoin est une nouvelle carte de crédit prépayée et gratuite (en partenariat avec la Platinum Master Card®), qui fonctionne en synergie avec son appli et permet de payer ses achats dans le monde, toutes devises confondues, en évitant les frais à l'étranger, comme si on était un client local ! Une sorte de bureau de change que l'on emporte avec soi. Simple, sûr et efficace, Globcoin est la solution idéale pour ceux qui cherchent à économiser de l'argent lorsqu'ils voyagent ou qui envoient de l'argent à l'étranger. Le Globcoin® Prepaid Mastercard® offre également une assurance médicale voyage gratuite, un service de conciergerie avant-voyage, une opportunité d'échange de devise de carte à carte gratuite ... En " minutes vous êtes abonné et la carte arrive 5 jours plus tard. Prête à l'emploi et compatible avec Pay-Pal!

À télécharger sur l'App Store & sur Google Play .

Plus d'infos sur glob-coin.com

On voyage 100% éco-responsable

Evaneos® c'est le nouveau concept de voyage 100% sur mesure.

Le concept :

Cette plateforme **à pour but de vous mettre directement en contact avec des agences de voyages locales**, sans passer par aucun intermédiaire :

Les agences locales sont sélectionnées selon des **critères de qualités très exigeants**. En plus d'être des experts locaux, elles sont **francophones 100% sur mesure** : vous pouvez personnaliser votre voyage à l'infini : étapes, hébergements, activités, guides.... Les agents locaux n'ont pas de catalogue, leurs seules limites sont les vôtres

Sur Evaneos, vous avez accès aux **prix en direct des agences locales**. Sans intermédiaires, vous économisez sur le prix de votre voyage et tout le monde s'y retrouve

En quelques chiffres :

160 destinations

1000 agences locales
5200 idées de voyages
160 000 voyageurs ont déjà utilisés le concept d'agences en direct
500 000 membres de la communauté Evaneos®

Des parcours sur mesure :

Partir au Cambodge "Hors des sentiers battus" : Des temples d'Angkor à Battambang en vélo, à pied et en bateau.

Vous découvrirez...

Siem Reap, Angkor Vat, Ângkôr Thum, Phum Beng Meatea, Kampong Khleang, Kbal Spean, Banteay Srei, Battambang, Phnom Penh

A pied, en voiture, à vélo, en tukuk ou encore en bateau, partez à la découverte du Cambodge de manière originale. Vous visiterez les temples d'Angkor loin des hordes de touristes, par les petits chemins à travers la forêt. Vous naviguerez sur le majestueux lac Tonlé Sap, immense réserve de poissons du Cambodge et vous verrez également les nombreux villages qui bordent la rivière Sangker dans la province de Battambang. Un voyage idéal pour découvrir tous les principaux sites du Cambodge de manière originale !

Ce circuit est proposé par une agence locale au Cambodge à partir de 900€ par personne, sans les vols internationaux et pour une durée de 10 jours. 35 autres circuits sont proposés et vous pouvez personnaliser le vôtre.

Plud d'infos et réservations sur www.evaneos.fr

Bien-être

On continue à faire du sport, partout et régulièrement ! Même en vacances...

Il est déjà si difficile de s'y mettre qu'il ne faudrait pas perdre nos acquis en arrêtant complètement la pratique sportive. Pour être sûre de s'y tenir, on mise sur la pratique à faire partout, quand on veut et comme on veut. Aujourd'hui, avec le nombre de blogs, sites et autres coaching en ligne, on a le choix! Ces coachs vous suivent virtuellement et en plus on choisit le programme le mieux adapté à nos besoins.

Quelques idées ?

Fizzup : vous propose des entraînements personnalisés de courte durée (1(à 20 min.) à faire tous les 2 jours. Téléchargez le programme personnalisé sur tous vos appareils : télévision, ordinateur, smartphone ou encore tablette. Avec lui, on peut faire du sport n'importe où et surtout, n'importe quand. Et ce, sans acheter le moindre équipement. Et cerise sur le gâteau : *Fizzup* est un service gratuit. Cependant, si vous voulez personnaliser votre entraînement avec des extras (plus de cardio ou de stretching), il faudra commencer à payer. C'est parti sur www.fizzup.com.

Julie Ferrez : la coach des stars! Des programmes variés , au choix : Détox (29€/4semaines), Fitness&santé (59€/12semaines), Fitness&Bien-être (119€/24semaines), Fitness&Equilibre (178€/52semaines). Elle vous suit régulièrement par le biais de conseils et d'un état des lieux régulier. www.julieferrez.com

On s'abonne au compte Instagram de Sonia Tlev : 2 X par semaine on reçoit une série d'exercices à faire avec vidéos à l'appui : abdos, squat, pompes... pour se resculpter le corps et l'esprit. shop.soniatlev.fr, [Instagram de Sonia](#)

Body'Op mon coach sportif gratuit : vous propose des entraînements complets vous permettant de travailler un ou plusieurs aspects de votre forme physique. Quels que soient vos objectifs, chaque programme vous fera atteindre votre but au bon rythme : avec un test de performance chaque mois, des menus adaptés pour toute la semaine, 2 à 3 séances de sport sur-mesure par semaine (en moyenne), un suivi des performances, de l'évolution et des objectifs. www.body-op.com/les-programmes

On combat le Jet Lag

Long trajet au bout du monde, changement de fuseau horaire, le Jet Lag en est la conséquence désagréable !

Dodow® : Pour se remettre en phase, on se procure illico ce petit objet qui nous réconcilie avec le sommeil : le Dodow (49€). Simple à utiliser, on pose ce petit galet sur notre table de nuit et il projette au plafond un halo de lumière qui diminue peu à peu et sur lequel on régule notre respiration. Pett à petit le sommeil s'installe et on se réconcilie avec lui. www.mydodow.com

Proviotic® : Et puisque les longs voyages en avion peuvent dérégler notre système digestif, on avale tous les jours une pilule de Proviotic®, le dernier probiotique 100% végétal que tous les végans de Los Angeles s'arrachent. www.proviotic.com

Une esthéticienne à domicile

Escale-Coquette.com : Coralie se déplace chez vous avec sa camionnette aménagée en institut de beauté. Cet **institut de bien-être mobile** utilise des produits naturels et des soins bio. La camionnette se déplace en brabant Wallon, en Brabant Flamand et à Uccle. escale-coquette.com

Pimp Your Beauty : le Beauty Truck qui se déplace chez vous avec son salon d'esthétique et de bien-être. Le beauty truck Pimp Your Beauty va partout où le vent le mène. Près de chez vous, de votre lieu de travail, de votre shopping center préféré... La caravane arpente les routes de Belgique pour venir en aide aux beauty addicts en quête d'un moment de bien-être, de détente et de plaisir. Le salon mobile au look vintage donne toutefois des rendez-vous fixes à ses clientes puisqu'il se trouve deux dimanches par mois Place Sainte-Catherine de 12h et 18h. Tous les déplacements de Pimp Your Beauty peuvent être suivis depuis ses réseaux sociaux ([Facebook](#) – [Twitter](#) – [Instagram](#)).

Un Sauna à domicile

Sauna-Mobile.be : une cabine pourvue de 2 bancs pour 4 personnes, un poêle scandinave, une ambiance naturelle et reposante entouré d'une chaleur douce ! Ce sauna mobile est déposé là où vous le souhaitez sous condition d'une autorisation. Infos sur www.sauna-mobile.be

Rolling Sauna.be : un sauna mobile scandinave chauffé au bois de Norvège avec des parfums envoûtants d'huiles essentielles d'eucalyptus, de pin, de menthe...qui humidifient l'air ambiant tout en soufflant de la fraîcheur au coeur de la chaleur. www.facebook.com/rollingsauna

Un Bain Norvégien mobile

Nomad Bath.be : Imaginez un bain extérieur dont l'eau est chauffée naturellement par un poêle à bois totalement immergé. La chaleur du feu bouillonne gentiment l'eau par conduction thermique. Elle atteint alors la chaleur désirée entre 34° et 38°. Ce petit bijou de bien-être vous est livré à l'endroit de votre choix ! Elle est pas belle la vie ? www.nomad-bath.be

Mastercard® # Voyages Evaneos # Coach sportif # Beauty Truck