

# ZENAMAG

SANTE - CONSCIENCE - BIEN-ÊTRE - CUISINE VEGGIE - WEEK-END NATURE

## BIEN DANS SA PEAU

Les bienfaits  
de la Sophro



**NOUVEAU**  
**N°1**

## PORTRAIT

Pierre Rabhi



**RECETTES**  
Gourmandes  
& Vegan



**QUINOA**  
La graine  
santé



**ÉVASION**  
Autour de  
Ouarzazate



**BIEN-ÊTRE**  
Le chat et  
la calinothérapie

France METRO : 5,95 € - BEL/LUX : 6,80 € - DOM : 6,80 € - CAN : 15,50 \$ cad - CH : 10,70 FS - NCAL/S : 700 CFP - POL/S : 750 CFP - MAR : 60 mad - TUN : 9,8 tnd



Mai-juin 2017

L 18541 - 1 - F: 5,95 € - RD



[www.zena-mag.com](http://www.zena-mag.com)

INITIATIVE

# Voyagez solidaire !

Pourquoi ne pas profiter des vacances d'été pour améliorer votre anglais tout en aidant les autres? Échappée Australe propose de combiner séjour linguistique et volontariat en Afrique du Sud. D'une durée minimum de deux semaines, ces séjours sont l'occasion d'apporter son aide à une communauté locale - parfois de la nourriture - et de soutenir des initiatives. On peut aussi s'occuper des lions et autres animaux, les nourrir et interagir avec eux. Un moment unique à vivre au plus près de la nature, et en total respect des ani-



© D.R.

maux et des hommes. Exemple de tarif pour quatre semaines de volontariat : à partir de 1 245€ par personne

(transfert, cours d'anglais le matin, activités de volontariat, logement, pension complète, assurance inclus).