



LE BRISTOL
PARIS

N°2

SUNDAY, JUNE 21 2026

PARIS, FRANCE



L'édito

WELLNESS SUNDAYS : NOTRE ÉDITION DE L'ÉTÉ

L'été est une invitation à bouger, respirer plus profondément et cultiver une énergie durable. Le Summer Boost célèbre cette saison de lumière à travers un mouvement précis, conscient et profondément revitalisant.

Pour ce rendez-vous **Wellness Sundays**, nous vous invitons à un "Summer Boost", une parenthèse entre Pilates, Barre et Mobilité, imaginée pour renforcer le corps, réveiller l'énergie et cultiver une sensation de légèreté tout au long de l'été.

Les journées s'allongent, la lumière s'intensifie et le corps aspire naturellement à plus de mouvement. C'est le moment idéal pour renforcer sa vitalité, développer son endurance et retrouver une sensation de tonicité tout en préservant la fluidité du geste.

À travers le Pilates et la Barre, nous explorons un travail précis et intelligent qui permet de renforcer les muscles profonds, améliorer la posture, stimuler la circulation et soutenir l'énergie au quotidien.

Chaque mouvement invite à développer davantage de conscience corporelle, d'équilibre et de contrôle. Cette période est aussi l'occasion de privilégier les habitudes qui soutiennent le bien-être : bouger régulièrement, s'exposer à la lumière naturelle, s'hydrater davantage et s'accorder des moments de récupération pour profiter pleinement de la saison.

Plus qu'un programme d'entraînement, ce Summer Boost est une invitation à habiter son corps avec force, légèreté et confiance.

Aujourd'hui, nous amorçons ensemble cette dynamique estivale. Le protocole imaginé par **Maison Off(f) Wellness** pour **Le Bristol Paris** prolongera cette expérience en vous permettant de poursuivre cette routine, à votre rythme, directement depuis chez vous.



SUMMER BOOST

Un rendez-vous estival pour cultiver son énergie.

Et si le vrai luxe était aujourd'hui de prendre soin de son énergie avec intention ?

Le mouvement joue un rôle essentiel dans la recherche d'un équilibre global, surtout en été, lorsque le corps ressent naturellement le besoin de légèreté, de fluidité et d'énergie. À travers le Pilates et la Barre, il ne s'agit pas seulement de renforcer la silhouette, mais de créer un dialogue plus précis avec son corps. Chaque mouvement invite à engager les muscles profonds, à améliorer la posture, à retrouver de la mobilité et à développer une force plus intelligente, plus durable. Une pratique régulière stimule la circulation, réveille les tissus, libère les tensions accumulées et favorise cette sensation précieuse d'un corps à la fois tonique, souple et disponible. Le mouvement devient alors bien plus qu'un simple entraînement : il devient un **rituel d'ancrage**, une manière de se reconnecter à soi, de faire circuler l'énergie et de se sentir plus légère, plus alignée, pleinement présente dans son corps.

Prendre soin de soi en été, c'est aussi porter une attention particulière à sa peau, qui est davantage exposée aux variations de rythme, au soleil, aux voyages, à la chaleur et parfois à une fatigue plus diffuse. Cette saison invite à renforcer ses rituels quotidiens avec douceur et régularité : une hydratation adaptée, une protection solaire rigoureuse, des soins nourrissants, mais aussi une alimentation riche en nutriments essentiels participent à préserver l'éclat naturel de la peau.

La beauté de la peau se construit aussi de l'intérieur. L'hydratation, le sommeil, la récupération, la qualité de l'alimentation et la gestion du stress jouent un rôle majeur dans cet équilibre. Le collagène, associé à une bonne hygiène de vie, peut également accompagner cette démarche en soutenant la qualité, l'élasticité et la souplesse de la peau au fil du temps. Comme pour le mouvement, c'est la régularité qui permet d'installer des bénéfices profonds et durables.

Nous sommes donc très heureux d'accueillir pour cette session **Fanny Morel**, responsable communication chez **Oh My Cream** et cofondatrice du **Paris Wllnss Guide**.

À la croisée du skincare, du lifestyle et du bien-être, elle partagera sa vision contemporaine de la beauté et ses conseils pour rayonner tout l'été.

Parce que le bien-être ne se limite jamais à une seule pratique, le **Summer Boost** a été imaginé comme une approche globale, où le mouvement, la récupération, la beauté, la respiration et l'énergie se répondent. Une invitation à prendre soin de soi dans toutes les dimensions : renforcer son corps, apaiser son mental, nourrir sa peau, cultiver son éclat et retrouver une vitalité plus stable.

L'ITW DE FANNY MOREL



L'été est souvent associé à un sentiment de liberté. Comment préparez-vous votre corps et votre esprit pour accueillir cette saison dans les meilleures dispositions ?

F.M. : Bouger un maximum ! Cet été, étant enceinte, je privilégie surtout les exercices de flexibilité et de mobilité dès que je le peux. J'essaie également de drainer mon corps au moins une fois par semaine grâce aux drainages lymphatiques méthode Renata França, dont je suis une grande adepte. Et bien sûr, je bois beaucoup d'eau, dans laquelle j'ajoute soit un élixir drainant Atelier Nubio pour diminuer la rétention d'eau, soit des électrolytes Combeau pour une hydratation plus profonde et un petit boost d'énergie.

Existe-t-il un rituel bien-être que vous mettez en place dès les premiers beaux jours ?

F.M. : Oui, sans hésiter : les douches froides le matin et les ice baths dès que j'en ai l'occasion ! J'adore leur effet tonifiant sur la peau, leur action sur la circulation et surtout le boost d'énergie qu'ils procurent. Effet jambes légères garanti. Je vous conseille d'ailleurs de foncer chez Sant Roch (4 rue Saint-Roch, Paris 1er) ou Re-set (5 rue Laffitte, Paris 9e) pour découvrir la contrast therapy, qui alterne sauna et bain froid. Les deux proposent des accès libres ou des sessions guidées : une expérience aussi bénéfique pour le corps que pour le mental.

Entre performance, injonction au "summer body" et recherche d'équilibre, comment cultivez-vous une relation sereine avec votre corps à l'approche de l'été ?

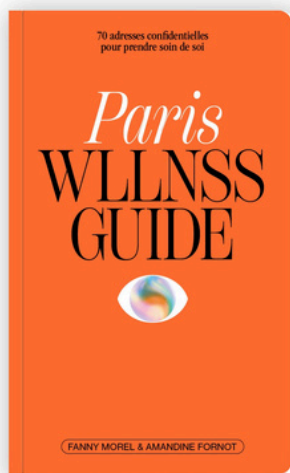
F.M. : Cette année, la question se pose un peu différemment puisque je suis enceinte et que j'affiche déjà plus de 16 kilos supplémentaires sur la balance ! Mais de manière générale, je pense qu'il est important de dédramatiser l'étape du maillot de bain. L'essentiel est de trouver une pièce dans laquelle on se sent bien et belle, puis de se regarder avec bienveillance en essayant d'oublier ces petits défauts que, bien souvent, nous sommes les seules à voir. J'essaie aussi d'appliquer une règle simple : 80 % healthy, 20 % plaisir. C'est selon moi l'équilibre idéal pour ne pas se priver tout en évitant la culpabilité.

Si vous deviez recommander trois gestes simples pour rayonner naturellement tout l'été quels seraient-ils ?

F.M. : Une douche froide et un brossage à sec tous les matins pour réveiller le corps et stimuler la circulation. Ensuite, des sheet masks à l'acide hyaluronique — effet « water bomb » immédiat ! — à alterner avec quelques séances de masque LED si vous en avez un, pour un joli coup d'éclat et un effet bonne mine. Enfin, quelques gouttes d'autobronzant mélangées à sa crème corps pour rehausser naturellement son hâle plutôt que de multiplier les expositions au soleil. Et si l'on s'expose malgré tout, la crème SPF50+ est absolument indispensable : le soleil reste le premier facteur du vieillissement cutané.

Quel est votre secret pour conserver une énergie positive et un véritable sentiment de vacances, même lorsque le quotidien reste très chargé ?

F.M. : Ecrire le Paris Wllnss Guide, bien sûr ! On y trouve les meilleures adresses pour s'évader le temps d'un cours de sport, d'un moment au spa avec piscine ou encore d'un massage du visage, du corps ou même du cuir chevelu. C'est selon moi le guide ultime pour prendre soin de soi en ville. Et sinon, une option tout aussi efficace : réunir ses amis autour d'une jolie tablée, remplie de joie, de rires et de plats qui sentent bon le soleil, puis trinquer — bien frais — à l'été. C'est pour moi la saison du feu, de la lumière, de l'énergie et de l'abondance. ♥



Paris Wellness Guide — 25€

Disponible au 48 Collagen Café (48 rue Lafayette, 75009)
et sur guidepapier.fr



L'ITW DE LAURE DARY



L'été est souvent associé à un sentiment de liberté. Comment préparez-vous votre corps et votre esprit pour accueillir cette saison dans les meilleures dispositions ?

L.D. : Pour moi, l'été est une invitation à revenir à l'essentiel. J'ai grandi en Corse et chaque été, le fait d'y retourner agit comme un véritable signal intérieur : celui de ralentir, de respirer davantage et de me reconnecter à un rythme plus naturel. J'essaie d'aborder cette saison avec un corps fort, mobile et plein d'énergie grâce à une pratique régulière du Pilates, de la Barre et du Yoga. Je passe aussi davantage de temps dehors, au contact de la nature, de la mer et de la lumière. J'aime voir l'été comme une saison où l'on cultive la vitalité plutôt que la performance.

Existe-t-il un rituel bien-être que vous mettez en place dès les premiers beaux jours ?

L.D. : Oui, plusieurs même ! J'accorde une attention particulière à l'hydratation, à la récupération et aux soins de la peau. Je fais également des drainages et des séances de cryothérapie régulièrement pour éviter de gonfler dès les premières chaleurs et conserver cette sensation de légèreté que l'on recherche tant en été.

Entre performance, injonction au "summer body" et recherche d'équilibre, comment cultivez-vous une relation sereine avec votre corps à l'approche de l'été ?

L.D. : Je crois profondément que notre corps mérite d'être accompagné et non contraint. Le mouvement est pour moi un moyen de gagner en énergie, en confiance et en liberté, jamais une punition. Je préfère parler de constance, de bien-être et de longévité plutôt que de transformation rapide pour atteindre un « summer body ».

Si vous deviez recommander trois gestes simples pour rayonner naturellement tout l'été, quels seraient-ils ?

L.D. : Le premier serait bien sûr de bouger un peu chaque jour, même seulement vingt minutes. La régularité est bien plus puissante que l'intensité ponctuelle, et c'est précisément cette philosophie que l'on retrouve au sein de Maison Of(f) Wellness.

Le deuxième serait de prendre soin de sa peau de manière globale : bien s'hydrater, la protéger du soleil et lui apporter les nutriments dont elle a besoin pour rayonner de l'intérieur.

Enfin, j'ajouterais l'automassage. C'est un geste que j'adore intégrer à ma routine, particulièrement en été. J'aime beaucoup utiliser le Gua Sha corps pour aider à alléger les jambes lourdes, relancer la circulation et retrouver une agréable sensation de légèreté.

Quel est votre secret pour conserver une énergie positive et un véritable sentiment de vacances, même lorsque le quotidien reste très chargé ?

L.D. : J'essaie d'intégrer l'esprit des vacances dans mon quotidien plutôt que d'attendre une période précise pour me sentir bien. Même lorsque mes journées sont chargées, je cherche à recréer cette énergie à petite échelle : prendre mon café au soleil, marcher quelques minutes entre deux rendez-vous, m'offrir un cours juste pour moi ou encore déconnecter de mon téléphone.

Le vrai secret, je crois, c'est de s'offrir chaque jour une petite parenthèse qui nous ramène à nous-mêmes et de profiter pleinement des moments simples avec les gens que l'on aime. ♡

UNE EXPÉRIENCE COMPLÈTE

Poursuivez l'expérience Wellness Sundays à la maison en découvrant nos cinq cours Maison Of(f) Wellness pour Le Bristol Paris spécialement pensés pour la saison.



5 SÉANCES EXCLUSIVES ENTRE PILATES ET BARRE POUR RENFORCER, TONIFIER ET SCULPTER LE CORPS TOUT AU LONG DE L'ÉTÉ

À travers ces cinq séances complémentaires, le Summer Boost propose une approche ciblée et intelligente du mouvement. Chaque cours express met l'accent sur une zone spécifique du corps tout en conservant l'essence des méthodes Maison Of(f) Wellness : précision, fluidité, contrôle et plaisir de bouger.

Legs Sculpt pour renforcer, sculpter les jambes et améliorer la stabilité.

Booty Boost pour tonifier les fessiers, soutenir la posture et renforcer la stabilité du bassin.

Core Control pour renforcer les abdominaux profonds, améliorer le maintien et développer le contrôle du mouvement.

Arms & Back pour tonifier les bras, renforcer le haut du dos et cultiver une posture élégante.

Waist & Flow pour travailler et affiner la taille, engager les obliques et améliorer la mobilité du tronc.

MAISON^{OF(f)}
wellness

Pour découvrir les cours
flashez le QR code

Découvrir les cours



Découvrir Maison Of(f) Wellness



PROFITER DU MOUVEMENT EN EXTÉRIEUR

Marcher sur le sable, nager, explorer de nouveaux paysages ou simplement passer davantage de temps dehors permet de stimuler naturellement le corps tout en nourrissant l'esprit.

STIMULER LA CIRCULATION

La chaleur peut parfois ralentir la sensation de légèreté dans les jambes. Alternier mouvement, étirements et moments de récupération aide à retrouver plus de confort au quotidien.

PRIVILÉGIER LA FORCE FONCTIONNELLE

L'été est le moment idéal pour développer un corps fort, mobile et endurant grâce à des pratiques complètes comme le Pilates et la barre.

PRÉSERVER SON ÉNERGIE PENDANT LES VOYAGES

Quelques minutes de mobilité, de respiration ou de renforcement chaque jour suffisent à maintenir ses bonnes habitudes même en déplacement.

CULTIVER LA POSTURE

Entre les longs trajets, les journées à la plage ou les heures passées assis, prendre soin de sa posture permet de préserver le dos.

ACCORDER AUTANT D'IMPORTANCE À LA RÉCUPÉRATION QU'À L'EFFORT

Un corps équilibré est un corps qui sait aussi récupérer. Le repos, le sommeil et les moments de détente participent pleinement au bien-être estival.

CHOISIR LE MOUVEMENT QUI PROCURE DE LA JOIE

L'été invite à une pratique plus intuitive : danser, marcher, nager, pratiquer au lever du soleil ou en fin de journée. Bouger devient un plaisir autant qu'un rituel.

RALENTIR POUR MIEUX PROFITER

L'énergie estivale n'est pas une course à l'activité. S'autoriser des moments de calme permet souvent de retrouver davantage de présence et de vitalité.

NOS
CONSEILS
POUR L'ÉTÉ

« L'été est moins une quête de performance qu'une invitation à cultiver son énergie, savourer le mouvement et profiter pleinement de la lumière, dans un équilibre entre vitalité, légèreté et récupération. »

À VENIR

Nos prochains
rendez-vous

Wellness Sundays au Bristol
Paris

Fall Realign : dimanche 20 septembre 2026

Séance de Yoga et Pilates afin de renforcer les muscles profonds, améliorer la mobilité articulaire et réguler l'énergie corporelle.

Winter Restore : dimanche 13 décembre 2026

Séance de stretching, axée sur la mobilité et la respiration profonde, afin de libérer les tensions accumulées.



