

Femme Actuelle
JeuX Cocoon
Le magazine de jeux qui vous veut du bien

N°15 DÉCEMBRE 2023 - JANVIER 2024

300
MOTS FLÉCHÉS

EXPRESS • MÊLÉS • CODÉS
MÉLANGÉS • CROISÉS
MULTIJEUX...

Cahier spécial
20 jeux zen
et inédits!

Forces
1.2.3.4

Les chiffres s'amuse
SUDOKU & TAKUZU®

+45 pages pour se cultiver en toute sérénité



Parfum d'intérieur, lequel choisir?

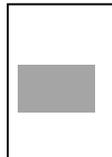


Se régaler avec ces 5 soupes traditionnelles



L'écriture thérapeutique pour mettre des mots sur ses émotions





Bonnes nouvelles

Quand l'actu rend no

Profitons de l'hiver pour découvrir l'intimité de la faune et de la flore à Toulouse et explorer le tréfonds de nos âmes à Paris. Par Laurent Fialaix

Le Poème de l'âme exposé en intégralité à Paris



Signé de l'artiste lyonnais Louis Janmot (1814-1892), *Le Poème de l'âme* est une œuvre graphique et picturale composée de 18 peintures de grand format, de 16 dessins et d'un poème. Ils illustrent le parcours

initiatique d'une âme sur terre. Qualifiée « d'ensemble le plus remarquable, le plus cohérent et le plus étrange du spiritualisme romantique » par Henri Focillon (le directeur du musée de Lyon de 1913 à 1924), cette œuvre imposante est d'ordinaire exposée en partie seulement, au musée des Beaux-Arts lyonnais. Jusqu'au 7 janvier (et pour la première fois), elle est présentée dans son intégralité au musée d'Orsay, à Paris. musée-orsay.fr

CORPS FÉMININS ET MATERNITÉ À PARIS

Née en Ukraine en 1888, la sculptrice franco-israélienne Chana Orloff fut l'une des artistes en vue du Montparnasse de la première moitié du XX^e siècle. Saluée en son



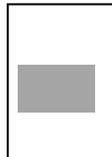
temps, elle est oubliée aujourd'hui. Le musée Zadkine lui rend hommage dans *Sculpter l'époque*, la première exposition qui lui est consacrée depuis plus de 50 ans, à Paris. L'occasion de (re) découvrir celle qui s'est beaucoup consacrée à la représentation du corps féminin et de la maternité. Jusqu'au 31 mars. zadkine.paris.fr



La nature ne nous cache plus rien à Toulouse

Le muséum de Toulouse propose une étonnante exposition, *Sex-appeal, la scandaleuse vie de la nature*, reconnue d'intérêt national par le ministère de la Culture. Ou comment mieux comprendre la biodiversité sous les angles de la sexualité, de la biologie, de la botanique, de l'éthologie ou encore de l'histoire de l'art. Ainsi, saviez-vous que les chauves-souris pratiquent la fellation et que les fleurs entrent en phase de séduction pour attirer les pollinisateurs ? Jusqu'au 7 juillet. museum.toulouse-metropole.fr





tre vie belle



Sous le sapin

25 CADEAUX À FAIRE SOI-MÊME

Directrice artistique de Botany, un studio de création dont l'objectif est de renforcer nos liens avec la nature grâce aux loisirs créatifs, Angela Maynard propose ici 25 objets ou produits à réaliser soi-même. Décoration, soins pour le corps, bougies parfumées et gourmandises, tout se veut naturel. En prime, l'artiste nous livre plein d'idées d'emballages naturels et originaux!

Cadeaux nature à faire soi-même,
Angela Maynard, éd Solar,
17,90€.

Parole et équilibre

UNE MARCHÉ SUR LA PLAGE

Parce qu'elle a su traverser les nombreuses épreuves que la vie lui a réservées, Marnie Duarte a fait le choix de partager son expérience (et sa résilience) en aidant les autres à retrouver l'équilibre. Mais pas n'importe où ni n'importe comment! À Dinard, la coach propose des séances de parole et de reconnexion à soi et à la nature, sous la forme d'une marche thérapeutique d'une heure en plein air, en bord de mer ou en forêt. Tonifiant!

Tarifs sur demande.
marnie.coach



© ALEXANDRE LAMOURELIX; © PALATA STUDIO; CHANA ORLOFF, ADAGP, PARIS 2023 (2)

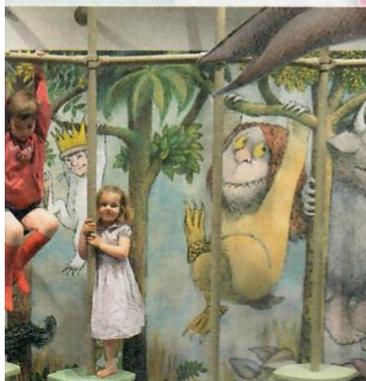
Pour les plus petits

MUSÉE À JOUER ET À RÊVER!

Au sein de la plus ancienne librairie jeunesse parisienne (Chantelivre), la Maison des histoires est un musée à jouer destiné aux enfants de 0 à 7 ans. Un lieu immersif, en partenariat avec l'École des loisirs, qui invite les petits à se plonger dans l'univers des grands livres. Ainsi, peut-on traverser la jungle de *Max et les Maximonstres* et préparer les soupes dégoutantes de *Cornebidouille*.

Ateliers, rencontres et stages d'éducation artistique sont proposés.

Du mercredi au dimanche.
lamaisondeshistoires.com



Nos favoris

LE PODCAST

L'Espace du couple

Créé par la thérapeute Florentine d'Aulnois Wang, l'Espace du couple donne les clés pour atteindre une vie amoureuse harmonieuse. Ou comment gérer les crises, prendre soin de l'autre, vivre une sexualité épanouie et régler nos blessures affectives. Chaque épisode est rythmé par une méditation.
lespaceducouple.com



L'APPLI



HitShot

Les ados vont adorer! HitShot est une messagerie comme il en existe bien d'autres. À ceci près qu'elle transforme nos messages en extraits de chansons, voire en gifs! Ainsi, un simple « Bonjour. Comment vas-tu? » peut devenir très entraînant. Ludique, non? Gratuit. Sur Google Play et App Store.

LA CHAÎNE YOUTUBE



La Télé de Lilou Macé

Depuis son lancement en 2006, La Télé de Lilou Macé a dépassé les 100 millions de vues. C'est dire si cette spécialiste en développement personnel fait un carton. Mémoires cellulaires, liens du cœur, médecines alternatives... Lilou nous dit tout par le biais d'interviews de spécialistes et de célébrités.