

ELLE

ARABIA

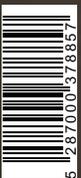
وراء الكواليس
مع سارة
مراد

الشعور بالحرفية
فن الصناعة
اليدوية
يعود بقوة

دليل أزيائك
لهذا الصيف
+ نظرة على
مجموعات
المجوهرات
المتألقة الجديدة

قانون التوازن

أنت الأفضل من
خلال اللياقة البدنية
والعافية والمرح!



GUCCI





نجمة الحظ ٤٢

كل شهر

٤ كلمة التحرير
رئيسة التحرير دينا سباهي
تحدّث عن أهميّة اللياقة
والسعادة والزوجة

٦ في المقدمّة
ابقي على اطلاع بأمور الموضة
والطعام والمرح

١٤٤ الكلمة الأخيرة
علياء النياضي تنظر إلى المسار
الذي صاغه شغفها والخرس
التي تعلّمها في حياتها

رادار

١٣ رادار
مختارات المحرّرين لدينا
لأحدث اتجاهات الموضة
والأكسسوارات



صورة الغلاف

سارة مراد في
إخراج إبداعي وتصوير:
Abdulla Elmaz
مساعدة:
Talal Kohl
تصنيف الشعر والمكياج:
Sharon Drugon مستخدمة
مستحضرات Dior وSisley
Benefit Cosmetics
موقع التصوير:
Stellar Dark
ديو Studio

١٨ الصرعة
على السّاحة مع الوجوه الرائعة
Raniya lanag Parvane
Wathekg

٢٢ خطوات في سبيل التغيير
بتعاون Christian Louboutin وIldrisg
Sabrina Elbag من أجل قضية
إنسانية

٢٤ حياتي العصرية
تكشف المصممة عادة
السيبي عن مصادر وحيها
وعن تعاوناتها الحماسية وأكثر

موضة

٢٨ سعيًا وراء النجوم!١
تعاونت lady Fozaza مرة
أخرى مع Miss l' by L'azurde في
مجموعة خاصة ساحرة مكثفة
وفاتحة الأنوثة تمامًا مثلها

٤٢ نجمة الحظ
تستمر مجموعة Rose Des
Dior Fine الأيقونية من
Jewellery في الازدهار بقطع
جديدة مذهلة

٥٠ نمط هندي
تعتبر مجموعة Les Berlingots
de Cartier من العقود والقلائد
والخواتم رؤية أسلوبية فريدة

ثقافة

٥٩ مذكرتي
تحدث ليلى مراد عن التطبيقات
والأدوات التي تجعلها تحافظ
على توازنها

٦٠ نجمة الغلاف
تذهب وراء الكواليس مع
المقدمّة سارة مراد لمعرفة
ما يفعله من أجل الاستمتاع
واللياقة والعافية!

٦٩ حديث مع...
اللاعبة الرياضية ذو الاحتياجات
الخاصة العراقية المولدة زينب
العقالي: صيدلانيّة بالمهنة
وفاعلة خير في القلب

نمط الحياة

٧٠ لياقة في القمّة
حل الضيف هنا وطان الوقت
لتبدئي روتين اللياقة البدنية
لجسم مثالي على الشاطئ

٧٦ على الطريق الصحيح
يسعى الصديقان Guillaume
Sebastien المقيمان في دبي.
لإيقاظنا على حيويتنا طوال اليوم

١٣٨ الوجهة: روسيا!
غذي عقلك المتعطش
للمغامرة بزيارة إحدى أكثر
المدن روعة وسحرًا في العالم،
سان بطرسبرغ

١٤٠ عودة إلى الحرفيّة
يعود فنّ الحرف اليدوية بقوة،
مع تنويع الكروشيه ملكاً على
الموضة!

رئيسة التحرير
دينا سباهي
مسؤولة قسم الأزياء والجمال
دينا قبّاني

مسؤول القسم الفني
براسادان تاتليبا
الإخراج الفني وتحرير الصور
جورج ضاهر
تدقيق لغوي وتنسيق التحرير
ميرال الخوري
ترجمة
نيكول القارح نعيم

شارك في هذا العدد
أوديليا ماثيو، تمارا رايت،
ساميا قيو، سواتي جاين

مديرة تحرير الموقع الإلكتروني
ندى قبّاني
موضة ومشاهير (الموقع الإلكتروني)
فدي رمضان

موضة وجمال (الموقع الإلكتروني)
مريانا جبيلي عون
لايف ستايل (الموقع الإلكتروني)
رولا معلوف . لبننة فواز

إخراج فني (الموقع الإلكتروني)
إلسا مهنا
صفحات التواصل الاجتماعي
أبيغاييل جوزيف

إعلانات في الخليج العربي
GCC ADVERTISING: PATRIMONY MEDIA FZLLC
مدير التسويق
حسان الصمد

ELLE ARABIA / PATRIMONY MEDIA FZ LLC
DUBAI MEDIA CITY, ZEE TOWER, OFFICE 403, DUBAI, UAE
E-MAIL: INFO@ELLEARABIA.COM

C.E.O
RANY OHANESSIAN
Publisber
VALIA TAHA
Financial Director
KHUSRO AZIZ
Assistant
PETREESHYA CHILLENGAT THAZHE

Printing
UNITED PRINTING AND PUBLISHING

ELLE
INTERNATIONAL
a division of Lagardere
NEWS

CEO Constance BENQUE, CEO ELLE INTERNATIONAL LICENSING Francois CORUZZI, SVP/INTERNATIONAL DIRECTOR OF ELLE Valeria BESSOLOLOPIZ, SVP/DIRECTOR OF INTERNATIONAL MEDIA, LICNSING, & SYNDICATION Mickael BERRET, ELLE BRAND MANAGEMENT: Marketing Manager, Morgane ROHEE/Editorial Manager, Trish NAGYTRAVIESO, Graphic Design Manager, Marine LEBRIS, Senior Digital Project Manager, Moda ZERE, ELLE INTERNATIONAL PRODUCTIONS Fashion Editor, Charlotte DEFFE/Beauty & Celebrity Editor, Virginie DOLATA, ELLE SYNDICATION Deputy Syndication Team Manager, Marion MAGIS/Syndication Coordinator, Gwenael GUILLARD/Copyrights Manager, Severine LAPORT Data Base Manager, Pascal IACONO www.ellearoundtheworld.com INTERNATIONAL AD SALES HOUSE: LAGARDERE GLOBAL ADVERTISING SVP/INTERNATIONAL ADVERTISING - Julian DANIEL jdaniel@lagarderenews.com

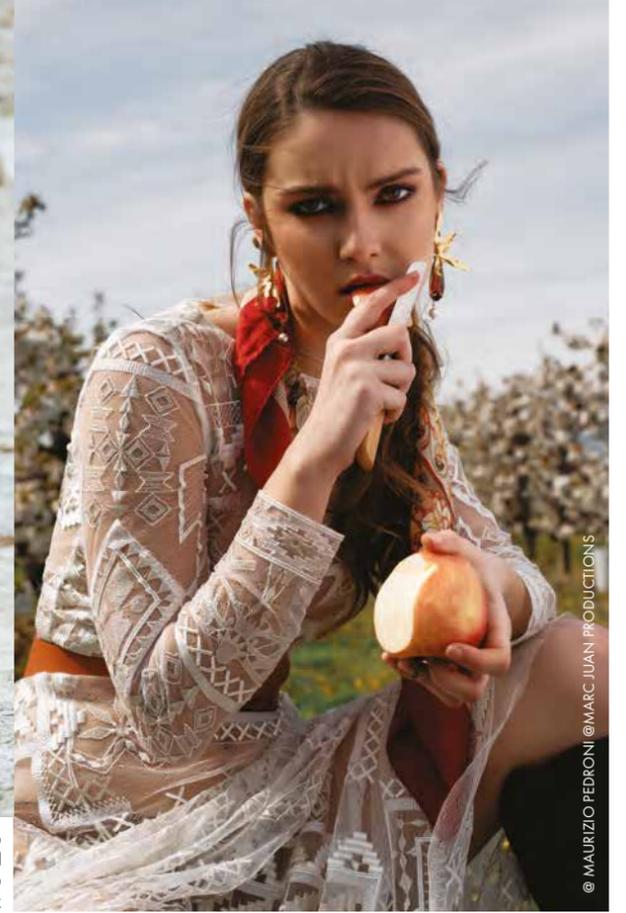
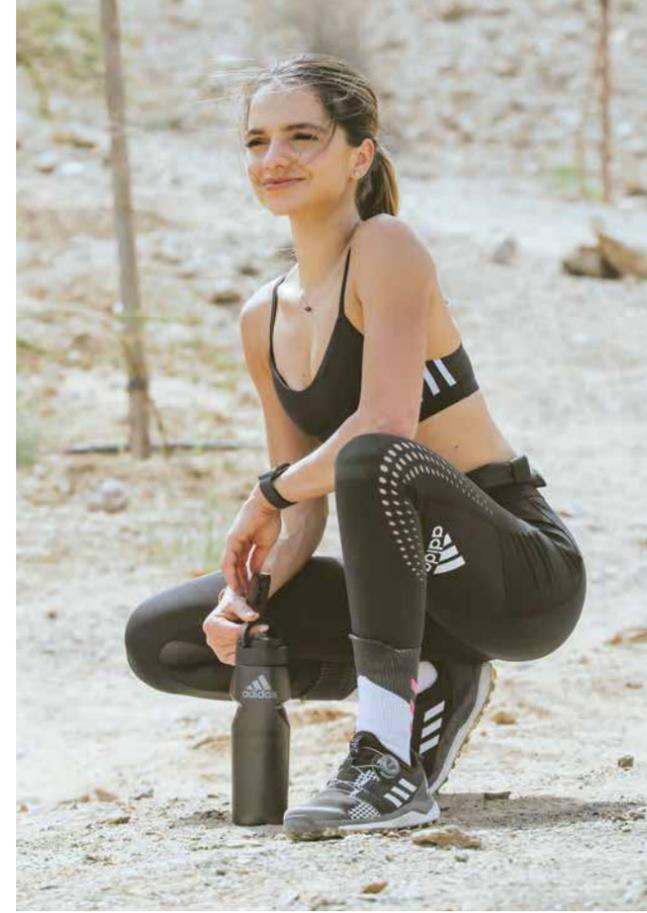
اللون الفيروزي على البال..

مع اقتراب الصيف، تستمر أفكارنا في التحول إلى الراحة الرائعة التي تولدها المياه الفيروزية الصافية والباردة المتلألئة تحت أشعة الشمس الذهبية. فلا عجب إذاً أن نتطلع هذا الشهر إلى التزاوج المثالي بين اللون الفيروزي والذهب.



١. عقد من Tiffany & Co. ٢. تنورة من Fendi. ٣. نظارات شمسية من Chloé. ٤. حقيبة من Bulgari. ٥. كأس زجاجية من Les Ottomans. ٦. مزهرية من Dior Maison Granville. ٧. توب من Dolce & Gabbana. ٨. بيكيني من Zimmerman. ٩. حذاء مفتوح من Gianvito Rossi. ١٠. قرط من الألماس والفيروز والذهب من Maria Tash. ١١. الأيلانتر من Givenchy Beauty.

كلمة التحرير



من الأعلى: لائقة ورائعة. براء الصباغ هي إحدى السيدات من بين العديد من النساء اللواتي الهمننا للتحرك! من اليسار: كلنا مستعدون لرومانسية الصيف! فستان من Isabel Sanchis. أقرط من Fernando Rodriguez. وشاح من Loewe. حزام من Nona Bcn.

كوني في حالة جيدة

بحاجة إلى جرعة جيدة من المرح وإلى بعض الراحة والترويح عن النفس عند بذل عمل شاق، ومن هنا يأتي مفهوم "التوازن" الذي تفترضه كلمة "عافية". تعرف نجمة الغلاف سارة مراد هذا جيداً، وتأخذنا وراء الكاميرات بعيداً عن العناوين الرئيسية لتشاركنا نصائحها حول اللياقة والمرح وطبعاً الموضة!

هذه هي الطريقة التي نهدف بها إلى بدء الصيف، وبدء مرحلة جديدة، البدء وكذلك الاستمرار من الآن فصاعداً. إن كان العام الماضي قد علمنا شيئاً، فهو أن الصحة العقلية والجسدية هي فوق كل اعتبار وليست مجرد مقولة، بل شعار. شعار يجب أن نسعى جاهدين للعمل من أجله كل يوم للمساعدة في بناء أسس قوية يمكن أن تساعدنا في التغلب على المزالق والمخاطر غير المتوقعة. يتحدث مصطلح "العافية" الشمولي عن توازن وقوة الجسم والعقل والروح، وفي هذا العدد نقدّم لك مجموعة رائعة من الخبراء المتحمسين الذين يتشاركون معنا مسيراتهم وإلهامهم ونصائحهم كعالمين مطلقين. إحدى الدروس التي تعلمناها أثناء إعداد هذا الإصدار، هو أننا

Dina Spahi
dina.spahi@ellearabia.com





الخواتم

تشهد مجموعة الأبيجدية المميزة من Chloé المصنوعة من النحاس الأصفر الذهبي تجربة جديدة هذا الموسم، بأحرف مزخرفة تضيف عمقاً إلى التصميم المبهج. الخواتم على شكل سلاسل، مرحة وممتعة، سهلة الارتداء وعلى عدة طبقات.



الحقيبة

الشكل الكلاسيكي والمبتكر لحقيبة Mount من Bottega Veneta مصقول، مرهف وعصري في نفس الوقت. تتميز الحقيبة، على شكل ظرف، بسلسلتها المكنزة المميزة ويمكن ارتداؤها كحقيبة "كروس بودي" على الجسم أو حملها كحقيبة بمقبض علوي.



المكانة الأيقونية... خلية النحل

احتفلت ناشيونال جيوغرافيك "بيوم النحل العالمي" مع المخرجة والممثلة والناشطة الإنسانية أنجلينا جولي، لزيادة الوعي بحماية النحل وبرنامج جديد لتمكين النساء النخالات في جميع أنحاء العالم. توجّهي إلى NatGeo.com/Bees للاستماع إلى مقابلة حصرية بمناسبة اليوم العالمي للنحل التي أجرتها National Geographic مع أنجلينا جولي، والتي تركز أيضاً على مشاركة جولي في برنامج GUERLAIN x UNESCO Women for Bees، مما يساعد على تعزيز هدفها التوأمين المتمثلين في تمكين المرأة والحفاظ على التنوع البيولوجي. في غضون ذلك، دعونا نحتفل بالنحلة المتواضعة وأهميتها من خلال عدد قليل من اختياراتنا المفضلة...



معاً نحو... نماذج يحتذى بها

بعد أن تركت بصمتها في الشرق الأوسط في عالم الموضة والتصميم لأكثر من عقد من الزمن، تسلط كيلي لوندبيرغ الآن الضوء على النساء الملهمات الأخريات من خلال البودكاست الجديد. وصلت سلسلة الأحاديث الجانبية التي تكشف عن قصص رائعة لنساء رائدات بالفعل إلى أفضل 10 بودكاست في الإمارات العربية المتحدة لريادة الأعمال، وتوبّ هـ في المملكة المتحدة، وأنجح ٤٠ في المملكة العربية السعودية، وبتحميل دائم في نيوزيلندا وأيرلندا.



الأخفاف

كعب Perspex Kitten Heel. صخّ بمشبك كبير على الموضة. صخّ متعة ألوان Pop المرحلة. صخّ تأتي أخفاف Tod's الجلدية بمجموعة من الأشكال غير المألوفة والممتعة وتملاً بـ"صخّ" كل المربعات المناسبة لأسلوب هذا الصيف.

في الأسواق:
تمارين مشفرة
بالألوان

Track Jacket, Adidas
Originals x Wales Bonner

Sneaker, Rick
Owens X Veja

Cap, Balenciaga

Gym Shorts,
P.E Nation

Sports Top, Fendi

Bottle,
Kenzo

الصيحة... لياقة شرسة

سواء في المنزل أو في الصالات الرياضية أو في الهواء الطلق، فقد أصبحت التمارين الرياضية طريقة حياة وارتفعت الأزياء والأكسسوارات والمعدات المرتبطة بها درجة. أو عشرة!



DIMITRIS KARAKASSIS

* اللياقة بالنسبة لي هي... طريقة للبقاء نشيطاً رغم تقدمك في السن. * هدفي بالنسبة للياقة البدنية لهذا الصيف هو نفس هدف العام الماضي، وقد ولد نتيجة الإغلاق والحجز الطويل لقضاء بعض الوقت في الهواء الطلق. إلى روتيني المعتاد من رياضة الكارديو ورفع الأثقال، سأضيف يومين في الصباح الباكر (صباحاً) على المشي والسباحة لمدة ساعة، هذا يشجع يومي بالطاقة أكثر من أي شيء آخر.

AURORE NIO

* ما أحبه في رحلتي على طريق اللياقة البدنية هو كيف تطورت على مرّ السنين. نألمار كزت على الأداء والانضباط. اليوم أصبحت اللياقة البدنية هي أفضل وقت بالنسبة لي وملاذئ الخاص. أستمتع جداً بهذا الوقت، بعيداً عن رسائل البريد الإلكتروني والهاتف وأعيش اللحظة الحاضرة.

* هدفي لهذا الصيف هو الاستمرار في القيام بالتمارين الرياضية أثناء السفر. غالباً ما أتوقف عندما أكون بالخارج في عطلة. لكن هذا العام ليس لدي أي عذر. هناك الكثير من الحلول الرائعة التي يسهل حملها معي ولا داعي بالتالي أن أتوقف عن منح نفسي الشعور الرائع الذي يلي التمرين.



Pent Boxing Set



Tangram Smart
Led Rope



Active Ball in
Mock Leather

تغيير قواعد اللعبة: معدات اللياقة البدنية الفاخرة

اكتشف كل من Dimitris Aurore Nio وجود فراغ في سوق اللياقة البدنية الحديث ولناحية الأكسسوارات والمعدات الفاخرة، وأطلقوا Ninjo في وقت سابق من هذا العام، تتميز منصة التجارة الإلكترونية بمنتجات ملهمة وناشئة حديثاً ضمن مجموعة متنوعة من الفئات التي لا توجد عادةً على منصات البيع بالتجزئة التقليدية أو المتاجر الرياضية. فكري في دمبل من الذهب الخالص عيار 18 قيراطاً، وبكرات إسفنجية مترجحة، وبحبال ذكية تحسب عدد القفزات والسعرات الحرارية، وبمناشف الصالات الرياضية ذات الجيوب المخفية التي تلتصق بمعدات الصالات الرياضية وأكثر.



Salvatore من Tuscan Wildflowers Ferragamo هو احتفال بجمال الضخاش والبايونج وعباد الشمس: وهي رموز الريف المحيط بفلورنسا. مسقط رأس فيراغامو. أعيد تصميم حقيبة Studio من القطن العضوي بطباعة Wildflowers وبإصدار محدود عالمياً: Forte dei Marmi Capri Lasq Miami Cannes Marbella Rio de Janeiro Hawaii Vegas Ferragamo متوفرة حصرياً في متاجر Ferragamo في الأماكن المذكورة، وقد تم تخصيص حزام الكتف الموجود على الحقيبة وفقاً للاسم الوجهة.



الموضوع... حديقة المسرّات

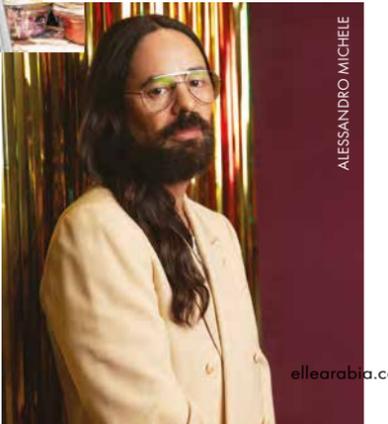
شهدت أزياء الموسم الرائعة تحولاً كبيراً مع برنات جديدة وغير تقليدية والألوان جريئة ودفعة من الأجواء "الريتر".



اعتقدت أنه من المثير للاهتمام مرافقة الأشخاص في هذه السنوات الست الأولى من المغامرة، ودعوتهم للعبور في الخيال، والسير، والغير المتوقع، والمعان. لذلك، قمت بإنشاء ملعب من المشاعر والأحاسيس وهي نفسها التي نجدها في الحملات، لأنها الرحلة الأكثر وضوحاً في صوري، كما يقول أليساندرو ميشيل، أمين المعرض.



لاحتفال بالذكرى المئوية لتأسيس Gucci، تحتفي تجربة Multimedia الغامرة Gucci Garden Archetypes بالرؤية الإبداعية للدار بينما تعكس الفلسفة الشاملة للمدير الإبداعي أليساندرو ميشيل. من طوكيو إلى لوس أنجلوس، ومن نورثين سول إلى مايو 2018، يتعمق المعرض في الإلهام المتنوع في مجالات الموسيقى والفن والسفر وثقافة البوب. إذا فاتتك مشاهدة حية، فتأكد من إطلاعك على الجولة الافتراضية عبر الإنترنت والدخول إلى جنة أزهار Gucci Bloom، وتصبح الحديقة الخيالية المخفية مكاناً تتفجر فيه الحرية بالنسبة للممثلة داكوتا جونسون، وللفنانة والمصورة بيترا كولينز، وللممثلة والموديل هاري نيف.



ALESSANDRO MICHELE



راهار

بدءًا من خطوط كرايولا المضيئة والقبعات الواقية من الرصاص وصولاً إلى المشاعر الفنية المذهلة، احصلي على ثروة من الصيحات التي تدافع عنها بقوة هذا الصيف. هنا، توضح لنا مرام زبيدة كيف تتألق الألوان بأناقة في نظاراتها Jimmy Choo ذات الإطار المربع من مجموعة الإصدار المحدود للشرق الأوسط.

ملهمة... موهبة ناشئة

يسعى برنامج Thinker Program التابع لشركة Purificacion Garcia إلى تسليط الضوء على المواهب الناشئة من دول مجلس التعاون الخليجي ودعمها من خلال برنامج منسق يشرك المواهب الإبداعية السعودية. في آخر فصل وهو الرابع، تعاونت العلامة التجارية مع ثلاثة مبدعين إقليميين ناشئين - علاء بلخي ومملك مسلاتي وأسامة ماهر - الذين طلب منهم ابتكار قطعة فنية مستوحاة من أيقونات العلامات التجارية. والنتيجة؟ هي كما التقطها بعدسته المصور السعودي أسامة ماهر، المعروف أيضاً بـ "سمسم": قطعة غريبة الأطوار، ملونة، جريئة، وتكريم لكل من Purificacion Garcia وثقافة الشرق الأوسط.



تمامًا كما تحتوي مكعبات الأطفال على أحرف "أ"، "ب"، "ج"، أردت أن يكون خط يدي مطرزًا على المكعبات. اخترت أن أدرج آياتًا للشعراء العرب تتكلم عن التفاؤل: علاء بلخي، رائدة أعمال متسلسلة Serial Entrepreneur من جدة، السعودية، تعمل كمستشارة إبداعية، ورسمية.



تثير هذه الأنماط المألوفة شعورًا بالانتماء لدى شعبنا. نثق فخورين ومتحدثين. نأسانا، الدمى الخشبية السعودية، تكريم وتحفل بهذه الأنماط بأمل وتناغم وتفاؤل: مملك مسلاتي، فنانة سعودية ومؤسسة "دار ملك" مشيرة إلى قطعها التي تسميها "الاحتفال" بالأنماط السعودية.



الصيحة... لنكن "أصدقاء"

هل يمكننا أن نشعر بسعادة أكبر من تلك التي شعرنا بها في الإجتماع الأخير؟ سيبقى روس وراشيل وجوي وفبي ومونيكا وتشاندلر يشكلون عصابتنا البلهاء المفضلة إلى الأبد ومجموعة شقق Apartments Set Lego F.R.I.E.N.D.S الجديدة هي على قائمة أمنياتنا! المجموعة المكونة من ٢٠٤٨ قطعة والتي تضم شقق Joey و Chandler و Rachel و Monica في New York. من المقرر إطلاقها هذا الشهر وسنكون أول من يتفحص الميزات الأيقونية والدعائم المميزة التي تشمل اللحظة التي لا تنسى التي وضعت فيها مونيكا الديك الرومي المخصص لعيد الشكر على رأسها وكذلك سراويل روس الجلدية الضيقة جدًا ومظهر anice!



تعرفني على ...Rockstud Alcove

حقيبة مغرية جديدة من Valentino وأحدث تضخيم لعالم Rockstud الشهير للعلامة التجارية. مصنوعة من نوعين من الجلد تم جمعهما ببراعة باستخدام ٩٨ قطعة. تتميز بتوقيع V logo المغطى بالكامل بالأزرار، إلى جانب قفلين من الأقفال الملتفة الأيقونية التي توفر لعبة متطورة من الوظائف المرححة للواتي يبحثن عن لمسة جريئة على قطعة كلاسيكية قديمة.



Versace



Fiorucci

Maison Michel



>>

قبعات أيقونية

البيانات الرسومية والشعارات الفاخرة: رخي بمجموعة منها في خزانتة ملابسك.



عودة إلى الوراثة

إذا كنت طفلة في التسعينيات، فمن المحتمل أنك أحببت الخواتم البلاستيكية النابضة بالحياة ذات الألوان المتغيرة بحسب حالتك المزاجية. والآن، وبفضل التعاون بين Atelier Nawbar والمؤثرة اللبنانية في الموضة Nathalie Fanj، يمكنك أن تحلي يدك بالرجوع إلى شيء من طفولتك مع ست خواتم كوكتيل من التسعينيات بألوان الحلوى ومزينة بزخارف مرحة وغريبة وهي ستمنحك بالتأكيد شيئاً يجعلك تبتسمين.



Ring

Mo Money Mo Problems Ring

Mixed Tape Ring



مستلزمات الصيف

الخطوط لفصل الصيف مثل التريكو لفصل الشتاء. في هذا الموسم، وبألوان مشرقة وجريئة، سنتنقل الخطوط ذهنيًا إلى المناطق الاستوائية حتى لو لم تتمكني من تحقيق ذلك فعلاً هذا العام.



MICHAEL KORS

GABRIELA HEARST

VERSACE

MOLLY GODDARD

ADEAM

DIOR

DOLCE & GABBANA

مذكرة الموضة

تقرير إخباري منظم لأفضل صيحات الموضة الجديدة، منتقاة بعناية من قبل المحررين لدينا.

التعاون المبرم

من: Elisa Sednaoui x Antik Batik
ماذا: يدمج هبهما المتبادل لكل ما هو هيبى-شيك "Hippie-Chic"، غابرييلا كورتيز (المؤسسة والمديرة الإبداعية ل'Antik Batik') وإليسا سيدناوي (مؤسسة مؤسسة Fantasia) قد تخيلتا مغا خزانتة الملابس الصيفية المثالية (التي تصمها) قطعة صالحة لكل زمان، تذهب الفوائد لدعم المنظمات غير الهادفة للربح. متوفر على الإنترنت عبر Antikbatik.com



Swimsuit



Sandra Earrings

مزيج غير تقليدي

إن كنت لم تحضري دروس الفن والحرف في المدرسة الثانوية، فلا تقلقي: تمتلك Mochi، التي تتخذ من دبي مقراً لها، الكثير من الحياكة اليدوية المتواضعة للتجول هذا الصيف بفضل مجموعة من الأعمال اليدوية الحرفية، والأكثرها بروزاً هي من الكروشيه، المحبوكة يدوياً بألوان غير تقليدية ورائعة.



Shirt



استراحة صغيرة

مع ارتفاع درجات الحرارة، تحذو حذوها الملابس وترتفع، من Louis Vuitton إلى Chloé، اختاري تنورة قصيرة أو 'تسورت' قصيرة يناسب قامتك...



DAVID KOMA

LOUIS VUITTON

CHLOE

JACQUEMUS

PHILOSOPHY DI LORENZO SERAFINI

قضية الخطوط

الخطوط هي المفضلة دائماً وتبقى فكرة جيدة على مرّ الزمن، خاصة عندما تقترن بلمسات من الألوان الفاقعة اللامعة فتستعيد شبابها.



Solid & Striped



À La Garçonne



Fendi



Loewe



Francesco Russo



Gucci



ACNE STUDIOS



Ann Demeulemeester



Bottega Veneta



Nausbka



Saint Laurent



Gianvito Rossi

تأثير الشبك

لننسى الجوارب والقيود: تلتقط صيحة الشبك الجديدة جوهر الصيف الذي يتجلى في لعبة مرحة من الطبقات المترابطة بحيث ترتدي الفساتين الشبكية فوق البدلات ويضيف نمط الديكورات الشبكية لمسة درامية إلى الأكسسوارات.



MISSONI



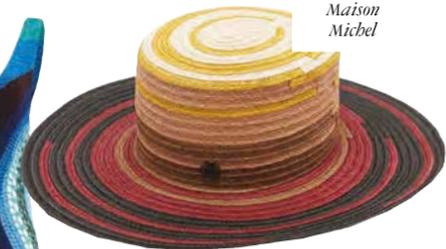
Isabel Marant



Loro Piana



Staud



Maison Michel



Gabriela Hearst



Marni



Socks



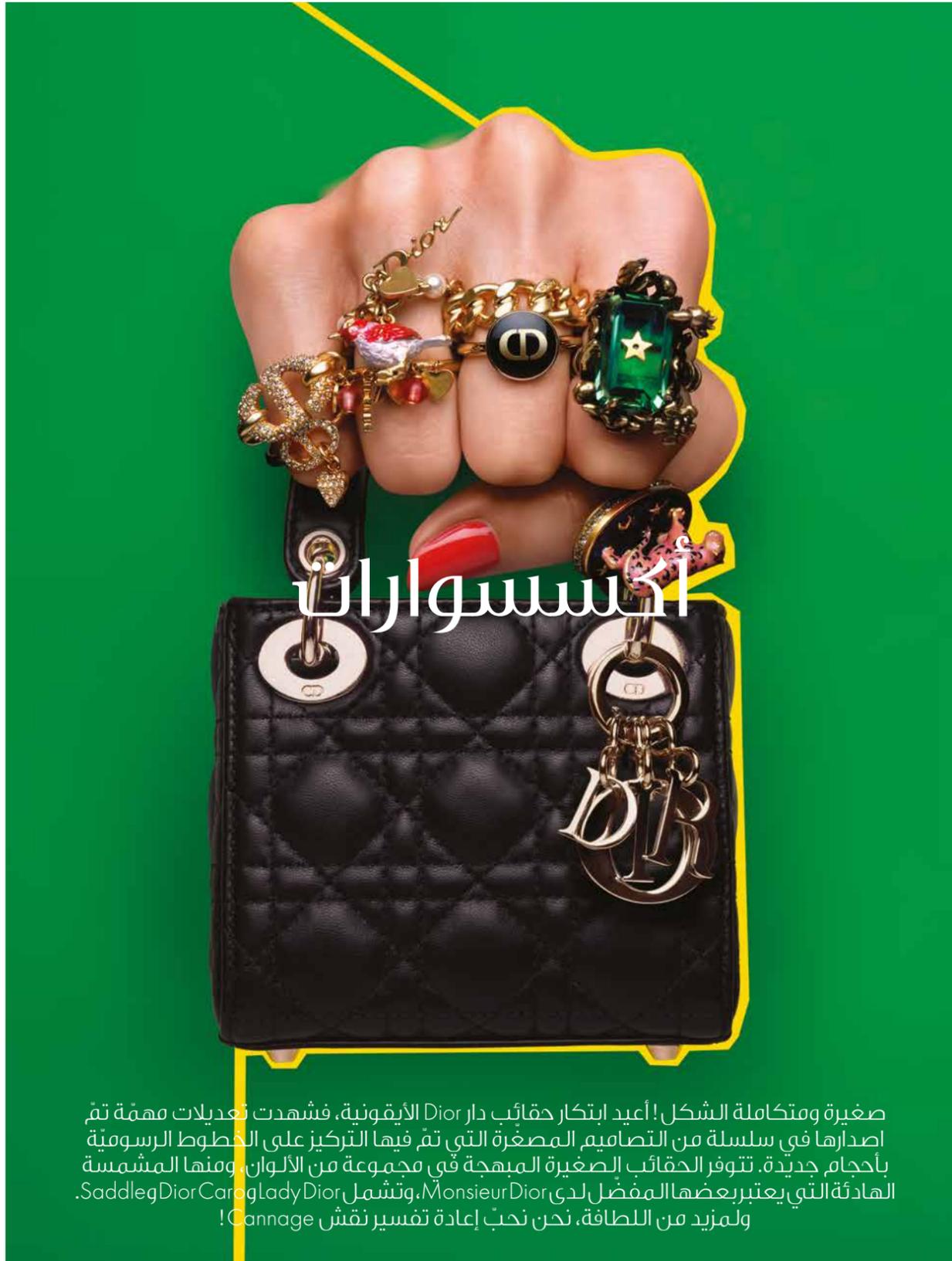
Pleats Please Issey Miyake



Ashish



Rue De Verneuil



أكسسوارات

صغيرة ومتكاملة الشكل! أعيد ابتكار حقائب دار Dior الأيقونية، فشهدت تعديلات مهمة تم إصدارها في سلسلة من التصاميم المصغرة التي تم فيها التركيز على الخطوط الرسومية بأحجام جديدة. تتوفر الحقائب الصغيرة المبهجة في مجموعة من الألوان، ومنها المشمسة الهادئة التي يعتبر بعضها المفضل لدى Monsieur Dior، وتشمل Lady Dior وSaddle Dior وCannage! ولمزيد من اللطافة، نحن نحب إعادة تفسير نقش Cannage!



حزام محفظة من الخشب والجلد
من Jacquemus



طاولة جانبية Stub من Pils Potten



حذاء من الجلد والخشب ذو كعب عالٍ من Saint Laurent



إبريق من خشب الجوز والزجاج
من Brunello Cucinelli



مجموعة مؤلفة من فرشاة وقاعدتها من Shaqda



شمعة معطرة Woods من Byredo



صنل "بلا فورم" من Stella McCartney



حقيرة يد صغيرة من Bottega Veneta



أقراط خشبية من Kenneth Jay Lane

الخشب سيد الموقف

هل من شيء يبدو متيناً وأمناً وعضوياً مثل الخشب؟ أضيفي "وانيقاً" إلى تلك القائمة وستحصلين على الفائز بأسلوب الصيف دون منازع.



آمال عالية

أحدث صيحة لهذا الصيف، صنادل ذو كعب عالٍ متساوٍ، flatform، التي تعكس بجاذبية أكبر، وبارتفاع وطلاء ممشوقة. كل هذه الإيجابيات زائد تفادي خطر الإصابة بالدوار بسبب الكعب العالي الرفيع!



Issey Miyake X
United Nude



Valentino



Marni



Camber



Moschino



Simone Rocha



Ganni



Red (V)



Begum Khan



Aurèle
Bidermann

ما هذا الأزيز؟!

الزواحف المخيفة تشق طريقها إلى صناديق المجوهرات وتحولها إلى خلية عمل، وتخرج هذه المرة لتزين الأذنين، مما يجعلها محط عيون وأحاديث الجميع.



Annousbka



Wendy Yue



VIVIETTA

لمسة سحرية

لا شك أن مشبكات الشعر الباستيل، والدبابيس المزيّنة والشرائط وعصبات الرأس، تعطي شعرك حجماً وقيمة وتضيف إليه لمسة من المرح.



Jemifer
Bebr



Simone Rocha



Urban
Outfitters



Maison
Michel



14 | Quatorze

Rosantica

Lelet NY

ما هي الرسائل التي تريد أن يستخلصها الناس من هذا التعاون؟ **إدريس:** الرسالة التي أردنا أن نتشاركها مع الناس هي رسالة تضامن وأمل. ولكن أيضاً استخدام صوتنا ومنصاتنا للإنشاء وتعزيز الحوار حول هذه القضية الكبيرة التي تحتاج إلى رؤية. **سابرينا:** ليس من الضروري أن نسير مسافة ميل في أحذيتنا أو أحذية كريستيان (لوبوتان): يتعلّق الأمر بجارك أو بالشخص الذي بجوارك والذي قد لا يتمتع بنفس الحقوق في الحياة لعدم المساواة، بسبب مثل هذه الأشياء التافهة التي لا معنى لها.

ما الذي تمثله زهرة الحرية في الخط؟ سابيننا: إنّها ذهب مانديلا، الزهرة المفضلة لدي ورمز السلام والأمل لكثير من الناس حول العالم. أردنا إبراز بعض الصور الإيجابية بالإضافة إلى الألم والنضال وهذه الزهرة بالنسبة لي ترمز إلى جمال النضال ومثابرة الأشخاص الذين اختبروه. إنّهُ لرمز جميل للأصالة ورؤيته في مجموعتنا حلم فحسب. **ك.ل.:** الاسم أيضاً هو اسم كبير ومرتبطة مباشرة بالمؤسسة التي نعمل معها.

هل يمكن أن نخبرونا قليلاً عن بعض المنظمات التي تدعمونها؟ سابيننا: كُنّا نعرف أنّنا نريد مجموعة شعبية من الناس، نعلم أنّ ١٠٪ من الأموال ستذهب إليها مباشرة. أنا شخصياً أردت العمل مع مؤسسة الأمل الصومالية. والدتي من بلدة صغيرة في الصومال وهناك مدرسة تُوفّر التعليم المجاني للأطفال الفقراء. منظمات كهذه تتحدث إلينا وتخطبنا. هي التي تساعد القضية ونعقد أنّ علينا دعمها. **إدريس:** نحن نعمل أيضاً مع منظمة صغيرة من Hackney في لندن، مسقط رأسي. إنّها منظمة مسرحية هدفها منح الأطفال برنامجاً لما بعد ساعات الدراسة يسمح لهم باللجوء إلى استخدام الفن للتعبير عن أنفسهم. **ك.ل.:** وهناك أيضاً Gathering for Justice، وهي منظمة أميركية أسسها Harry Belafonte تساعد في

محاربة الظلم الاجتماعي المتمثل في الاعتقال الجماعي في الولايات المتحدة. **سابرينا:** إن زرع بذور المستقبل هو بالتأكيد نوع من الروابط التي تجمع بين المنظمات التي أردنا العمل معها لتحقيق هذا المشروع. وذلك من أجل مساعدة الجيل القادم الذي لا يجب أن يكبر في مواجهة نفس المخاوف والمعاناة التي نعرفها جميعاً.

وما هي نسبة ريع مجموعة الكبسولة التي يتمّ التبرّع بها؟ ك.ل.: كل العائدات تذهب إلى المنظمات بنسبة ١٠٠٪، ولا علاقة لهم بالمجلس أو بنا. **سابرينا:** ما أحبّه في ما يفعله كريستيان هو أنّ كل دولار من هذه المجموعة يتمّ التبرّع به لهذه القضية، وهو أمر فريد من نوعه لدرجة أنّه رائع للغاية.

زهرة الحرية Freedom Flower
زهرة طائر الجنة The Bird
Paradise of الحرية
وهي أيضاً رمز للخلود. هذا الموضوع الثاني هو بمثابة قصيدة تدعو للإيجابية والحماس والأمل.



إمّش مسافة ميل في
حذاءي، Walk a mile in my shoes
على النصب التذكاري
لـ MLK في لوس أنجلوس
ولكن لا يجب أن تؤخذ
الجملة حرفياً، فهي ترمز
إلى التضامن والتعاطف
وتدعو الناس إلى وضع
أنفسهم في "أحذية"
الآخرين أي مكانهم،
ليتفهموا أوضاعهم،
سواء انتموا إلى أقلية
ويجيشون أوقافاً صعبة
أو يفعلون شيئاً ذا مغزى
يفيد المجتمع.

الصدقة بين كريستيان لوبوتان وإدريس وسابيننا إلها هي صداقة مبنية على الضحك والفرح والاحترام المتبادل. عندما التقوا منذ عدة سنوات نشأت بين الثلاثي صلة فورية تتجاوز المظاهر العامة، علاقة أساسها التضامن والقيم المشتركة. بعد فترة وجيزة من وفاة جورج فلويد، شاهد لوبوتان IG Live، فيديو مباشر على إنستغرام بين Idris و Opal Tometti و Sabrina (الشريكة المؤسّسة لحركة BLM) مما حمل الثلاثي على ابتكار مشترك لمجموعة مؤلفة من فصلين، من شأنها رفع مستوى الوعي حول ضحايا القمع، وسيتّم التبرّع بريعها للجمعيات الخيرية التي تعمل على تحقيق العدالة الاجتماعية وتدعم التعليم والحقوق المدنية. هنا يتحدّث كريستيان لوبوتان وإدريس وسابيننا عن صداقتهم، وعن التعاون الجديد فيما بينهم، وعن نضالهم من أجل المساواة.

كيف التقيتم انتم الثلاثة؟ كريستيان لوبوتان: التقينا منذ حوالي ٦ سنوات، في اليوم التالي لعيد ميلاد سابيننا. سرعان ما أصبحنا أصدقاء حقيقيين وأشرع الآن بحماسة شديدة حيال القيام بمشروع معهم. فالمجموعة الحاضرة ليست تعاوناً بين علامتين تجاريتين لهما عالمان مختلفان، لكنها انعكاس لصداقة مخلصّة وقوية.

ما الذي جمعكم في هذا المشروع؟ ك.ل.: لقد حصل ذلك بالصدفة تماماً. كنت في البرتغال عندما توفي جورج فلويد، ومن ثمّ بعد بضعة أيام، بدأت أقرأ عن أوبال تومتي، وكانت live على إنستغرام مع إدريس وسابيننا لمناقشة الأحداث. شعرت بالفخر لأنّ أصدقائي كانوا يستخدمون أصواتهم وقدراتهم من أجل هذه القضية وكانت تلك لحظة قوية، كثيفة وغنيّة بالإحساس بالنسبة لي لدرجة أنّي أتصلت في اليوم التالي بإدريس وسابيننا. أولاً لأقول لهما أنّي فخور بهما. ولكن أيضاً لمناقشة ما يمكننا القيام به فعلاً للمساعدة في هذا المجال.

بصفتكم أصدقاء، اجتمعتم معاً للمطالبة بما تؤمنون به. هل كان ذلك سهلاً؟ سابيننا: اعتقد أنّ كريستيان جدير فعلاً بالاحترام، عادةً لدى العلامات التجارية قلق من ثقافة الإلغاء، لكنّه يخوض هذا القتال وهذا أحد أسباب كوننا أصدقاء مقرّبين أيضاً لأنّه شخص حقيقي وأصيل ويهتم بكل من حوله. **ك.ل.:** أسأل غالباً كيف تريد أن يتذكرك الناس؟ دار هذا الحديث مع إدريس وسابيننا، ليس بصفتهم ممثلين ولكن كأشخاص بإمكانهم أن يحدّثوا فرقاً. لا أريد أن يتذكّرني الناس كمصمّم. أفضل أن يُذكر اسمي كشخص حاول فعلاً مساعدة الناس عندما استطاع ذلك، وبالطريقة التي استطاع.



خطوات في سبيل التغيير

تعاون Sabrina Elbag Idris و Christian Louboutin من أجل قضية إنسانية.



ELLE



مجوهرات

إنه احتفال بالألوان مع إطلاق إصدار Chanel المحدود جداً. ٥٥ قطعة فقط! لساعة J12 Electro. تعدّ علبتها البيضاء الأنيقة المصنوعة من السيراميك والذهب الأبيض عيار 18 قيراطاً، القاعدة والخلفية المثالية لإبراز حجر ياقوت مبهر بالوان قوس قزح ويقطع باغيت، حول الميناء وفي وسطها، ليدل على مرور كل ساعة بلون مختلف بشكل ولا أروع!

أحدث استثمار...
هو حقيبة يد
قديمة Boquette
من Fendi
وكورسيه قديم
من Vivienne
Westwood

حياتي العصرية

بفضل انقيادها لجمالية أنثوية بسيطة تتمحور حول جذورها القطرية، تمكنت عادة السبعيني من إحضار بوهيميا المعاصرة إلى العباءة التقليدية من خلال ١٣٠٩. تكشف لمجلة Elle Arabia عن مصادر وخيها وعن تعاوناتها الحماسية وعن بنائها لمفهوم مجتمعي جديد.

على قلبي هي في الواقع قطعة خاصة بها. إنه فستان سهرة اشتراه والدي لها في شهر العسل من مصمم أزياء في لندن.

رؤية متقنة

أشعر بالفخر لأن ١٣٠٩ ليست مجرد ماركة ملابس إضافية؛ إنها مفهوم، ومجتمع أحاول بناءه، وقيم أحاول تعزيزها. سواء كان الأمر يتعلق بتطبيق نهج الإستدامة في عملنا في ١٣٠٩ أو بالحصول على أقمشة نباتية مستدامة أو مواد تغليف غير سامة وصديقة للبيئة، فهو مفهوم يُحدث ثورة في طريقة تفكير النساء في الموضة في قطر.

في صنع الملابس

إنّ تعاوني مع Nafsika Skourti أنتج مجموعتي المفضلة حتى الآن. لقد كان خطاً جميلاً يحمل رسالة قوية وقد تمّ إبتكاره من قبل سيدتين أسميهما الآن الأخوات وكان أيضاً تجربة وخبرة تعلمنا منها الكثير. أنا أعمل حالياً على تعاون مع Myriad Beauty وغيرها الكثير.

آخر شيء اشتريته... هو
مراة متعزجة من تصميم
غوستاف ويستمان، إنها
جميلة جداً!

الاكتشاف الذاتي

في سن الخامسة عشرة تقريباً بدأت في استكشاف كيف أردت شخصياً أن أرتدي ملابس بدلاً من كيف أردت والدي أن تلبسني. وجدت نفسي أشتري أقمشة وأخذها إلى الخياطة وأرغب في ارتداء أنماط معينة لم تكن متوفرة في قطر في ذلك الوقت. بدأ كل شيء من هنا واستمرّ حتى دخولي الكلية، حيث كنت في الغالب أرتدي الملابس التي صنعتها لنفسني.

القديم ثمين

أحبّ التوفير والعثور على قطع عتيقة فريدة من نوعها. لطالما ذهبت إلى أسواق المنتجات القديمة أثناء رحلاتي. تصميم الملابس القديمة هو ما يذهلني، إنه جميل جداً وأنا أحبّ دراسته.

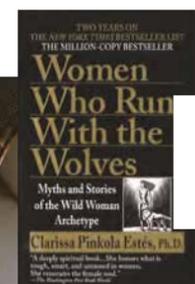
من وحي الأمومة

أيقونة أسلوبي هي أمي؛ لم تعرّفني بالموضة فحسب، بل جعلتني أفرغ في حبها من حيث محي استمتاعها بها والتلاعب بها. لقد أحببت أن تجعلها كبيرة غنيّة ومثيرة من خلال أفكارها الإبداعية. أكثر قطعة ملابس عزيزة

في الاستديو
خاصتي... علفت
رسماً لعادة
الكندري، وهو
لوحة تحفل
بكل أنواع
النساء.

GHADA AL-SUBAEY

أنا أقرأ... كتاب
Women Who Run
... with the Wolves
أجده يحرر.





وراء الكواليس... LA MINI D DE DIOR SATINE

بعلبتها ذات المينا المرهفة من عرق اللؤلؤ الأبيض أو الوردي وتاجها المرصع بالألماس. تجمع الساعة بين الجمال والقوة بفضل سوارها Milanese الفولاذي الشبكي، "الساتاني".

على الحواف
الفولاذية،
تم استبدال
الألماس
بنمط
وملمس
شبكي
نسيجي.

السوار الشبكي
الفولاذي مرين
ولامع وقوي!

قوة رقيقة

هل هناك شيء أكثر أنثوية وجاذبية ورقة من الشرائط؟ في شعرنا، وحول معصمتنا تتحدث الشرائط عن السعادة الحماسية، مستوحى من شرائط الساتان. إن سوارها مرونته ولمعانه، يعتبر هذا النسيج المعدني إنجازاً في صناعة الساعات وتصميمها وأسلوبها على أحدث طراز. يتميز هذان الإصداران الجديدان بإطارات فولاذية بنمط وملمس شبكي نسيجي يردد صدى السوار. لقد ولت أحجار الألماس، فاسحة المجال لصورة ظلية باعثة سلسلة ومعاصرة.

المصور الفني: Xavier Dolan لتصوير - تصوير: Shoyne Loveliere
المصمم: Elizabeth Stewart جمع الساعات والمجوهرات من Chopard



سعيًا وراء النجوم!

تدعوك Miss L' by L'azurde إلى إطلاق العنان لأحلامك من خلال مجموعة حاملة من المجوهرات التي تحمل توقيع Lady Fozaza.



هل تساءلت يوماً كيف تطلقين العنان لأحلامك؟ وفقاً للمجموعة الجديدة (والتعاون الثاني) بين Lady Fozaza و Miss L', يبدأ كل شيء بقفل، حديث، مصمّم ببساطة ولكنه مليء بأمل الأحلام التي تنتظر تحقيقها. أنيق، غني وأنثوي للغاية، يقدم هذا الخط لعاشقات المجوهرات فرصة رائعة لاستكشاف روابط جديدة في حياتهن، وتزيين أنفسهن برغباتهن القادمة، وذلك على شكل قطع مجوهرات متراكمة يمكنهن تخصيصها لتعكس اختياراتهن الشخصية وأحلامهن. هنا، نتحدث Lady Fozaza مع ELLE Arabia عن خطها الجديد وعن حبها للطبقات المتراكمة وعن سعيها ووصولها إلى النجوم.

إن الوصول إلى النجوم هو ما عشت طوال حياتي أقوم به وأردت التأكّد من أنّ اللواتي ارتدينها، يتذكّرن أنّ عليهن دائماً السعي للوصول إلى النجوم، تكون الحياة كما اردتها أن تكون.

أين تجدين الإلهام لتصاميمك؟

أستمدّه من الحياة. أنا شخص روجي بطبيعتي ولدي إيمان كبير. لذا فإن تصاميمي تحكي دائماً قصة. كانت بمثابة مرشد ودليل إذا صحّ القول، من الولوج إلى تحقيق أحلامك مروراً بإيجاد نفسك الصادقة وأصالتك لإطلاق العنان لإمكاناتك الحقيقية وصولاً إلى الثقة بنفسك.

ما هو أفضل شيء في عملك؟

حبي وشغفي بما أفعله هو أفضل شيء في عملي. أنا محظوظة لأنني أعمل في المجال الذي أحبه وأؤمن به تماماً. لا أشعر أنّه عمل. إنّ قدر.

كيف تصفين أسلوبك الشخصي؟

Boho Chic مع شيء من الروك أند رول، لكنني أتطور باستمرار.

ما الذي تتطلعين إليه هذا الصيف؟

أنا مهتمة بالألوان هذا الصيف، وخاصة ألوان "النيون" إلى حدّ ما. وبالنسبة للجمال، فأنا ما زلت متعلّقة بالكريم الواقي من الشمس Sun Drop SPF 50 الذي استخدمه من مستحضرات Dr. Barbara Sturm، فلا شيء يضاهي البشرة الصحية.

ما هو مكانك المفضل الذي تطلقين فيه العنان لأحلامك؟

ستجديني دائماً بالقرب من المحيط أو على جزيرة، وإلّا فستجديني في السينما هاربة من الواقع لبعض الوقت.

متى اكتشفت حبك للمجوهرات؟

في سن مبكرة، عندما أعطتني والدي أول قطعة مجوهرات، وكان عقداً من الزمرد توارثته عن والدتها. شعرت أنني كنت أرثي قصة أو بعض من تاريخ العائلة، جعلني الشعور الخالد أقع في حبّ المجوهرات وأردت ابتكار قطع تدوم إلى الأبد، قطع تنتقل من جيل إلى جيل.

كيف بدأ التعاون مع ل'azurde؟

اتصلت بي L'azurde لأكون أحد وجوه العلامة التجارية للترويج لمجموعتها، لكنني أردت المزيد؛ لطالما كنت أرغب في خط مجوهرات خاص بي، يتحدث إلى جمهور أصغر سنّاً ولكنه يروق للأجيال الأكبر سنّاً. لذلك، اقترحت تعاوناً لإنشاء خط خاص بي للعلامة التجارية التي تحمل اسمي وبعد أربع سنوات ها نحن نكبر، نتطور وتتلق.

كيف تصفين هذه المجموعة؟

لطالما كنت من محبّي الأقفال Lockets وأردت إنشاء مجموعة تكون شخصية لكل من يرتديها ولهذا السبب قدّمت Charms والطرق العديدة التي يمكنك من خلالها ارتداء هذه المجموعة لجعلها تشبهك أكثر. أحبّ وضع طبقات متراكمة من المجوهرات وكنت دائماً أرثي مجوهراتي الخاصة على طبقات لسنوات، لذا فقد حان الوقت لتقديم نوع مختلف من الطبقات في هذه المجموعة لناحية الأحجام والأشكال. المجوهرات بشكل عام شخصية للغاية ويجب أن تبقى على هذا النحو.

ما هي القطعة الأولى التي صممتها، نقطة الإنطلاق؟

كانت Dream Collection هي مجموعتنا الأولى وكانت تدور حول النجوم.

قطع تنتقل من جيل إلى جيل
أردت ابتكار قطع تدوم إلى الأبد

"المجوهرات بشكل عام شخصية للغاية ويجب أن تبقى هكذا".



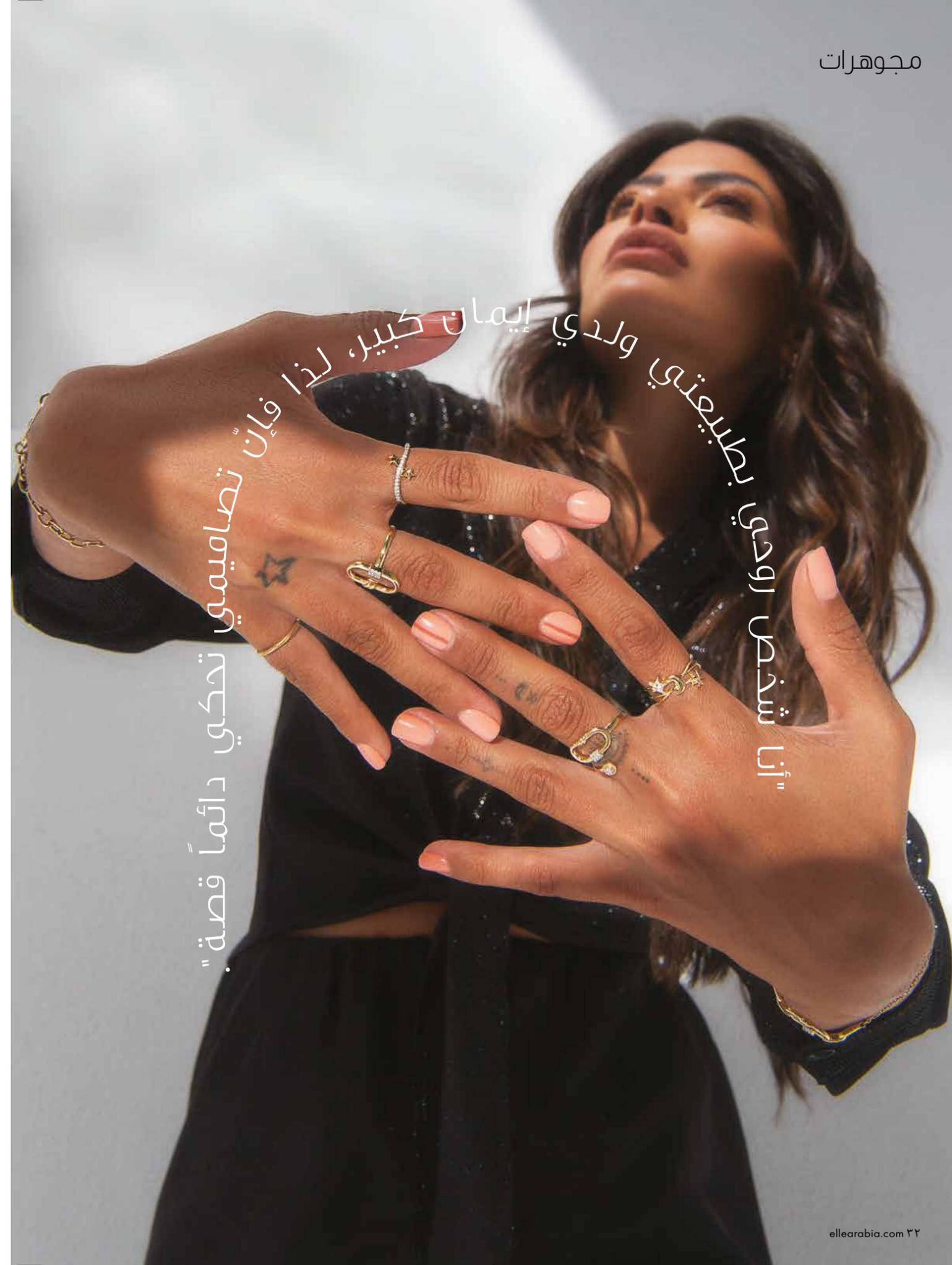
"لطالما كنت أرغب في خط مجوهرات خاص بي، يتحدث إلى جمهور أصغر سنًا ولكنه يروق للأجيال الأكبر سنًا".

The Unlock your Dreams Collection by Miss L' by L'azurde



"البحث عن النجوم هو ما عشت
طوال حياتي أقوم به."

The Unlock your Dreams Collection by Miss L' by L'azurde



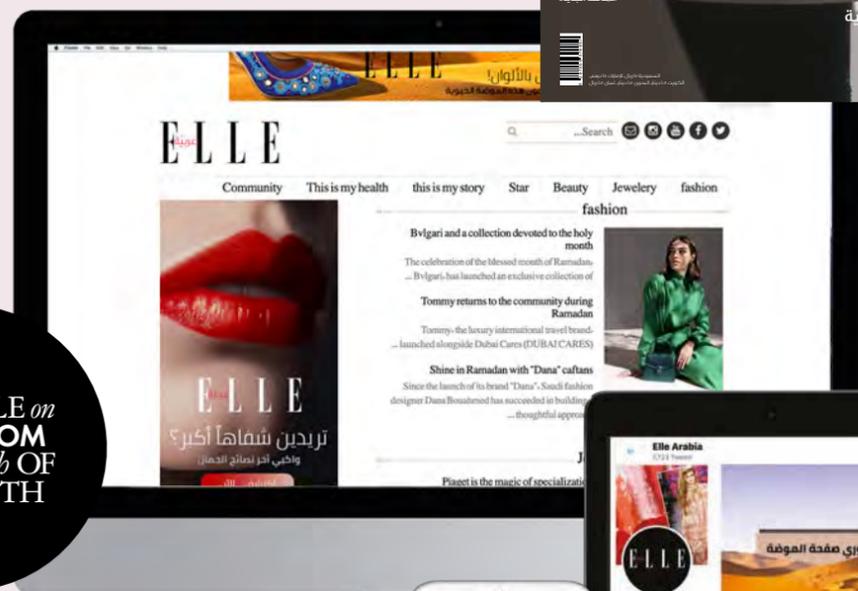
"أنا شخص روحي بقلب يعتني ولدي إيمان كبير، لذا فإن تصميمي تحكي دائماً قصة."

مع شيء من البروك أند رول، لكنني أتحبها باستمرار".
"أستوهبي" بوهو "أنيق Boho Chic



"أنا محظوظة لأتني أعمل في المجال الذي أحبه
وأؤمن به تمامًا. لا أشعر أنه عمل - إنه قدر."

WE ARE
HERE NEXT
TO YOU

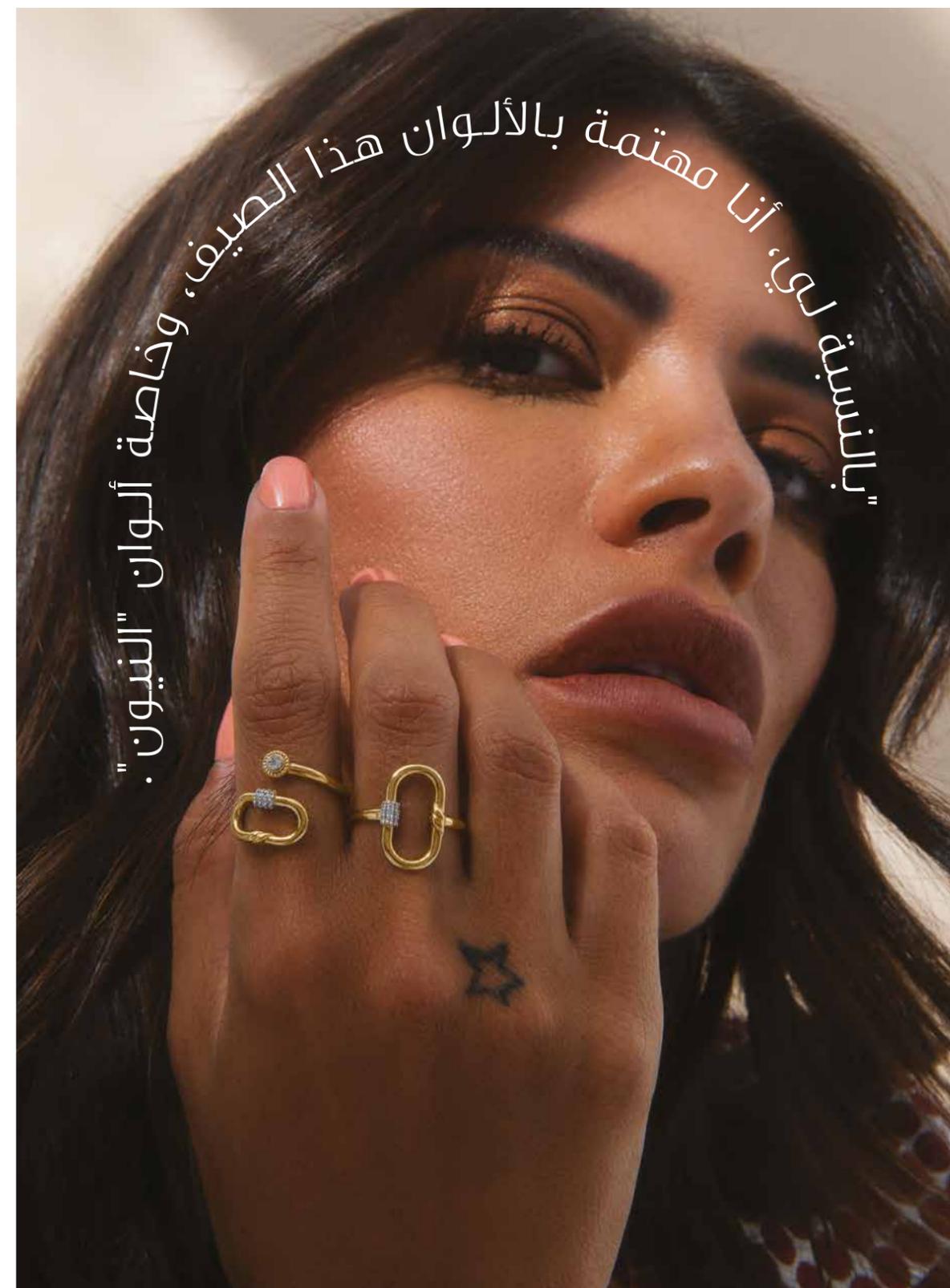


AVAILABLE on
NOON.COM
EVERY 5th OF
the MONTH

@ellearabia.com



Discover ELLE ARABIA on OUR
PRINT and DIGITAL PLATFORMS



"بالنسبة لي، أنا مهتمة بالألوان هذا الصيف، وخاصة ألوان "النيون"."

The Unlock your Dreams Collection by Miss L' by L'azurde

Lucky #5

تطلق دار Chanel مجموعة المجوهرات
الراقية المستوحاة من العطر N° 5
الأيقوني.

قالت "مارلين مونرو" ذات مرة في مقابلة لها عام ١٩٥٢، إنها ترتدي
للنوم "بضع قطرات فقط من عطر Chanel N° 5 ولا شيء آخر. والآن
بعد مرور مائة عام، تحتفل الدار الفاخرة بمرور ١٠٠ عام على تاريخ بدء
النساء بتعطير أنفسهن والتألق بعطر Chanel N° 5 الفريد، وهو عطر
ولد من رغبة غابرييل شانيل في ابتكار عطر مصنوع للنساء ومن
النساء. للاحتفال بهذا الإنجاز، اختار استوديو Chanel Fine Jewelry
الذهب والألماس لتتبع خطوط الرقم المفضل
لدى Mademoiselle، والذي أدى إلى ظهور خط يرمز إلى الحظ السعيد
وإلى جوهر الخلود من خلال رقم لا شك أنه محظوظ.



نجوم المجموعة

قلادة Eternal N° 5 من الذهب الأبيض عيار ١٨ قيراطاً، تحمل
الرقم 5 تتدلى منه قطرة عطر مرصعة بالألماس.

عقد Eternal N° 5 من الذهب الأبيض عيار ١٨ قيراطاً يحمل الرقم 5 وشلال من الألماس، وتخترنا آخر
أحجاره بقطرة من العطر. يمكن ارتداء العقد بطريقتين: إما طويلاً أو قصيراً.
أقراط Eternal N° 5 من الذهب الأبيض عيار ١٨ قيراطاً والألماس، يتميز أحد القرطين بالرقم 5،
ويتميز الآخر بماسة على شكل قطرة ويمكن ارتداؤها إما طويلة أو قصيرة.
خاتم Eternal N° 5 من الذهب الأبيض عيار ١٨ قيراطاً يحمل الرقم 5 مرصعاً بالألماس.

المجموعة الجديدة ترمز إلى الحظ الوافر
وتعزز مفهوم الخلود عبر رقم اعتبر
على مر السنين «رقم الحظ».

ما الجديد... أيقونة حديثة

أطلقت مجموعة Rose des Vents من Dior Jewelry وتصميم Victoire de Castellane لأول مرة عام ٢٠١٥، وما لبثت أن احتلت مكانة مرموقة كأيقونة حديثة. هذا الموسم، تمت إضافة قطع جديدة إلى الباقة. أساور وعقود من الذهب الأصفر والوردي مرصعة بالأماس، وميداليات من الذهب الأبيض مرصوفة بدقة، وعقود مرصعة بعرق اللؤلؤ أو أحجار ملونة.

،Rose des Vents وردة الرياح، هي استعارة للخلق، تشرح فيكتور دي كاستيلان. يتعلق الإبداع بالبحث، وقلب الأشياء، ثم العثور على النقطة الأساسية والانطلاق منها في رحلة.



وأخيراً... نزهة على شاطئ البحر



صرعة الموسم... الأقراط الدائرية

الصيف هو الوقت المناسب للأقراط الكبيرة والجريئة والرائعة على شكل حلقات Hoops. انطلقى إلى أبعد الحدود مع السحر والأحجار الكريمة واللآلئ للاستمتاع بأجواء فاخرة خلال عطلة الصيف.



1. Boucberon
2. Tiffany & Co
3. Lizzie Mandler
4. Thomas Sabo
5. Versace
6. Mimi So
7. Bee Goddess
8. Garrard
9. Cartier
10. Jade Jagger

انظري وتأملني... الأخضر!

هذه الألوان الأكثر غموضاً - الحسنة والمغنطيسية والترابية والنضرة في آن - تتصدر قائمة أمنيات المجوهرات لدينا هذا الشهر.

قرط واحد منفرد Rose Des Vents من الذهب الأصفر والألماس وعرق اللؤلؤ.
عقد طويل Rose Des Vents من الذهب الأصفر والألماس وعرق اللؤلؤ.
كلها من Dior Fine Jewellery

تصوير Abdulla Elmaz

نجمته

احصلي على الجمال الرقيق لمجموعة Rose des Vents الأيقونية من Dior لـ Victoire de Castellane. المصاغة من الذهب والمرصعة بعرق اللؤلؤ ومجموعة متنوعة من الأحجار المذهلة. هي رمز عصري حقيقي!

تنسيق Jade Chilton

عقد Rose Des Vents من الذهب الوردي، والألماس وحجر الأوبتكس، Dior Fine Jewellery



قراط واحد منفرد Rose Des Vents من الذهب الأصفر والألماس وعرق اللؤلؤ؛
سوار Rose Celeste و Rose Celeste من الذهب الأصفر والأبيض، والألماس، وعرق اللؤلؤ وحجر الأوبتكس؛
حلقات Rose Celeste من الذهب الأصفر والأبيض، والألماس، وعرق اللؤلؤ وحجر الأوبتكس؛
Dior Fine Jewellery كلها من



سوار Rose Des Vents من الذهب الأصفر والأبيض والوردي والألماس وحجري الأوبتكس والمكيت، وعرق اللؤلؤ واللؤلؤ والعقيق الوردي والعقيق والفيروز وعين التمر والكورينيبي؛ خاتم Rose Des Vents من الذهب الأبيض والألماس؛ Dior Fine Jewellery من



عقد Rose Des Vents من الذهب الأصفر والألماس وعرق اللؤلؤ؛ عقد Rose Celeste من الذهب الأصفر والأبيض والألماس وعرق اللؤلؤ وحجر الأوبتكس؛ أقراط Rose Des Vents من الذهب الأصفر والألماس وعرق اللؤلؤ؛ كلها من Dior Fine Jewellery



الذهب - تحفة المصممة Rose Des Vents Masterpiece والزمرد، وحجر الملكيت وعرق اللؤلؤ
الأصفر والألماس، والزمر، وحجر الملكيت وعرق اللؤلؤ
Dior Fine Jewellery



تصوير: Elmaz Abdulla، تنسيق: Jode Chilton، تصوير الشعر: Dina Al Ward،
ملابس: Ahina Douvis، العارضة: Claudia @Signature، الموقع: Dark Studio دبي



مجوهرات

أقراط طويلة Rose Des Vents - من الذهب الوردي والألماس وعرق اللؤلؤ.
Dior Fine Jewellery

خاتم Les Berlingots
de Cartier من الذهب
الوردي والعقيق
الأبيض والعقيق
الأحمر.
خاتم Les Berlingots
de Cartier من الذهب
الأصفر والملكييت
والألماس.
قلادة Les Berlingots
de Cartier من الذهب
الأصفر والعقيق
والألماس.

تصوير Fouad Tadros

تنسيق Carmel Harrison

عارضه Taleedah Tamer

بألوانها المتضاربة،
وموادها الجريئة غير
المألوفة وبتفاصيلها
الحضارية الحادة، تشكّل
مجموعة Les Berlingots
de Cartier من العقود،
والقلائد والخواتم، رؤية
أسلوبية فريدة.

نمط هندسي

صفحة اليسار:
قلادة Les Berlingots
من الذهب الأصفر
والعقيق اليماني والألماس.
قلادة Les Berlingots
من الذهب الأبيض والعقيق
الأزرق والألماس.



صفحة اليمين:
خاتم Les Berlingots
من الذهب الأصفر
والملكيت والألماس.
خاتم Les Berlingots
من الذهب الأصفر
والعقيق اليماني والألماس.



صفحة اليمين:

خاتم Les Berlingots de Cartier من الذهب الوردي، والعقيق الوردي والعقيق الأحمر.
خاتم Les Berlingots de Cartier من الذهب الأبيض، والعقيق الأزرق والألماس.
خاتم Les Berlingots de Cartier من الذهب الأصفر، والملكيت والألماس.
خواتم Les Berlingots de Cartier من الذهب الأصفر، والعقيق اليماني والألماس.



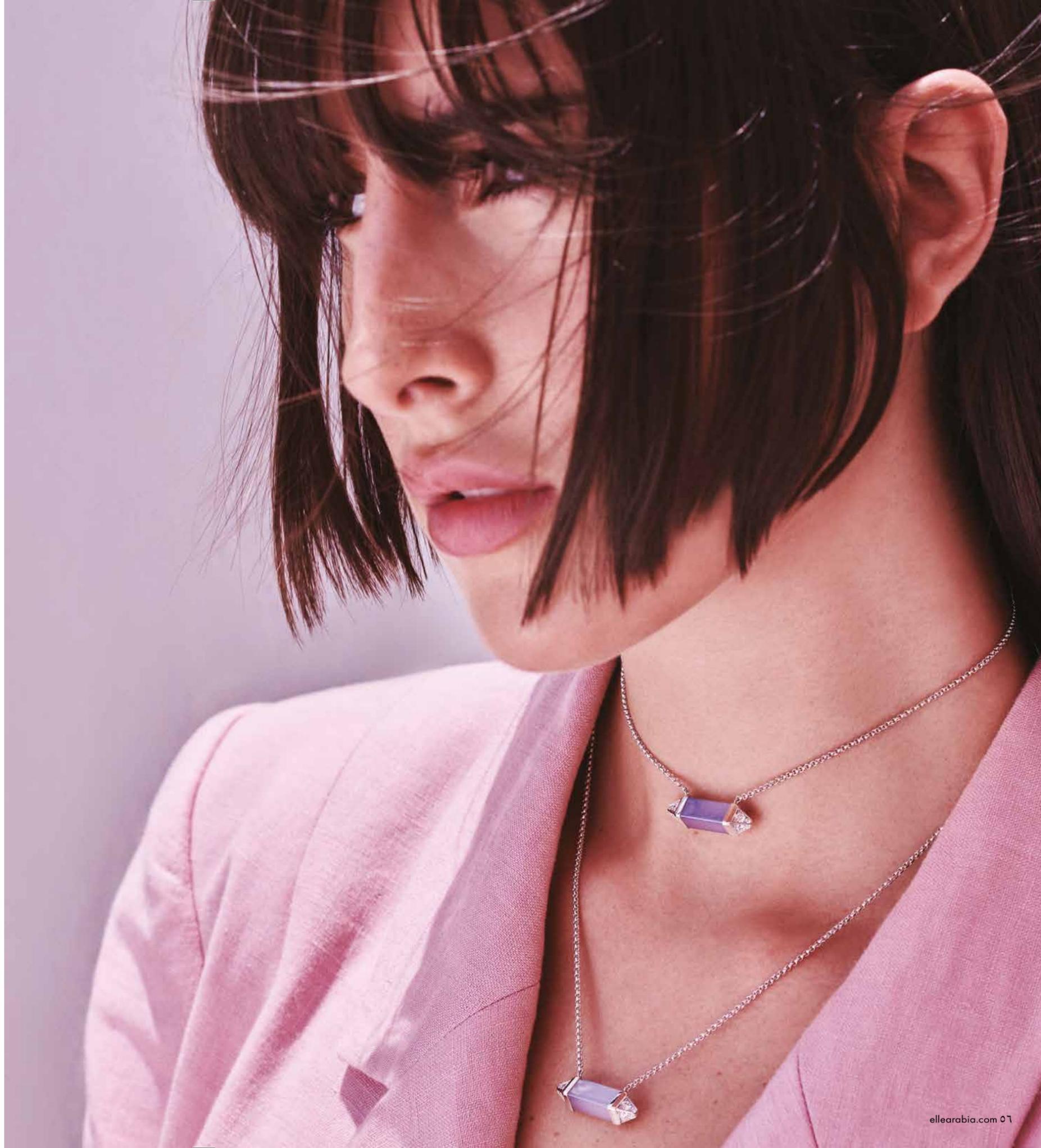
صفحة اليسار:

قلادة Les Berlingots de Cartier من الذهب الأبيض، والعقيق الأزرق والألماس.
قلادة Les Berlingots de Cartier من الذهب الأصفر، والعقيق اليماني والألماس.
خاتم Les Berlingots de Cartier من الذهب الأبيض، والعقيق الأزرق والألماس.
خاتم Les Berlingots de Cartier من الذهب الأصفر، والعقيق اليماني والألماس.

صفحة اليسار:
خاتم Les Berlingots
de Cartier من الذهب
الوردي، والعقيق الوردي
والعقيق الأحمر.
خواتم Les Berlingots
de Cartier من الذهب
الأبيض، والعقيق الأزرق
والألماس.



صفحة اليمين:
قلادتا Les
Berlingots de
Cartier من
الذهب الأبيض،
والعقيق الأزرق
والألماس.



INSTA FOLLOWS



@THEADLY

لأنه حب حياتي، فلا مشكلة.



@TAKTOFFICIAL

إنها علامتي التجارية القادمة! لم أعلن بشكل كامل عما ستكون، لكن جمهوري توقع أن الأمر يتعلق باللياقة البدنية.



@KATYHEARN

لقد أسست وقامت هي وزوجها بالعديد من الأعمال التجارية التي تتعلق بشغفهما وهذا بالضبط ما تقوم به أنا وشريكي. أحب رؤية ذلك.

* * *

الانتقال إلى التطبيقات



TIKTOK

مدهش! اعتقدت أنني لن أشارك في تلك "العربة" أبداً، لكنني وجدت عددًا كبيرًا من النصائح والمعرفة هناك. إنها راحة إضافية، لا لزوم لها، لجميع الأشياء!



ZOOM

أنا بحاجة لأتحدث مع عائلتي كل يوم تقريبًا. إنهم يعيشون في الخارج ولم أراهم منذ أكثر من ٦ أشهر، لذا فإن الطريقة الوحيدة التي أعيش بها هي من خلال مكالمات Zoom معهم. بارك الله في مكالمات الفيديو!



HEADSPACE

للتأمل. الأمر بسيط، أنجز المهمة دون أي ضجة، وصوت الرجل في الواقع هادئ على عكس الكثير من تطبيقات التأمل الأخرى التي جربتتها.



مذكرتي

ليلي مراد،
خبيرة اللياقة
البدنية ونمط
الحياة، تتحدث
عن التطبيقات
والأدوات التي
تجعلها تحافظ
على توازنها.



المطبخ. أنا لا أحب غسل الأطباق أبدًا، لذلك أنا ممتنة كوني أملك شيئًا يفعل ذلك عني.

أحب أداة فرد الشعر Dy-son Corrale الخاصة بي؛ لا أستطيع العيش بدونها! فهي تساعدني حقًا لأبدو أنيقة كلما احتجت إلى ذلك.

سماعاتي Headphones ضرورية، خاصة في الأوقات التي أحتاج فيها الدخول إلى منطقتي الخاصة أو لضبط الأشخاص والأصوات الخارجية. أو فقط لأبدو مشغولة كي لا يتحدث أحد معي. أستمع دائمًا إلى

أكثر القطع التكنولوجية استخدامًا في منزلي هي جهاز تنقية الهواء Dyson Pure Cool Air Purifier. أنا من الأشخاص الذين يحبون ملازمة المنزل، لذا أحتاج إلى التأكد من أن الهواء الذي أتنفسه باستمرار صحي ونقي.

الأقل استخدامًا هو المقلاة الهوائية Air-Fryer التي اعتقدت أنني سأستخدمها كثيرًا، لقد استخدمتها أربع مرات تقريبًا.

غسالة الأطباق Dish-washer هي المفضلة في



المظهر الكامل من Balenciaga

سارقة مراد

تخبرنا مقدّمة البرامج التلفزيونية
السعودية عن جعلها اللياقة
البدنية أسلوب حياة وعن طرقها
المفضّلة للاسترخاء وحبّها
للمغامرة.

إخراج إبداعي وتصوير Abdulla Elmaz



قميص وحقيبة من Valentino





المظهر الكامل من Salvatore Ferragamo

لطالما أحببت القيام بالأنشطة البرية مثل القفز بالمظلات والطيران المظلي والتزلج على الجليد والغطس. لا أستطيع أن أتخيل نفسي مسافرة إلى مكان ما لا أجرب فيه شيئاً جديداً.

في نداء التطبيقات. أنا أحب تطبيق WhatsApp للبقاء على اتصال بالجميع، وطبعاً تطبيق Fitbit الخاص بي!

في الإسترخاء والراحة. هذا سؤال صعب لأنني لا أعرف لذلك سبباً في معظم الأوقات. لقد قررت مؤخراً فقط إيقاف تشغيل جميع إشعارات وسائل التواصل الاجتماعي وفتح هذه التطبيقات فقط عندما أريد ذلك. لأرتاح، أشاهد فيلماً مع ابنتي أو أقابل أصدقاء أو آخذ قيلولة.

في إطلاق العنان لنفسك والقيام بشيء يثيرك. لم أواجه مشكلة في ذلك منذ أن كنت مرافقة! لطالما أحببت القيام بالأنشطة البرية مثل القفز بالمظلات والطيران المظلي والتزلج على الجليد والغطس. لا أستطيع أن أتخيل نفسي مسافرة إلى مكان ما لا أجرب فيه شيئاً جديداً.

لياقة بدنية

في البقاء على حماسك. لقد وجدت بالفعل أنه من الصعب أن أبقى متحمسة عندما كنت أتدرب مع مدرب خاص مرتين أو ثلاث مرات في الأسبوع، حتى عندما جريت دروساً أو صفوفاً مختلفة. أدركت في النهاية أنه ينبغي علي تغيير طريقة تفكيري وأسلوب التمرين وجعله أسلوب حياة. بدأت أمارس الرياضة بمفردي في المنزل، أو أركض على آلة المشي أو أحضر دروساً عبر الإنترنت. الهدف هو الشعور بالقوة والشباب. لا يتعلق الأمر بالمظهر الجيد ولكن بتفادي الشعور بالتعب والإعياء عند صعود درجة سلم واحدة.

باسم اللياقة. جربت تمارين التمدد الهوائية Aerostretching! أنت على أرجوحة شبكية وعلبك أن تقلي باستخدام القوة والتوازن معاً. يبدو هذا رائعاً على Instagram، لكنه صعب بالفعل. لقد ثابرت على ذلك لمدة شهرين.

في روتينها. أركض ٥ مرات في الأسبوع وأمارس التمارين الرياضية الأخرى مع مدرب مرتين في الأسبوع. أود حقاً تجربة تسلق الجبال في خطوة تالية.

موضة

في المؤثرين في الأسلوب. هناك العديد من مدوني الموضة أحب أن أستلهم منهم، مثل Negin Mirsalehi وMimi Raad وOlivia Culpo أخصائية واستشارية ورئيسة قسم المظهر لدينا في MBC التي علمتني الكثير عن الموضة.

في الزي الخارجي. بالنسبة لي، الأمر كله يتعلق بالراحة والأناقة. في النهار كما في الليل. أنا أحب الملابس البسيطة التي يمكن التلاعب بها عن طريق الأكسسوارات.

في ستايل صيف ٢٠٢١. أن تبقي مرتاحة ومسترخية هو المفتاح! لهذا السبب أحب السراويل والقمصان المصنوعة من الكتان في هذه الأشهر الحارة.

مرح

في أول ثلاث وجهات بعد فك قيود الحجر. اأ فرنسا أو سويسرا لأنني أريد الهروب من الحر، وأن أكون محاطة بالطبيعة وبالطعام اللذيذ. (٢) بالي، لقد كانت دائماً على قائمة أمنياتي. (٣) زنجبار، للاستمتاع بالحياة على الجزيرة.

المظهر الكامل من Alexander
McQueen؛ عقد من Bulgariإخراج إبداع وتصوير: Elmaz, Abdullahi, Talal Kahl, شاعر ومالك. مستخدمة
مستحضرات ماكياج Dior Sisley و Cosmetics, Benefit. الموقع: التقطت الصور في Stellar Dark Studio.

حديث مع... زينب العقابي

متحدثة تحفيزية، ولاعبة رياضية ذو احتياجات خاصة، وصيدلانية، ومقدمة برامج تلفزيونية.

زينب العقابي امرأة متعددة الكارات. على الرغم من فقدان سافها اليسرى في سن السابعة في انفجار قنبلة في بغداد، فإن اللاعبة الرياضية ذو الاحتياجات الخاصة العراقية المولدهي صيدلانية من حيث المهنة، فاعلة خير ومُحسنة في الصميم، وتؤمن بمشاركة البركات والنعم وتمارس حب الذات وتدفع الآخرين إلى القيام بذلك أيضاً وتحفيز المعاملة بالمثل.



جزءاً من كل إنسان ويجب أن نسعى جاهدين للوصول إلى الآخرين بطريقة أو بأخرى. قد تكون عقلية أو مالية أو بطرق أخرى كأن تكوني جزءاً من مجموعة وتعملي من أجل هدف إنساني مشترك. أعني مشاركة النعم المساعدة، وتتعلق بما يمكننا المساعدة به، وبدعم التردد في ذلك. لقد علمتني أن العطاء يخلق تأثيراً إيجابياً على الآخرين وعلى مجتمعنا وأنفسنا. مما يزيد من تقديرنا لذاتنا وحبنا لأنفسنا. علاوة على ذلك، فإنه يخلق تأثيراً إيجابياً على الآخرين، عندما تتشاركين نعمة مع الآخرين، فإنهم يميلون إلى فعل الشيء نفسه.

إليك دروسها السبعة الفضلى في الحياة لإلهامك في حياتك اليومية.

١) أفضل أن أسمي حادثي قدر أكثر من اعتبارها تجربة مؤلمة، بالنسبة لي، كانت إصا بتي بمثابة دورة من التجارب التي ساعدتني على معرفة المزيد عن قدراتي وعلى استعادة قوتي من جديد والإستمرار في المضي قدماً.

٢) أهمية امتلاك عقلية قوية تجعلك تركزين أنه لا بأس من مواجهة التحديات، بحيث سيكون هناك دائماً حل أو طريقة للتكيف والتغلب على هذه التحديات للخروج منها أقوى من السابق. يجب أن نستمر في البحث عن هذا الطريق وألا نستسلم أبداً.

٣) أن تكوني في حالة جسدية أو عقلية أو نفسية معينة لا يشكل عائقاً أمام أي شخص للدفاع عن الآخرين. يجب أن تكون الإنسائية والإحساس الحقيقي بالرعاية

نصاً أو ميمياً ماثيروز



٥) التعايش مع الإعاقة يتعلق بعقليتك وكيف تتركها! الحياة يجب أن تستمر. تقبلها، وانظري إلى الجانب المشرق منها، وأحبها، وعيشي حياتك على أكمل وجه. كل شيء يحدث لسبب ما وتُعطى بالتأكيد، لكل شيء نواجهه القدرة والقوة على التغلب عليه وعدم السماح له بيقافنا. أحب الذات هو رحلة حياة ثمينة وأساسية لا يجب أن نتجاهلها. نستمر في التعلم واكتشاف كيف يجب أن نعني بأنفسنا اعتماداً على ما نحن بصدده من خلال ما نمز به وفي أي مرحلة من حياتنا نكون. كلما أحببتنا أنفسنا بشكل أفضل، كلما كنا في سلام مع أنفسنا، وكلما استطعنا تقديم المزيد للعالم وأصبحنا أقوى.

٧) التأمل الذاتي هو أيضاً شكل من أشكال حب الذات ويعني عدم إصدار الأحكام أو القسوة مع النفس. من المهم أن تري الجمال في شخصيتك، وتتقبلي الأشياء التي لا تحببها وتستمتري في العمل على تحسين نفسك، دون مقارنة نفسك بالآخرين. كما أنه يجعلك أكثر امتناناً ويشعل شغفاً لا نهاية له بالاستمرار في التواجد إلى جانب الآخرين ومساعدتهم.

تابعها عبر @zainab.aleqabi



اللياقة في القمّة

حل الصيف هنا وقد حان الوقت لبدء روتين اللياقة البدنية الخاص بك لجسم الشاطيء المثالي. سواء كنت تخططين للسفر أو الانجراف ببطء خلال أشهر الصيف، ستساعد هؤلاء النساء في تحفيزك على تصعيد لعبتك من خلال خبرتهن ونصائحهن وخطط اللياقة الصيفية لعام ٢٠٢١.



نص أوديليا ماثيوز

صيف ٢٠٢١

أقوم بتنظيم معتكف لمدة أسبوع واحد مع مجموعة صغيرة من العملاء الدائمين في جنوب فرنسا هذا الصيف. البرنامج مقتبس من برنامج الخلوة الخاص بنا وآمل أن يلهم الناس ليكونوا ملتزمين مع الممارسة وتجربة أنشطة جديدة أيضًا.

ماريان تفاني

مؤسسة شركة
CORE CONNECT METHOD

تابعها عبر @marianne.coreconnect

قصتي: أنا خبيرة أساسية ومربية بيلاييس متخصصة في مشاكل الحوض والظهر بالإضافة إلى حالات ما قبل الولادة وما بعدها. تعتمد برامجي على كل من البحث واستكشاف الحركة. هذا المزيج هو الذي يجعل جلسات CORE CONNECT مختلفة. جلسات مبنية على أساس علمي، مرحة، مبدعة، يغذيها التعاطف والشعور الجماعي. **معالجة المفاهيم الخاطئة:** هناك طرق عديدة للتدريس تحت عنوان بيلاييس قبل الولادة وبعدها. مدى فائدة ذلك يعتمد حقا على كيفية تدريسه. إذا تمّ تدريسها تقليديًا، مع فكرة أنه من الصحي "شد" نواة المرء في جميع الأوقات، يمكن أن تطيل بيلاييس المخاض، وتفاقم حالات ألم حزام الحوض، وتبطئ تعافي الشخص بعد الولادة. إذا تم فهمه في السياق الأوسع لأبحاث صحة المرأة، مع وجود أوقات "للتخلى"، وتعديلات الوضعية وفهم شامل للتشريح الوظيفي، يمكن أن يكون في الواقع منقذًا للحياة! لهذا السبب أحبّ تدريب المدربين. أريد أن تحصل المزيد من النساء على أحدث تمارين ما قبل الولادة وبعدها!

مشاركة النجاح: كان العمل قد خضع لعمليتين كبيرتين من جراحات أسفل الظهر عندما التقيت به في عام ٢٠١٧. كان يبلغ من العمر ٣٣ عامًا، وكان يمشي بعضا ويتناول مسكنات الألم الثقيلة، ومع ذلك كان يعاني من ألم شديد للغاية ودائم، كما أنه لم يستطع النوم. في ٧ جلسات تخلصنا من العضا، في الجلسة العشرين، كان شبه خالي من الألم. أجرينا ٣٠ جلسة إجمالاً بسبب انتكاسة قصيرة الأمد في نهاية عام ٢٠١٨. ثم غادر في رحلة مشي لمسافات طويلة لمدة ١٠ أيام لقضاء شهر العسل في أوائل عام ٢٠١٩. أنا الآن أقوم بتدريب زوجتي، التي تتوقع طفلها الأول ولا يمكن أن يكون أسعد لعائلتهم!

أهم
نصيحة:

ما يتطلبه الجسم، من منظور طول العمر، هو الحركة المنتظمة طوال اليوم. من المهم أن تكون نشطًا دون احتساب الدقائق ويمكن أن يشمل الذهاب للتسوق من البقالة، أو المشي صعودًا ونزولًا على الدرج، أو السباحة في الصباح أو مطاردة كلبك أو أطفالك، أو لعب تنس الطاولة مع أفضل صديق لك في حفلة شواء.



رقص، أجد أن الموسيقى تساعد حقاً في تحفيز التمرين وتهيئة الأجواء المناسبة له. جميع المدربين لدي متحمسون للموسيقى وقوائم التشغيل الخاصة بهم مع فصولنا المصممة على الإيقاع. أنا أحب الهاوس والرقص والتكنو.

التمارين في المنزل: بالنسبة لي شخصياً، أحب أن أمارس التمارين في استوديو منفصل أو مساحة في منزلي وأن أكون من بين آخرين لأنني أعتقد حقاً أننا نتغذى على طاقة بعضنا البعض ونساعد في تحفيز بعضنا البعض. نقول أنه على الرغم من وجود العديد من الطرق الرائعة الآن لممارسة التمارين في المنزل وهي تعمل بشكل جيد لبعض الأشخاص، وخاصة أولئك الذين يريدون حلاً سريعاً على مدار اليوم عندما يستطيعون ذلك، من المستحسن بالتأكيد وجود مساحة مخصصة للتمرين في المنزل لأنها تساعدك على التركيز على ما تفعله بدلاً من تشتيت انتباهك بسبب الاضطرابات اليومية.

روتين اللياقة الحالي: أقوم حالياً بتدريس ٨ صفوف في الأسبوع. بالإضافة إلى تدريب أحدث مدربين لدينا سيتم إطلاقهما قريباً. لقد كنت دائماً ملتزمة في تدريبي، وما زلت أحاول الحفاظ على توازن الأمور بين العمل والحياة الشخصية.

حركات الجسم بالكامل: طريقة BARRE EFFECT هي نسخة معاصرة من العازل التقليدي وهي مصممة لنحت جسمك، وتعزيز التمثيل الغذائي الخاص بك، وتحدي عقلك كل ذلك في غضون ٥٠ دقيقة. إنه يركز على حركات الجسم بالكامل، والتسلسل الذكي، واستخدام مختلف الدعائم مما يعني أنك ستبني جسمك في حالة تخمين. ونحت. دون الوقوع في دورة متكررة.

نورا حميداني مؤسسة ومديرة الإبداعية - BARRE EFFECT DUBAI تابعها عبر @barreffectdxb

قصتي: في الأصل من ولاية ماريلاند بالولايات المتحدة الأمريكية، اكتشفت حبي للرقص في سن مبكرة، حيث بدأت في أكاديمية تدريب الباليه والرقص المعاصر قبل مواصلة التدريب في الجامعة. بعد التخرج، انتقلت إلى مدينة نيويورك للتدريب والأداء. بعد التدريس لعدة سنوات في استوديوهات مانهاتن وهامبتون، انتقلت إلى دبي لمواصلة تدريس BARRE و SPIN و MEGAFORMER في العديد من استوديوهات البوتيك. أنا معتمدة من REPS و NASM، يوعي متعطش، وأم لولدين مرحين مجنونين يتمتعان بطاقة لا نهاية لها!

التمرين + الانضباط: التدريس بالطبع هو تمرين، لكني ما زلت أهدف إلى إيجاد الوقت لنفسني حيث يمكنني التركيز على شكلي الخاص والتدريب، واستخدامه كوقتي "أنا". أهدف إلى ه تمارين خارج التدريس لمدة أسبوع، بشكل أساسي، ولكن أحاول إضافة اليوغا أو البيلاتيس أو الكارديو عندما أستطيع ذلك.

مزاج + موسيقى: بعد أن جئت من خلفية



صيف ٢٠٢١

تشمل أحدث صفوفنا تأثير الانزلاق على أقراص منزلقية، تسمح بحركات سلسلة ورشيقة، وتعمل على تشغيل مجموعات عضلية متعددة مع تحقيق الاستقرار الأساسي في جميع أنحاء نطاق الحركة. بالتأكيد صعبة للغاية ولكنها أيضاً ممتعة وفريدة من نوعها لفئة البار التقليدية. نحن نتطلع إلى طرق جديدة لاستخدام هذه الدعامة طوال فصول الصيف.



بوضوح وإحساس متجدد بالذهول، وإصلاحات غذائية غنية بالمغذيات وتعمل على جسمك من الداخل. يمكن أن تقلل التمارين من نسبة الكوليسترول، وتحسن الحالة المزاجية، وتحسن نومك، وتعزز التمثيل الغذائي، وتقوي العضلات والعظام.

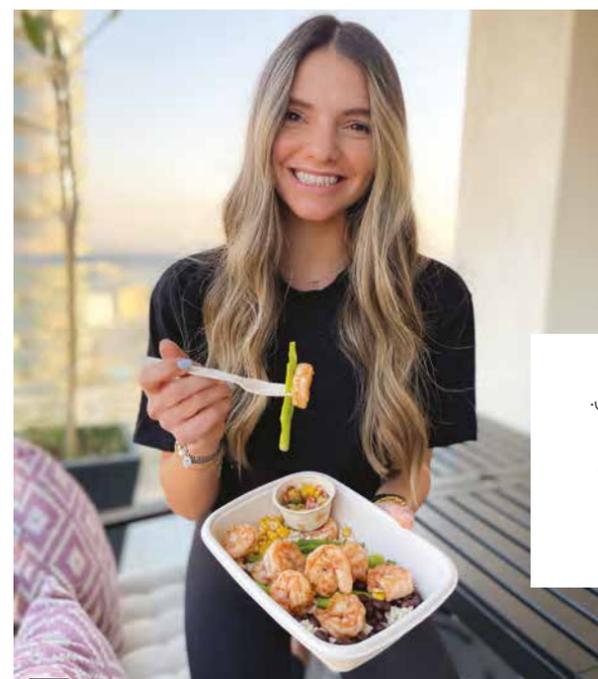
الدافع بدون تكلفة: إذا كنت تفتقر إلى الدعم، فحاول إخبار صديق أو فرد من العائلة أو زميلك في السكن عن أهدافك. قد تتفاجأ من مدى دعمهم. إذا كنت تواجه أزمة مالية، فحزب مقاطع فيديو YOUTUBE. لدي قناتي الخاصة التي أقوم بتحديثها باستمرار من خلال التدريبات المجانية. إذا كان تدريب القوة يبدو كثيرًا في الوقت الحالي، فانتقل إلى جلسة يوغا أو روتين رقص. حتى أن هناك قناة لمعرفة خطواتك من المنزل!

التدريبات المخصصة: أنا أؤمن بالتخصيص والتدريبات الممتعة. خلال ٨ أو ١٢ أسبوعاً من برنامج التغذية والتمرين المخصص، أمدح الأعضاء جميع الأدوات التي يحتاجونها لإعداد وجبات الطعام المصممة خصيصاً لهم. أساعدهم في تحديد أفضل هيكل للتمرين، بناءً على أهدافهم الفردية. هناك أيضاً متابعات أسبوعية لكسر أي حواجز ودعمهم أثناء وجودهم في الإجازات وأثناء أسبوع العمل المجهد وأي شيء آخر يأتي.

وصفة فيتامين + داعم للطاقة:

- كوب سبانخ
- نصف كوب توت
- نصف موزة مثججة
- كوب ونصف من الحليب
- مغرفة مسحوق بروتين
- نصف ملعقة صغيرة قرفة
- ملعقة كبيرة زبدة لوز

أضف الثلج وامزج. استمتع بها في الصباح أو بعد التمرين. غني بمضادات الأكسدة وغني بالفيتامينات، سيبقيك نشيطاً طوال اليوم!



أوصي ببدء تحدٍ لنفسك: ٣٠ دقيقة أو حتى ١٥ دقيقة من المشي كل يوم لمدة أسبوعين. التزم بهذا الجدول الزمني وشاهد ما سيحدث. احصل على قائمة تحقق مطبوعة حتى تتمكن من وضع علامة على الأشياء عند الانتهاء منها، ولا يوجد شيء مثل التحقق من العناصر من القائمة!

أهم نصيحة:



براء الصباغ أخصائية تغذية مسجلة ومدربة شخصية

تابعها عبر @baraeelsabbagh

قصتي: بعد حصولي على شهادة جامعية في التغذية وأصبحت اختصاصية تغذية ومدربة شخصية مسجلة، أردت إحداث تأثير صحي على العالم، من خلال معالجة مشكلات مثل إنهاء الرغبة الشديدة في تناول السكر وإيجاد الدافع لممارسة الرياضة مرة أخرى. ساعد نهجي النفسي والجسدي مئات الأشخاص في الوصول إلى أهداف كانوا يعتقدون دائماً أنه لا يمكن الوصول إليها.

الثقافة والغذاء: منحتني نشأتي في كل من لبنان والولايات المتحدة الكثير من وجهات النظر المختلفة. أعرف ما هي الوجبات المنزلية النموذجية في الشرق الأوسط، تماماً كما أعرف أنه من الصعب التحكم في جزء منها عند تناول الطعام في الخارج في أمريكا. عندما أعيش في دبي، أقابل أشخاصاً من خلفيات مختلفة، وهذا يساعدني على التواصل مع مجتمعي، لأنني أتصحبهم بناءً على ثقافتهم والمكان الذي يعيشون فيه والعادات التي اعتادوا عليها.

العقل والجسم: عندما يبدأ شخص ما في ممارسة الرياضة وتناول الطعام بشكل صحيح لجسمه، يمكن أن يحدث السحر. يمكن للياقة البدنية أن تجعلك تنظر إلى الحياة

تقرير

الموسيقى والمزاج: الموسيقى أمر بالغ الأهمية بالنسبة لي عند التمرين. فهي تغذي روحي وتجعلني في حالة مزاجية. أمارس الصيام المتقطع، لذلك لا أكل في الصباح، لكني أحب فنجانًا رائعًا من القهوة (أسود بالطبع).

العادات الصحية: أعتقد أن العادات الصحية هي السبيل للتقدم. يساعدنا الروتين على ترسيخ تلك العادات. أنا أيضًا مدافعة قوية جدًا عن ممارسة الرياضة على معدة فارغة إن أمكن. إن بدء اليوم بالتمرين هو الأفضل لأن الأمر متروك لنا لكي نكون قادرين على الظهور كأفضل نسخة من أنفسنا لمن حولنا الذين يعتمدون علينا. لذلك نحن بحاجة إلى الاعتناء بنا أولاً.

التمرين المفضل + النمط: كلاً من HIIT والقوة هما أسلوبي المفضل في التدريب، غالبًا ما أقوم بالتنقل بينهما مع جرعة صغيرة من الكارديو على الجانب! من حيث الملابس اللياقة البدنية، أحب PE و NATION و BEACH RIOT و MUSCLE REPUBLIC و GYMSHARK و NI KE و LORNA JANE. أميل إلى الراحة أكثر من الجماليات في معظم الأوقات.

تمارين KETTLEBELL المفضلة لدي هي:

- TURQUISH GET UP x 1.
- CLEAN AND PRESS x 12.
- SWINGS TO SQUAT x 12.
- DEADLIFTS x 12.
- GOBLET SQUATS x 12.
- كُرزي 3 مرات مع راحة دقيقة بين المجموعات.

تمارين عضلات المعدة المفضلة لدي هي:

- DUMBBELL JACKKNIVES x 20.
- ONE MINUTE PLANK.
- HIP DIPS x 30.
- OBLIQUE CRUNCHES x 20.
- MOUNTAIN CLIMBERS x 40.
- كُرزي 3 مرات مع راحة دقيقة بين المجموعات.



راشيل ساكيدوتي مؤسسة ITS SO SIMPLE تابعها عبر @itsosimple_rs

قصتي: بعد أن أنجبت طفلي الثالث، خرجت الأمور عن السيطرة. وجدت نفسي بوزن 80 كغ ولم يكن كل من عقلي وجسدي قادرين على التأقلم. تقدمت بسرعة، وخلال ثلاث سنوات، فقدت 30 كغ وكنت في أفضل حالة بدنية وعقلية في حياتي. لقد قمت بتقطير كل خبرتي التي اكتسبتها في برنامج لدعم النساء لاستعادة ثقتهن. ITS SO SIMPLE هو حقًا طفلي الرابع. يعمل البرنامج في ثلاثة أبعاد: التغذية، التمرين، المساءلة.

روتيني الصباحي: أستيقظ في السادسة صباحًا معظم الأيام وأذهب إلى صالة الألعاب الرياضية (حسنًا، إنها غرفة الجلوس الآن، لأنني لم أعد أستخدم الصالة الرياضية بعد الآن). إنها وصفة بسيطة حقًا بالنسبة لي في الصباح، والتمارين الرياضية، والموسيقى، والقهوة. بحلول الساعة 7 صباحًا، أكون بالفعل على الكمبيوتر أو الهاتف أتحقق من عملائي في جميع أنحاء العالم.



أهم نصيحة: * خُططي للتمرين قبل أن تبدأه بالفعل. من المرجح أن تنتهي ما خُطّطت لفعله. * الموسيقى! يمكن لقائمة أغاني مذهلة أن تحدث فرقًا كبيرًا في تمرينك. تحقق من قائمة ITS SO SIMPLE على SPOTIFY. * امرأة كاملة الطول. سيساعد ذلك في تركيزك وسيساعد حقًا في الحفاظ على الشكل والتقنية في حالة جيدة.

صيف 2021
صيف 2021 سيكون كل شيء عن KETTLEBELLS بالنسبة لي. لقد وقعت مؤخرًا في حب KETTLEBELLS. لم أعتد على استعمالها كثيرًا في الماضي وهو شيء جديد أريد أن أتقنه. لقد كان أيضًا منفذًا رائعًا لعادتي في جمع الأشياء التي أحبها. لدي الآن 1 KETTLEBELLS تتراوح من 8 كغ إلى 28 كغ.





على الطريق الصحيح... على طريقة Rite

يسعى الصديقان Sebastien و Guillaume المقيمان في دبي، لإيقاظنا على حيويتنا طوال اليوم من خلال فيتامينات صمغية Gummi's نباتية 100% مخصصة للبالغين.

في الوحي والإلهام

قرار إطلاق Rite: غيبوم: كنت أبحث عن مكملات صحية طبيعية، لكنني لم أستمع أبدًا بتناول الحبوب وكنت أنسى حتى وجودها بعد بضعة أيام. اكتشفت فيتامينات صمغية Gummi من خلال صديق اشترى علبة في الولايات المتحدة. أدركت أنه لا توجد علامة تجارية محلية تقدم فيتامينات نباتية ونظيفة 100% لذلك قررنا إيجاد منتجنا الخاص. **التغلب على العوائق:** **سيباستيان:** كنا موظفين عندما قررنا ابتكار Rite. وبدأنا من الصفر. غيبوم في دبي، وأنا في باريس. لم يكن من السهل تحقيق التوازن بين وظائفنا وبين ابتكار Rite. كان علينا تنظيم أنفسنا وإدارة وقتنا للعمل في المساء وفي نهاية كل أسبوع! **الدروس التي تعلمناها: غيبوم:** المرونة هي مفتاح كل شيء. لقد واجهنا الكثير من العوائق قبل إطلاق Rite لكننا تمكنا من البقاء إيجابيين ومن إيجاد حل لكل مشكلة. **سيباستيان:** لقد قمت بزيادة قابليتي للتكيف مع كل شيء وحالة. يجب أن يكون لدينا رؤية وألا نستسلم أبدًا مهما كانت العقبات.

في التنقل

هنا والآن: غيبوم: انتقلت إلى دبي عام 2010 بعد ثلاث سنوات في آسيا. كنت دائمًا أشعر بالفضول حيال المنطقة، ودي على وجه الخصوص أغرتني لحظة وصولي. **سيباستيان:** وصلت إلى دبي عام 2010، وكنت رئيس المبيعات في الشرق الأوسط لشركة شوكولاتة فرنسية. لطالما سحرتني دبي، أنا أعشق العقيلة هنا والسهولة في تكوين علاقات جديدة والقيام بالأعمال التجارية. كل شيء ممكن هنا! **الوجهات المفضلة: غيبوم:** الإمارات الشمالية أو الوديان العديدة في عمان. **سيباستيان:** نفس الشيء بالنسبة لي، جزيرة السعديات ومستندم Musandam في عمان. (1)

في أوقات الفراغ

أستمع إلى: غيبوم: جميع أنواع الموسيقى، أحب



اكتشاف أنماط وفنانين جدد. اعتدت العزف على الفيتار الكلاسيكي وقمت بذلك مدة 10 عامًا وقد عزفت في العديد من الحفلات الموسيقية عندما كنت مراهقًا. (2) **سيباستيان:** أحب الموسيقى المفعمة بالطاقة التي تساعد على خلق عقلية "المحارب". أنا أستمع بالبودكاست حول ريادة الأعمال: أجد الإلهام من خلال الآخرين. **أقرأ: غيبوم:** كتب التاريخ عن الشخصيات العظيمة في عصرنا ومجلات السفر للاسترخاء والحلم بالأماكن البعيدة. وأخير الرياضة لأنني مدمن على "التنس" وكرة القدم. **الاكتشاف الأحدث: سيباستيان:** ClubHouse. أتابعه منذ إنطلاقه. أحب الاستماع إليه أثناء التنقل أو القيادة أو الطهي. إنها طريقة رائعة للتعرف على كل المواضيع والتواصل مع أشخاص جدد.

في اللياقة البدنية

حياة رياضية: غيبوم: أنا مدمن على التنس. **سيباستيان:** اعتدت لعب كرة القدم لمدة 10 سنوات على مستوى عالٍ، لكنني توقفت للتركيز على الدراسة والعمل. ما زلت أعب مع الأصدقاء من أجل المتعة والحفاظ على مستواي. **روتين اللياقة البدنية: غيبوم:** أمارس الرياضة من 3 إلى 4 مرات في الأسبوع. وأصبح كل يوم تقريبًا وأحاول لعب التنس في الصباح الباكر في عطلات نهاية الأسبوع. **الأكل الصحي: غيبوم:** أتناول الخضار والفواكه في الغالب، لكنني أحب تناول قطعة جيدة من اللحم أو السمك من حين لآخر. **سيباستيان:** لأرسل قول مأتور. "طعامك هو دوائك" (3). أحاول أن أتناول طعامًا صحيًا خلال الأسبوع وأن أستمع بوجبة جيدة خلال عطلة نهاية الأسبوع!

في قائمة الطعام

تناول الطعام في الخارج: غيبوم: بالنأكيد Tasca ل Jose Avillez أحب الإبداع الذي يميز القائمة وكذلك الأجواء. **سيباستيان:** Masti، أنا أحب الطعام الهندي والكوكيتلات الرائعة. **التنزه: غيبوم:** أحب شاطئ الطائرات الورقية والتزلج على الماء في نادي دبي البحري. **سيباستيان:** رياضة التجديف على الألواح وقوفاً في نخلة جميرا، أو جولة في قارب صيد. (4)

جمال

تمّ ابتكار Lady Million Fabulous من Paco Rabanne على يد Anne Flipo، وهي أيضًا "صانعة العطور" التي تقف وراء Lady Million الأصلية. هذا العطر الأخير من Paco Rabanne، الشرقي المشمس والمفعم بالزهور، معبأ في زجاجة تثير الإعجاب، مخصّص للواتي يشعرن بالمرح والانفتاح والروعة المطلقة.



تمتعني ببشرة جذابة!

الجسم المتناغم، المتناسق، يستحق بشرة متوهجة لتيامة! استعدي لبعض القساوة في الحب مع هذه المجموعة الأخيرة من فراشي الجسم والمقشرات والملمعات والمنظفات والأملاح.

1. Flawless Flora Ritual Hibiscus Body Polish, Pursoma; 2. Charcoal Smoothie Jelly Body Scrub, Sunday Riley; 3. Bath Soap - Almond Exfoliant, Senteurs D'Orient + Net Sustain; 4. Dry Body Brush, MIO; 5. G.Tox 5 Salt Detox Body Scrub, Goop Beauty; 6. G.Tox Ultimate Dry Brush, Goop Beauty; 7. Coconut Milk Body Polish, Herbivore Botanicals; 8. Polishing Body Brush, Aromatherapy Associates; 9. Luxe Oil + Salt Scrub - Jasmine + Rose Salt by Hendrix; 10. Mint Sea Polish, French Girl Organics; 11. Côte d'Azur Polishing Body Scrub, Oribe; 12. Flawless Flora Ritual Hibiscus Body Polish, Pursoma; 13. Renaissance Body Scrub, Oskia; 14. Absolute Anti Aging Body Scrub, Uma Oils; 15. Savé Body Brush, Sbaquda



اللوحة الكاملة... المستحضرات اللامعة والبراقة

كوني أنتِ كرة الديسكو وتألقي بارتدائك الألوان اللامعة والبراقة للشفاه والعيون والخدود.

Jennifer George جمال

Bruce Anderson تصوير



أجواء احتفالية

تنسيق Vasil Bozhilov

تصوير Jeremy Zaessinger

إكتشفي آخر عطورات Paco Rabanne المبتكرة خصيصاً لترافق الموسيقى المثيرة والساحرة، وكذلك فرحة الرقص العارمة: Lady Million 1 Million Parfum، Fabulous، متطرف، جريء، ومبالغ بعض الشيء، إن عطر 1 Million للرجال ينضح بالثقة بالنفس ويجرؤ بقوة على المواجهة وسط الجموع، مهما كانت غفيرة. سواء لأجل زخمها الزاخر وروحها المحببة المفعمة بالكاريزما، أو لأجل غناها الفياض وأجوائها الفرحية التي توحى بالحفلات، إن كل العيون تتجه نحو Lady Million Fabulous وهي تتقدم، واثقة. فعاً، سيخطوان الليلة خطى تجعل الارض تهتز تحتها، ملكا وملكة السهر، وهما يرتديان بالكامل علامة Paco Rabanne.







صفحة اليسار
Rania in Paco Rabanne
عطر Paco Rabanne من Lady Million Fabulous
صفحة اليمين
Parvane & Wathek both in Paco Rabanne
عطر Paco Rabanne من 1Million وعطر Lady Million Fabulous



Lana and Rania both in Paco Rabanne
عطر Paco Rabanne من Lady Million Fabulous





نجم في الأفق:

ZARA BEAUTY

يمكنك الآن (فعلاً) ارتداء Zara من الرأس إلى أخمص القدمين، مروراً بوجهك وأظفرك. نعم، أطلقت شركة الأزياء العملاقة Zara Beauty مجموعة ماكياج جريئة ومبهجة بأكثر من ١٣٠ لوناً، بما في ذلك ستة منتجات للشفاة وستة ظلال للعيون و٣٩ طلاء للأظافر وستة فراشي ماكياج وثلاثيات ظلال Duo أصغر حجماً وأيلابنر أسود غير لامع، صبغة معدنية فضفاضة، برونزر وألواح أحمر الخدود. تم ابتكار هذه المستحضرات بالتعاون مع خيرة الماكياج المشهورة عالمياً

Diane Kendal، ويمكن الحصول على هذه المنتجات المعتمدة والمضمون خلوها من القسوة في مفهوم جديد خاص بالتجميل، وهي تباع في المتاجر وكذلك عبر الإنترنت، وتأتي بعبوات قابلة لإعادة التعبئة بالكامل أيضاً!



كريم الجسم بالزيت Bulta
Drop Whipped Oil Body
من Fenty Skin Cream



مقشر بحليب اللوز والقهوة
بالسكر Sugared
Koffie Almond
من Milk Scrub
Drunk Elephant



احمرار نضر

هذا ما كانت تطلبه منها المعجبات منذ أن أطلقت علامتها التجارية التي تحمل اسمها قبل ست سنوات تقريباً، وأخيراً، استجابت فنانة التجميل الأسطورية بات ماكغراث لطلبتهن. هذا البلاش متوفر في ٩ ظلال مختلفة بلمس نهائي غير لامع وآخر ساتاني، وتعدُّ بودرة أحمر الخدود هذه وهي الأولى لـ McGrath على الإطلاق، بتفتيح البشرة وبتألقها بألوان زاهية وقابلة للمزج، تفتيح متوهجة.

W

مذكرة الجمال

تجددين فيها كل مستحضر يتم إطلاقه ويكون قريباً في الأسواق...

مختبرات للإبداع

مستحضر مقوى بالسكوالين المنعم للشفاة، والكولاجين المملس، وزيت التين الشوكي المهدئ، يمزج PhD Hybrid Lip Oil من Stain من Haus Laboratories، سحر العلوم الخالصة في منتج هجين للشفاة يذوب ويتحول من أحمر شفاة لامع إلى أحمر مثالي مخصص لك. أنت، لون شفاف، يعتمد كلياً على درجة حموضة بشرتك، أليست هذه العبقرية؟



نتائج فعّالة

التركيبات الفعّالة ليست فقط للوجه، اليوم، يتم تقديم نفس المكونات النشطة التي تدعم العناية بالوجه في منتجات استثنائية للجسم تعمل حقاً، من الزيوت الاستوائية الغنية بمضادات الأكسدة إلى الكافيين الذي يقاوم الجذور الحرة وصولاً إلى السيراميد المقوية لحاجز البشرة، إليك ثلاثة منها ستجعل كل شبر من جسمك سعيداً.



لوشن للجسم مغذي للبشرة
من Skin Nourishing Body Lotion
Summer Fridays



شهر أيار هو شهر التوعية على الصحة العقلية Mental Health Awareness Month، وهي حركة عالمية شهدت عمل الخبراء على لفت الانتباه إلى مشاكل عديدة تبدأ بالقلق والاكتئاب مروراً باضطرابات الأكل وصولاً إلى انتحار الشباب. وكلها مرتبطة بالتوتر. لكن بداية الشهر الجديد لا تعني أن مستويات التوتر لدينا قد خفت، إن حصل شيء، فإن العالم لا يزال في حالة تغير مستمر وإن الشك وعدم الاستقرار لا يزال هو الأکید والثابت في النصف الثاني من عام ٢٠٢١، مما يجعل أساليب إدارة الإجهاد التي كانت مضمونة سابقاً غير كافية. فهل التدليك العطري أو جلسات يوغا "الين" Yin Yoga لم تعد تفيدي؟ خذي في اعتبارك هذه بدلاً من تلك.

لقد أصبح الإجهاد أو التوتر مرادفًا للعيش وسط الوباء، لذا فإن محاولة التأقلم، بعد أكثر من عام، تتطلب القليل من الإبداع. اقراي: طرق فريدة وغير متوقعة للتخلص من التوتر عندما يفشل كل شيء آخر.

شباب دائم

يُعد أي نشاط يهيج الطفل الذي في داخله فكرة جيدة، ولهذا السبب غالبًا ما يتردد البالغون على حدائق الترامبولين وغرف اللهو والألعاب Escape Room. فالبالغون هم الذين في أمس الحاجة إلى القليل من المرح. لكن في ظل الظروف الراهنة، إن غرف الغضب Rage Room هي التي لا تزال قائمة، كل الغضب. مصممة لمساعدة المشاركين على التخلص من المشاعر المكبوتة عن طريق تحطيم أجهزة الكمبيوتر المحمولة القديمة والطابعات والهواتف المحمولة واللوحات والمزهريات في مساحة لا حكم عليك فيها مهما فعلت. وماذا إذا شعرت بالحاجة إلى الصراخ وأنت تواصلين التكسير؟ إفعلي! في حين أنه لا يوجد حتى الآن تعريف واضح للعلاج عن طريق إخراج الغضب Rage Therapy في عالم الصحة العقلية، إلا أن العديد من علماء النفس يقولون أن فعل التحطيم الفعلي يطلق "الإندورفين" وبالتالي أي طاقة سلبية مكبوتة.

ELLE Arabia تقترح... The Smash Room في دبي، الإمارات العربية المتحدة.

صحي و"هيببي"

إن كانت تقنيات Age-y الجديدة لا تخيفك، فإن الشفاء بالأصوات يعد خيارًا رائعًا. تستلزم هذه الممارسة القديمة، سواء السلبيّة أو التشاركية، استخدام الصنوج والمثلثات، والشوك الرنانة والأوعية الغنائية التبتية Tibetan من أجل ملء المكان بالأصوات بشكل تدريجي، وتؤدي اهتزازاتها إلى إسكات العقل البشري. في الواقع، يمكن أن يساعد التأمل الصوتي في الدخول في حالة ثيتا Theta State من الاسترخاء العميق جدًا، لذا فهي خطوة أولى ممتازة في عملية التخلص من التوتر. وإذا كانت فكرة تجربة العلاجات البديلة تجعلك تشعرين بالخل، فيمكن إجراء التنويم المغناطيسي الذاتي في منزلك. أو في أي مكان آخر. إنها أيضًا إحدى أفضل التقنيات فهما عندما يتعلق الأمر بإدارة الإجهاد. بينما تعتبر طريقة Eye-Fixation أو تثبيت العين كلاسيكية، يوصى بشدة بتطبيقات مثل Hypno-Clementine Box إن لم تعرفي من أين تبدأين.

ELLE Arabia تقترح... Niya Yoga في الدوحة، قطر.

في المنطقة

ليس عليك أن تكوني فنانة أو حتى لديك ميل إبداعي لتجربي العلاج النفسي بالفن. ليس العمل الفني هو المهم، ولكن عملية صنعه. معالج نفسي فني مؤهل يسهل العمل، وهو يوفر طريقة بديلة للتواصل وتستخدم هذه الطريقة لأغراض التشخيص والعلاج على حد سواء. لا يقتصر دور العلاج بالفن على تعزيز الوعي الذاتي، وتعزيز احترام الذات، وتخفيف التوتر فحسب، بل يعالج أيضًا المشكلات التي لا يمكن للعلاج النفسي اللفظي الوصول إليها. وبالمثل، لا يتطلب العلاج بالطبول التواصل اللفظي، ولكنه يعزز الشفاء والتعبير عن الذات خاصة عند القيام به في دائرة مخصصة لقرع الطبول. وذلك لأن النشاطات الإيقاعية تعيد ضبط التركيز لدى المرء، وبالتالي تهدئة العقل القلق.

ELLE Arabia تقترح... The Art Therapy Centre في الريفا، البحرين.

مياه ناعمة

لم تحصل R&R Aquatic على رصيد كافٍ. مثال على ذلك: العلاج بالتعويم Floatation Therapy وواتسو Watsu. الأول سوف يجعلك تطوفين في محلول عالي التركيز من ملح إبسوم (كبريتات المغنيسيوم) في حجرة خاصة، مع ضبط درجة حرارة الماء بين ٣٥.٥ درجة مئوية و ٣٥.٨ درجة مئوية، إنه أيضًا أقرب ما يمكنك العودة به إلى الرحم وعالم ما قبل الولادة. أما لماذا العلاج بالتعويم فعال؟ لقد ثبت أن المغنيسيوم يقلل مستويات الكورتيزول. ويعرف أيضًا باسم هرمون التوتر، مما يجعله مثاليًا إن كنت تبحثن عن طريقة للتخلص من التوتر. هذا الأخير هو مزيج من الماء و"الشياتسو"، ومن هنا جاء اسمه. هنا يتم هدهده المريض وهزه بلطف، وتمديده من قبل المعالج وشده في سلسلة من الحركات الدورانية، وكلها تساعد في التنفس الكامل وارتخاء العضلات.

ELLE Arabia تقترح... Calma في السالمية، الكويت.

نص سامية قيوم

عندما
يفشل
كل شيء
آخر...



الصيف

إغمضي عينيك واحلمي بالصيف! تحسّسي حرارة الشمس على بشرتك. تذوقني الملح على شفثيك بعد يوم طويل على الشاطئ. اتركي النسيم العليل يتغلغل في شعرك. افتحي عينيك واستلهمي...

العالم

تصوير Theresa Rudzki تصفيف الشعر Chloe Frieda ماكياج Violet Zeng



صفحة اليمين: Colour Kajal 01, Kiko Milano; Ultramatter Lipstick Liable in Eurydice, Illamasqua
 صفحة اليسار: Cream Pigment in Dab & Cream Blusher in Dixie, Illamasqua; Weleda Skin Food Light Nourishing Cream, Weleda; Coverage Foundation 1.2YG, The Ordinary; Invisible No Gas Hairspray & Dry Texturizer Spray, Davines
 Earrings, Missoma



صفحة اليسار: Color Burst Artistry Palette 35B, Morphe; K.I.S.S.I.N.G Lipstick in Penelope Pink, Charlotte Tilbury
صفحة اليمين: Matte Lipstick in Ruby, Anastasia Beverly Hills; Invisible No Gas Hairspray & Dry Texturizer Spray, Davines
Robe, Missoni; Earrings, Missoma

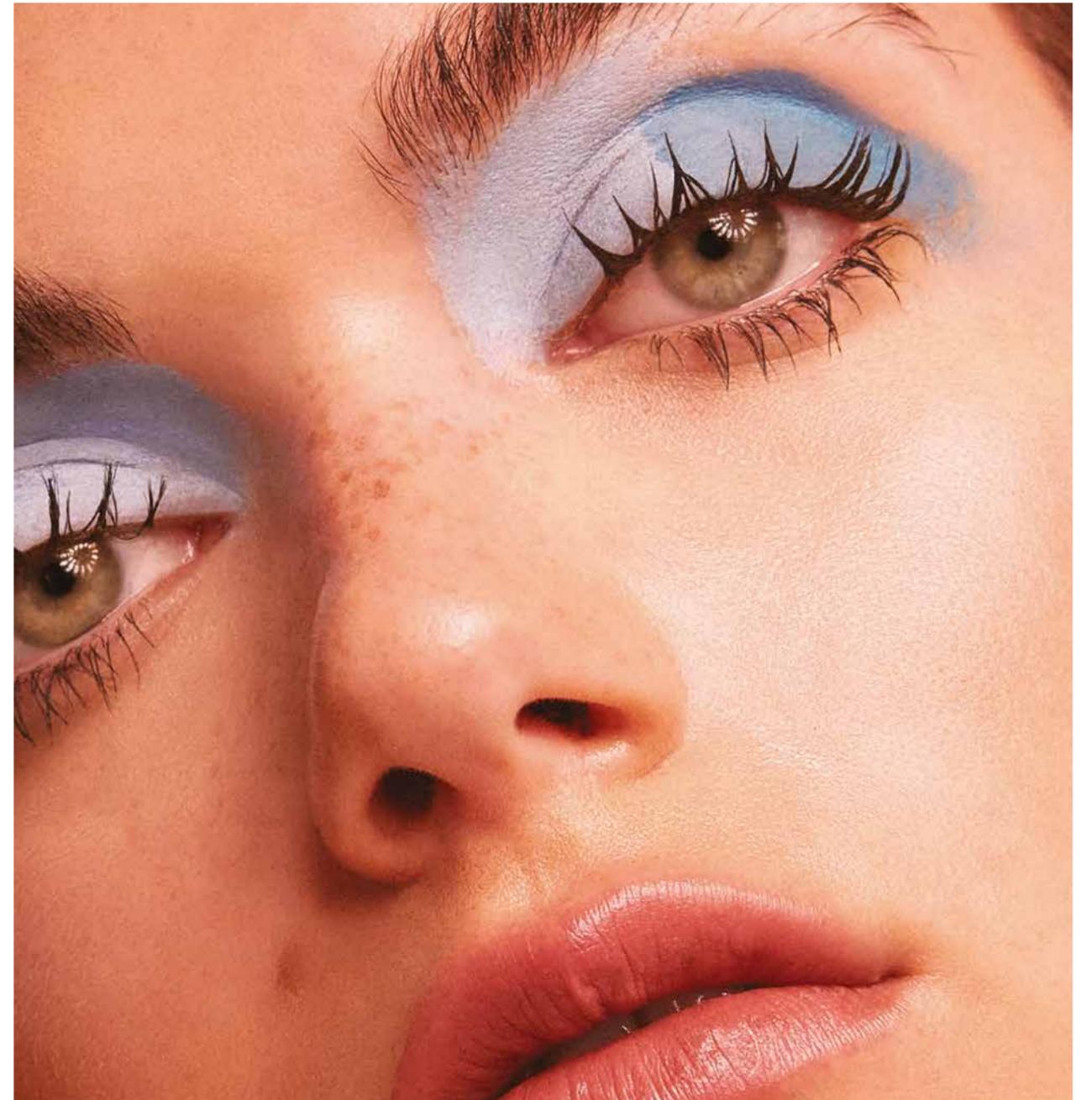




Eye Shadow Matte 367 & 372, Inglot;
Lights, Camera, Lashes 4-in-1 mascara, Tarte
Towel, Missoni; Earrings, Artlinea Jewels



تصوير وتنسيق: Theresa Rudzki @theresarudzki, Maikaj, Violet Zeng @violeitz.mua, Lillian Conner @lillianconner @premiermodel, Chloe Frieda @chloealfrieda



صفحة اليسار: Water Makeup 304 & 501, Grimas
 صفحة اليمين: Water Makeup 001 & 303, Grimas; Shape Tape Ultra Creamy Concealer 27H & Lights, Camera, Lashes 4-in-1 mascara, Tarte



بالنسبة لمجموعة Louis Vuitton لما قبل خريف 2021، يعتمد Nicolas Ghesquière، المدير الفني للمجموعات النسائية، على ثلاث ركائز: الرومانسية التقنية من أجل الرفاهية، على الطريقة الحضرية؛ الملابس الرياضية النشطة حيث تتعارض الألوان وتتصادم؛ وإعادة اكتشاف الأساسيات من خلال استعادة الكلاسيكيات الرائعة.



الأفضل ... للبودرة
فرشاة للبودرة Veil
من Powder Brush
CosmeticsHourglass

الأفضل... لكريم الأساس
فرشاة لكريم الأساس Nude
من Illusion Dual Foundation Brush
Wander Beauty

الأفضل... للشفاه
فرشاة للشفاه من
Charlotte Tilbury

الأفضل... لظلال العيون
فرشاة لظلال العيون
من Smudge Brush
Sisley Paris

الأفضل... للحواجب
فرشاة ثنائية #7 Duo Brush
من Anastasia Beverly Hills

أفضل فرّاش للماكياج لشرائها الآن

هل تريد أن تحسكي على نتائج خبراء التجميل؟ قومي بترقية مهاراتك في المنزل وتسلحي بالفرّاشي الأكثر رقة، والأكثر حدّة، والأكثر دقة في العمل. في النهاية، لا يمكن لأي رسّام أن يبتكر تحفة فنية من دون الأدوات اللازمة!

الأفضل... للتحديد
فرشاة للكونتور
Contour Brush
من Dior

الأفضل... للإضاءة
فرشاة ناعمة
كبيرة M310 Soft Fan Brush
من Morphe

الأفضل... للكونسيلر
فرشاة للكونسيلر لتصحيح
عيوب البشرة The Conceal
من Full Cover Correcting Brush
Marc Jacobs Beauty

الأفضل... للصقل
فرشاة دقيقة لتلميع وصقل
الوجه Precise Buffing Brush
من Bobbi Brow

الأفضل... للبرونز
فرشاة مثالية للبودرة Sublime
من Perfection Powder Brush
Pat McGrath Labs



قميص - يادي من Bronx & Banco
برمودا من Marni

ملاك بيرجيا

كوني أنت والطبيعة واحد، حتى عندما تكونين
بكامل أناقتك، بألوان محايدة وأشكال سلسة.

تصوير Filippo Bonfiglio
تنسيق Francesca Lopresti



مصطف من Valentina Shah
حَمالة صدر من La Perla



بنطلون و قميص من Valentina Shah
حَمالة صدر من La Perla

توب من Off White
بلطون من Missoni





زوايا أنيقة بالإضافة إلى
طبقات أحادي اللون تساوي
الإجابة المثلى إن سُئلتِ
عن الأسلوب الخالد.

إمراة: الأندلسية

تصوير وتوجيه إبداعي Julio Barcena

تنسيق Carlos Olivares



المظهر الكامل من Chanel



فستان من The Kooples
حذاء من Mango

فستان من Marciano Guess
أقراط، قلادة وأساور من Thomas Sabo
حذاء من Guess



توب من Emporio Armani
سروال وحذاء من Prada
عقد من Bonheur Jewelry





المظهر الكامل من Hermès

تصوير وتوجيه إيداعي: Ilija Barcena @ilijabarcenastudio؛ التنسيق: Carlos Olivares @carlosolivares؛ الإبتساق والتجميل: Mire Stenekes؛ الأزياء: Yolanda Blasco؛ التصوير: Anastasia Hardina @anhar.reiouché



فستان من Sandro
أقراط من Bonheur Jewelry
صندل من Guess

فساتين بيضاء ناعمة
رقيقة مزينة بالدانتيل
والكشاكش والطيات
الجميلة تتخذ لمسة
عصرية عند إقرانها
بأكسسوارات متينة.

الرقيقة

تصوير وإخراج فني Maurizio Pedroni

تنسيق Rosa Bouzas

الطبيخة

فستان من Alma Aguilar
وشاح من Loewe
أقراط من PdPaola



فستان من Claudia Lagostera
معطف من Prada
وشاح من Dior
أقراط من Daniela Millan
حذاء من Nona Ben
حقيبة من Loewe



Alma Aguilar من فستانان
PdPaola من أقراط من
Baal Bomber من سترة

من اليسار
Isabel Sanchis من فستانان
Fernando Rodriguez من أقراط من
Loewe من وشاح من
Marc Juan Showroom لادي Nona Bcn من
من اليمين
Santos Costura من فستانان
Nona Bcn من حزام من
Fernando Rodriguez من أقراط من





ثقافة

مع خروجنا ببطء من عام مرهق جدا قل نظيره، دعونا نركز على الشفاء الذاتي للعقل والجسد والروح والفكر. خذي نفسًا عميقًا، وارخي كتفيك وصفي ذهنك و... الفظي كل ضغوطاتك مع زفيرك.

فستان من Marta Marti
جاكيت 'بومبر' من Gucci
وشاح من Bvlgari



تصوير وإخراج في: Maurizio Pedroni؛ تنسيق: Rosa Bouzas؛ مسانعة التنسيق: Maya Salvato؛ خبيرة الماكياج: Mabel Boon؛ تصفيف الشعر: Lindsay Brady؛ العارضات: Dana Breeman؛ Talent Model من Cerima Cherries؛ الموقع: Blow Models؛ إسماعيل: Tivissa؛ إسماعيل: Bling Bling

الغوص في العمق

في قلب وجودنا تكمن عافية العقل والجسد والذهن والروح. بصفتنا نساء، نسعى بشكل طبيعي إلى التوازن والطاقة والتحفيز والجمال من أجل نهج شامل يحددنا من خلال صعوبات الحياة وتقلباتها. هنا، تشاركنا ثلاث ممارسات رائعات في مجال العافية أسرارهن وبرامجهن الصيفية لتجربة جديدة ومنعشة في الحياة.

KATE GOODWIN

معالجة بالطاقة، فنانة ماكياج دولية،
مدرّبة صحية

تابعها عبر @kategoodwinmakeup

بعد مسيرة مهنية ناجحة استمرت ٢٠ عامًا من العمل مع مشاهير من الدرجة الأولى وعارضات أزياء وعلامات تجارية عالمية، اتخذت حياة كايت غودوين منعطفًا جذريًا عندما تعرّضت لحادث مؤسف وتمّ تشخيص إصابتها بمرض مناعي ذاتي غير حياتها. لم تتراجع مؤسسة Illumina8 Academy عن تركيزها على مساعدة النساء الأخريات باستخدام أساليب جديدة عميقة للشفاء من خلال الطبيعة. طالما كان شعفي في الحياة هو الماكياج والروحانية والشفاء من خلال الطاقة. أنا لذي مهمة وهي مساعدة النساء على الشعور بالجمال والراحة الداخلية وقبول الذات. كما تقول المعالجة بالطاقة المؤهلة والمدرّبة الصحية التي تتقن فن الاستغناء والإبتعاد عن مواجهة الشدائد والصعوبات. سرّها ليس أكثر من التركيز على البساطة لإيجاد السلام والسعادة. وهذا ما تنسبه إلى الجمال الطبيعي وقبول الذات. من خلال مسيرتي الخاصة تعلمت أنه بدون حب الذات وقبول الذات وتقدير الذات لا يمكننا أن نكون سعداء حقًا في الحياة. لقد استغرق الأمر وقتًا طويلًا قبل أن أصبح

قادرة على تقبل نفسي تمامًا كما أنا وقبل أن أشعر بالراحة مع نفسي. لم تكن رحلتي سهلة، ولكنها تجربة تعليمية رائعة أريد الآن مشاركتها مع نساء أخريات لمساعدتهن على تحقيق نفس السلام الذي وجدته في الحياة. تحقيقًا لهذه الغاية، تساعد أحدث دورة تدريبية لكايت على الإنترنت - بعنوان جوهر الجمال الإلهي - النساء على تحقيق تغيير مؤثر في حياتهن اليومية من خلال برنامج مكثف يتكون من أكثر من ٦٠ مقطع فيديو يتضمن برنامج ماكياج خطوة بخطوة وممارسة روحية يومية وأكثر. عندما سُئلت عن النتيجة الحقيقية لبرنامج العافية المتكامل هذا، قالت: "التركيز على الرفاهية العاطفية باستخدام الأدوات الروحية مثل العمل بالطاقة والشاكرات والبلورات والتأمل، سوف يتحولون من كونهم ناقداً داخلياً لأنفسهم إلى الاستفادة من روعتهن الحقيقة وتفردهن". ونعلم دون شك إلى أين تتجه هذا الصيف، إلى أرض الجمال الداخلي!



"أستخدم خبرتي في الماكياج كأداة لتعزيز جمال المرأة الطبيعي، وجعلها تشعر بأنها جميلة وتقترب من قبول ذاتها".

أهم ٣ نصائح للعافية:

- ١) تقليل التوتر لأن التوتر ليس مزحة، يتجلى في المرض.
 - ٢) اعني بجسدك وعقلك وروحك، يستمع معظمنا إلى أجسادنا فقط عندما تبدأ الأمراض. تتلقى انذارات حمراء طوال الوقت وينبغي الانتباه إليها عندما نلاحظها.
 - ٣) ثقي بنفسك وبجسدك لأن هذا سيدلك على الاتجاه الصحيح لطريقك، يمكنك استخدام هذا في كل مجال من مجالات حياتك - لذلك عندما تشعرين بالقشعريرة أو بشعور بالسلام، ثقي به!
- شعار جمالها:** جميلة مرّة، جميلة كل مرّة. يكمن الجمال في الداخل، ويتلاشى من الخارج مع تقدمنا في السن، ولكنه أبدي في الداخل. للحصول على تفاصيل حول الدورات الجديدة قومي بزيارة موقعها www.kategoodwin.com

نصائح أوديليا ماثيوز

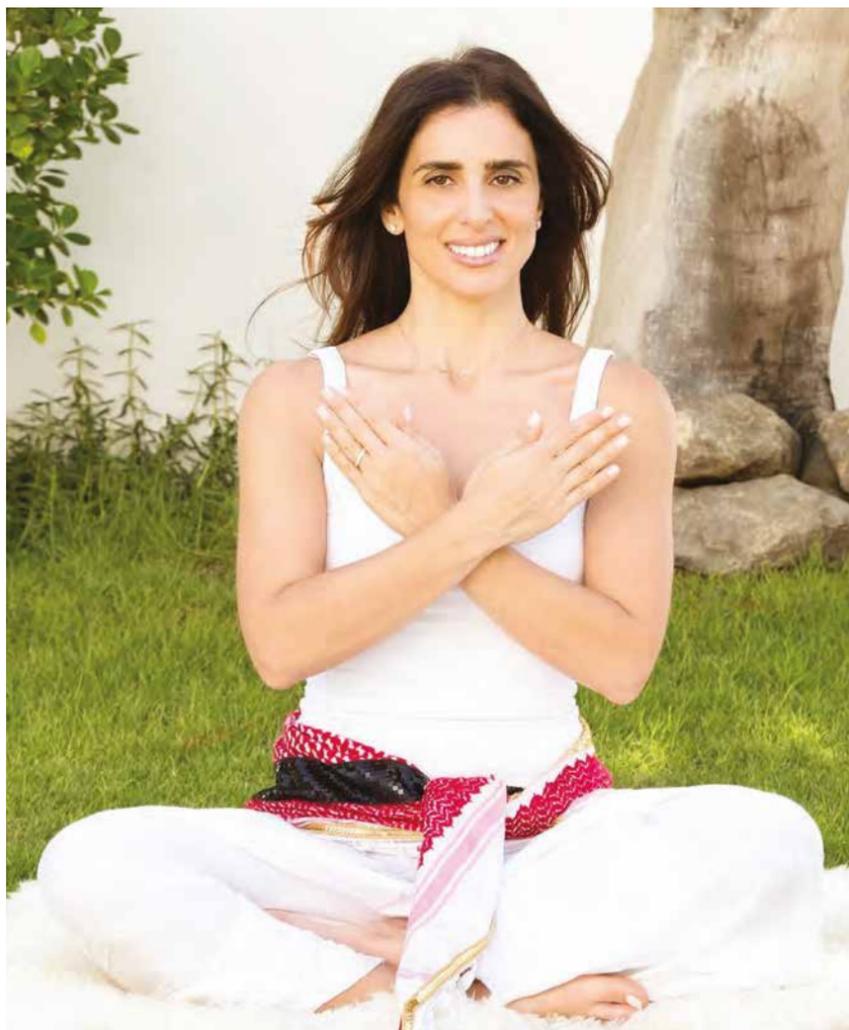
NANCY ZABANEH

WELLNESS EXPERT, COMPASSIONATE INQUIRY THERAPIST,
MOTIVATIONAL SPEAKER

تابعها عبر @nancyzabanehlife

عندما يصطف العقل والجسد والروح على خطّ واحد، يكون الإنسان قادرًا على أن يعيش حياة كاملة وصحية، وبالنسبة لنا ناسي زبانه، فإن هذا الإنصهار الكامل هو المحور الأساسي لعملها. أساعد الآخرين على تنمية القوة والحياة من خلال الجمع بين الممارسة البدنية الصارمة والتركيز الداخلي الواعي والذكاء العاطفي وتقنيات الوعي الذاتي. هذا ما قالته أول معالجة استقصائية رحيمة في المنطقة، وهي تتمتع بخبرة عقدين من العمل مع أشخاص من القطاعين العام والخاص في المقدمة. من خلال دمج الممارسات التعيدية الشرفية مع تقنيات المشورة في العلاقات الغربية، تؤمن ناسي بإطلاق الطاقات والشفاء من خلالها، بحيث تنبثق هالة من الإشراق

"إن دعم الآخرين وحثهم على اتخاذ قرارات قوية ليعيشوا حياة كاملة وصحية في اللحظة الحاضرة هو أحد أهداف عملي الأساسية".



وتجذب الوفرة في الحياة. "الإشعاع هو التردد المغناطيسي الذي يجذب الجمال والحب والضوء. إن جذب الوفرة في حياتك يبدأ في الجسد الخفي (النشاط) - وليس في العقل". وتشرح كيف يتم استخدام نظام الشاكرات Chakra system كخريطة لوظائف الجهاز العصبي المركزي في الطب الهندي والتبتي Tibetan التقليدي والطب النفسي العصبي وعلم النفس العصبي. "عندما نقوم بتنشيط هذه الطاقة، فإنها تتدفق في داخلنا وتتخذ الشكل المتموج للأفعى: تدب من قاعدة العمود الفقري إلى أعلى. عندما تتدفق الطاقة، فإنها تمرّ عبر جميع الشاكرات لدينا، مما يمنح كل منها دفعة بحيث تنشطها الطاقة على طول الطريق وصولاً إلى رأسنا. شاكرات التاج Crown chakra، والنتيجة هي حالة موسّعة من الوعي". بصفتها معالجة استقصائية رحيمة، تسعى ناسي جاهدة للعثور على ما يكمن وراء مظهر كل شخص. هي تتقن هذا النهج العلاجي النفسي، الذي طوّره لأول مرة الطبيب الكندي الشهير الدكتور جابور ماتى، و تهدف إلى فتح مستوى جديد من الوعي لدى كل فرد من خلال جعله على اتصال مع نفسه الحقيقية وتجنّب الوقوع في مأزق ما تصفه بـ"الإيجابية السامة" وهي الاعتقاد بضرورة الحفاظ على عقلية إيجابية ونهج "المشاعر الجيدة" في الحياة، بغض النظر عن مدى خطورة الموقف. "الغرض من التحقيق الرحيم Compassionate Inquiry هو التعمق في القصص الأساسية التي نرويها لأنفسنا والتعرّف على الديناميكيات اللاواعية التي تدير حياتنا، مما يسمح لنا بترك تلك القصص والتخلي عن ارتباطاتنا، كما تشرح وتشارك معنا علمها، إذا كان الوباء قد علمنا شيئاً، فهو أن الأهم هو الاعتراف بالألمنا وصراعتنا، باستخدام نهج رحيمة ليس فقط مع الآخرين، ولكن مع أنفسنا أيضًا، وهذا بالتأكيد شيء نحتاج إليه جميعًا.

لماذا Kundalini Yoga؟ أحدث كثيرًا عن طاقة كونداليني Kundalini باعتبارها قوة الحياة القصوى. إنها قوتنا الإبداعية، وطاقتنا الأنثوية الإلهية، وناشنا الداخلية. الحياة ملأى بالصددمات المفاجئة وتوفر Kundalini Yoga أدوات للمحافظة على الهدوء والثبات والإنصال بإحساسنا بأنفسنا عندما تهزنا الحياة.

ما هو الجديد؟ لدي ثلاث دورات أو رياضات على الأقل طور الإعداد، اثنان منها محليان في كل من الصيف والخريف، وواحد في الخارج بحلول نهاية عام ٢٠٢١.

لمزيد من التفاصيل والحجوزات:

www.nancyzabaneh.com



للمشاهدة

BIKRAM: YOGI, GURU, PREDATOR

هل تتذكرين أول حصة Hot Yoga لك على الإطلاق؟ حصتي كانت حارة للغاية، وأصبت بالجفاف، وفي اليوم التالي، شعرت بالألم في كل مكان من جسمي. لذلك عندما توقفت، وبعد وقت قصير من عرض هذا الفيلم الوثائقي على Netflix، لم أشعر بالسوء لأنني لم أشارك في هذه الرياضة المعروفة بشدة. يلقي الفيلم المصمم على طراز وثائقي، لمن فاته، نظرة دون قيود على مؤسس "بيكرام يوغا غورو، بيكرام تشودري، ويكشف على طول الطريق الإتهامات بالاعتداء الجنسي التي كشفت الوجه الآخر للرجل وراء ظاهرة العافية.

لموسيقى

CAT AND MOUSE BY HIND LAROUSI

حلّ يونيو، ودرجات الحرارة آخذة في الارتفاع، لذا فإنّ حماسنا لبعض الألبان الصيفية الجيدة تجعلنا نقفز على أقدامنا. لحسن الحظ، وبفضل كلماتها المبهجة والمشاعر النارية التي تحملها، تتعهد الأغنية المنفردة Single التي أطلقتها المغنية وكاتبة الأغاني المغربية هند العروسي، بإطلاق قوائم الأغاني الصيفية بضجة كبيرة. خاصة لأنّ كلمات أغنيها تتناول امرأة قوية ومستقلة. فاستعدي للإستماع إليها مراراً وتكراراً.



للاستماع

MILES BY GHIDA ARNAOUT

هل تحبين البودكاست الرياضي الجديد؟ فستحبين "مايلز"، البودكاست العربي الجديد لغيدا أرناؤوط، متسلقة الصخور من جميع نواحيها والمدمنة على السفر، والتي اتخذت دبي مقراً لها. خلال عرضها، تدعو المقدمّة السابقة لبرنامج سفر المغامرات Quest Arabiya، نساء عربيات مختلفات لمناقشة وتفصيل الصور النمطية عن المرأة التي تمارس الرياضات المختلفة. بما في ذلك الرياضات غير التقليدية مثل الملاكمة وتسلق الجبال وكرة القدم.



الفن بكل أشكاله

عرض مذهل عن Bikram Yoga، وتطبيق اللياقة البدنية الجديد لـ Tracy Harmoush، وأفضل تطبيق مناسب Fitspo يمكن متابعته الآن.

للمتابعة كل التحفيز الذي تحتاجينه للحصول على شكل منحوت والبقاء عليه.



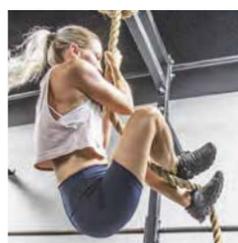
ANNA KANYUK @Anna_kanyuk

ستجعلك مؤسسة Top Stretching Studio الروسية التي تتخذ من دبي مقراً لها، ترغبين في حجز جلسة (أو عدة جلسات) من حصة التمدد الفريد التي تعطيهما، وتذهب إلى ما هو أبعد من مجرد امتداد، فإن خلاصة اللياقة البدنية المستوحاة من أسفارها رائعة حقاً ولا تريدن طبعاً أن تفوتك!



BARAA EL SABBAGH @Rexhouk

تنشر براء الصباغ، وهي عالمة تغذية مسجلة، وأخصائية تغذية رياضية، ومعالجة فيزيائية، أسراراً ونصائح يقدمها خبراء من جميع أنحاء العالم، ووصفات صحية للحفاظ على النحافة والرشاقة، وخطواتها لقيادة نمط حياة أكثر صحّة، تندمج فيه التمارين ويتّم فيه اتخاذ خيارات أفضل.



HEIDI JONES @Heidi_jones_coaching

كمدربة صحّية معروفة، يدور أسلوب جونز في التغذية والتدريب حول تعلم كيفية عيش حياة صحيّة وأكثر إرضاءً للذات. إنها تقود وتمكّن النساء أثناء الرحلات عبر أدغال تايلاند، قاطعة مسافات طويلة وصولاً إلى ٧٢ كيلومتراً عبر جميع أنحاء العالم، وقد أصبحت أول سفيرة لشركة Ambassador lululemon Run في الشرق الأوسط.



للمشاهدة

LIVE WITH TRACY APP

ما بدأ كسلسلة من التمارين الرياضية في المنزل عبر Instagram Live أثناء الوباء، قد أكسبها إيمان متابعيها، بالإضافة إلى محيط شخصي من المعجبين المخلصين. والآن، بعد عام ونصف، تضع خبيرة اللياقة البدنية اللبنانية تمارينها في جيوبهم مع إطلاق تطبيقها الجديد. باب شامل يفتح مرّة واحدة على جميع التدريبات الشهرية وعلى دليل التغذية الخاص بها، كلّها في مكان واحد ليسهل الوصول إليها.



في المقدمة

فليفرح عشاق التكنولوجيا المتطورة! يستمر تعاون Hermès وشركة Apple مع وصول Apple Airtag Hermès. تتميز مجموعة البطاقات الخاصة بالأمثلة، وكذلك حاملات المفاتيح بالمهارة اليدوية الحرفية لمنتجات Hermès الجلدية وبو airtag، وهي تقنية Apple المتقدمة، لمساعدتك على تتبع الأشياء الثمينة الخاصة بك والعتور عليها. فلنأخذ من كل لون واحدة!

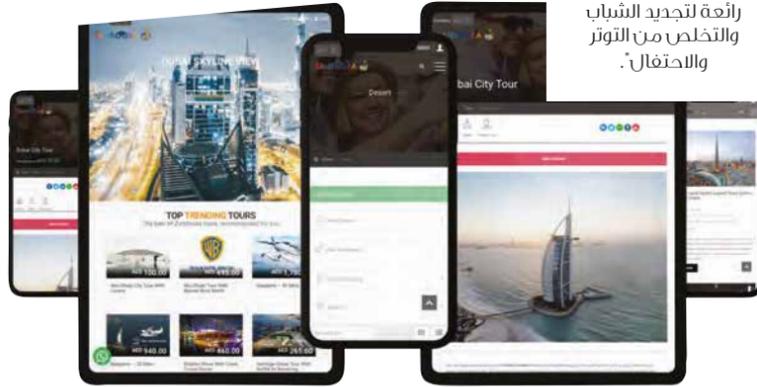


أطلقت علامة السفر التجارية في المملكة العربية السعودية "المسافر"، خدمة كونسبيج السفر الفاخرة الجديدة التي تستهدف أولئك الذين يتطلعون إلى الذهاب إلى أبعد ما يكون واستكشاف الوجهات البعيدة، مما يغذي شهية التجوال. "المسافر كونسبيج" هو عبارة عن منصة للأعضاء فقط، توفر ترتيبات السفر المنسقة والشخصية بما في ذلك الإيجارات الخاصة واليخوت وترتيبات التسوق الحصرية وحجوزات العشاء الفريدة والمزيد، وذلك لجميع الرحلات مهما طالت في الزمن.

اكتشفي... العالم

مع الإزالة البطيئة للحظر المفروض على السفر، حان الوقت للإطلاق خارج حدودنا وإعادة اكتشاف العالم الرائع وأقاليمه، ستحصلين على الكثير من المساعدة بشأن عدد كبير من التطبيقات والخدمات وخدمات "كونسبيج" الجديدة.

"السفر ليس للسياح فقط"، يقول Madhan Saminathan، المؤسس والرئيس التنفيذي لموقع Zamboola بالنسبة للمقيم وللعائلة والأصدقاء أو إحتفاء بمناسبات الفريق أو حفلات أختي ومنها الزفاف، فهي طريقة رائعة لتجديد الشباب والتخلص من التوتر والاحتفال.



Ultima, Courbevel Spa Pool

ماذا يقول الاسم؟ عندما يُطلق اسم "الهروب الأخير" على ملاذ The Ultima Escape، تكون التوقعات فعلاً عالية. في حالتنا هذه، قد تم اختيار التسمية بشكل جيد للغاية. يعدّ Ultima Escape ملاذاً لمدة شهر على الأقل من العلاجات الهادفة والمفضلة على قياس كل شخص، وهو متوفر في جميع الأملاك العائدة إلى مجموعة Ultima عبر جبال الألب والبحر الأبيض المتوسط. علاوة على ذلك، فقد عقدوا شراكة مع vistajet لضمان معاملتك كـ VIP منذ اللحظة الأولى التي تغادرين فيها منزلك، مخاطباً العقل والأمعاء والجسد والروح. يبدأ The Ultima Escape من ٢.٥٥٠.٠٠٠ جنيه إسترليني في Ultima crans-montana لعشرة أشخاص ويتضمن طاهٍ رحلات vistajet غير مضمولة. www.ultimacollection.com



Ultima, Vista Jet Cabin Service

إن كنت تخطين للبقاء في المنطقة، راجعي Zamboola.com، أوبرايتور تجربة محلية جديدة للمنطقة مع ميزة "أجزئي الآن وادفعي لاحقاً". يمكن للمستخدمين حجز تجارب محلية شهيرة تصل إلى ٤٠٠ و١٠٠٠ درهم للتجارب المخصصة والدفع على ٤ أجزاء متساوية، موزعة على ٤ أشهر بدون تكلفة إضافية، وبدون فوائد. وبدون تقارير إتمانية، ولا ودائع على أي بطاقة خصم أو أتمان صدرت هنا.

نمط الحياة



يتعلق الأمر، كل الأمر، بالاستمرار بالمضي قدماً فيما نتخذ عبراً ودروساً من الماضي. استمتعي بمشاهد وأصوات وفن وثقافة سان بطرسبرغ واحتضني براعة "الكروشيه" واستمتعي بجمال الطبيعة وسكونها.

تحققي من... التعاونات الرائعة

من الملابس غير الرسمية والحادة النمط أحياناً Edgy loungewear إلى الحلويات، ومن التسلسل الحضري إلى العناية بالبشرة، تقدّم لك تقريراً عن أحدث أوجه التعاون في المنطقة.



من: أروي البناوي وأدياس أوريجينالز Arwa Al Banawi و Adidas Originals
ماذا: أحذية من ابتكار أروي البناوي Forum Lo Sneaker التي تمزج بين التأثيرات الشرقية والغربية.
نجاح باهر: إبداع من المصممة السعودية على تصميم Forum الأيقوني الشهير. يتميز هذا الحذاء بقطعة من القماش المنسوج باللونين الأحمر والأبيض تغطي أعلى كعبه، مستوحى من النمط المقطع على شكل مربعات للأقمشة العربية التقليدية. تكمل الإطلالة جواهر من الدانتيل من علامات تجارية معروفة، ووسادة قدم تحمل رسومات وأرطبة متباينة، وتفاصيل من رقائق الذهب من علامات تجارية مشتركة.



من: Jacquie Aiche

NSFg
ماذا: يعتمد هذا التعاون الثاني على تقارب العلامة التجارية للألبسة غير الرسمية التي تتخذ من كاليفورنيا مقراً لها، مع زخارف شرق أوسطية.
نجاح باهر: الاسترخاء الفاخر بامتياز: نحن نحب ألوان الباستيل الحاملة.



من: Sara Tamimi X Biologique Recherche
ماذا: تضافت جهود المصممة المقيمة في أبوظبي وخبراء العناية بالبشرة الفرنسيين لإطلاق مجموعة متنقاة من منتجات "Biologique Recherche" المفضلة لدى سارة مع طوق للراس.
نجاح باهر: من أجل هذا التعاون، تمنح سارة التميمي حياة ثانية للأقمشة الرائدة عن طريق إعادة استخدامها على شكل عصيات للراس، عصرية للعناية بالبشرة.



Psst... أصدقاء السفر

يا! لقد مرّت عصور منذ أن جَهزنا آخر حقيبة للسفر، لذلك سنتباهي بحقيبة جديدة للاحتفال بذلك!

Clockwise from left: Essential Cabin; Crasb Baggage; Globe Trotter; Gucci



عن سابق تصميم... حياة رخامية

بلونه الأحادي الأنيق وسطحه الأملس وملمسه الرائع، لا عجب أن يكون الرخام دائماً على الموضة في كل موسم، تقول Madeleine Latti، المصممة الداخلية لشركة Chattels & More: "في عالم التصميم الداخلي، لن يصبح الرخام عتيقاً أبداً، إنه عابر للزمن". المفتاح للحفاظ على نظارة الغرفة هو إضافة الأكسسوارات باعتدال. إن إضافة بعض الرخام سيبرز ويضيف لمسة زخرفية دون إرباك المساحة.



نمط الحياة

اكتشاف الموقع

موقع الفيلات الوحيد Over Water Villas في الإمارات العربية المتحدة، يضمّ المنتجع مجموعة رائعة من الخيارات المتعلقة بالغرف: الغرف التي توصلك إلى البحيرة Lagoon Access Rooms وتتيح لك الوصول مباشرة إلى المياه الهادئة، كما تتميز فيلات Beach Pool Villas بمسابح Infinity خاصة ومناظر لا متناهية على المحيط وBeach Pool Villas بغرفتي نوم بمساحة ٢٠٦ م^٢، تقدّم لك منزلاً فاخراً من خلال تجربة رائعة. وتتميز الفلل Over Water Villas المذكورة، بالواجه أرضية زجاجية يمكنك من خلالها أن تری العالم المائي السفلي! عندما يحين وقت الخروج، توجّهي إلى بركة المنتجع Infinity التي تبلغ ٥٠ متراً، وتُنزّهي على طول الشاطئ الرملي على بعد خطوات فقط، واركبي قوارب الكاياك في المياه الراكدة لنخلة جميرا أو بسسطة، استرخي في أحد المجمّعات الثلاثة، مسافة قصيرة بالسيارة تنقلك من هدوء النخلة إلى المنطقة الكوسموبوليتية العالمية المملّأ بالعديد من المعالم الجذّابة، الجواهر الثّقافية المخفّية، التسوّق المذهل، وركوب الكبّان الرملية المبهج، وأسواق التّوابل والذهب على خور دبي Dubai Creek، وأكثر من ذلك بكثير.



شاي بعد الظهر في انتظارك في Lotus Lounge



اجلسي على سطح الفيلا "السفينة" Over Water Villas، عند غروب الشمس.

الراحة والاسترخاء

سواء كان ذلك بعد يوم من التسكّع والإسترخاء حول المسبح أو بعد الاستمتاع بالعديد من روائع المدينة إن "سبا" منتجع أنانتارا المشهور عالمياً في انتظارك، ملاذ مستوحى من آسيا، يمزج بين الشرق والغرب وتراث شبه الجزيرة العربية، ذلي نفسك واسترخي في الحمام التركي التقليدي، أو اختبري في تجربة فريدة من نوعها غرف العلاج مثل غرفة استنشاق الملح Salt Inhalation Room، ومغارة الجليد Ice Grotto، وغرفة البخار والكريستال والأحجار الكريمة من أجل نهج مبتكر للاسترخاء وإزالة السموم.

طعام شهّي ولذيذ

أصبحت دبي عاصمة الطهي ويتبع المنتجع جناح مبهر يتميز بسبعة أماكن تتراوح بين المقاهي الحضرية والبارات ذات المناظر الخلابة على الشاطئ حيث يمكنك تناول الطعام الفاخر. يجدر بك زيارة Mekong الذي يستوحى من آسيا كرم الضيافة الحقيقية، والذي يأخذ الضيوف في رحلة على طول النهر الأسطوري في آسيا من خلال الوصفات الشرقية الأصيلة المقدّمة على طاولات ومقاعد على طراز عربة الريكاشة الهندية.

www.anantara.com

منتجع أنانتارا النخلة دبي

إنّها الجنّة على الشاطئ العربي، يقدّم لك هذا المنتجع ملاذاً حضرياً مستوحى من التراث التايلاندي يحيط بنخلة جميرا الرائعة.



قبعة من الفلين من قبعات Plank Hats Reinhard الخشبية



نظارات شمسية من Dior



حقيبة كتف من Mansur Gavriel



ثوب السباحة من Haight



صنّدل من Gianvito Rossi



VERSACE

ماذا تحزمين في أمتعتك؟



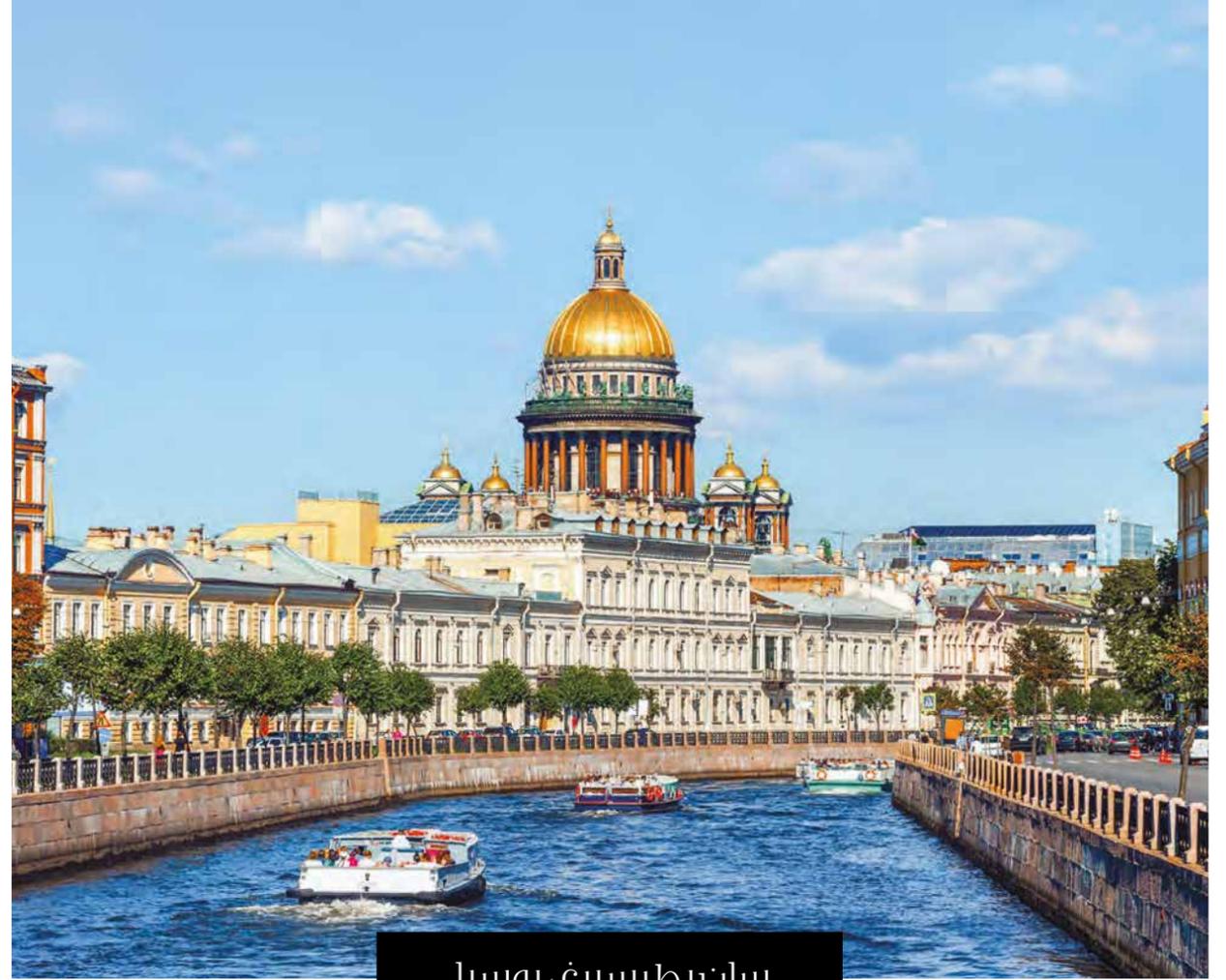
The Two Bedroom Beach Pool Villa

ما ينبغي القيام به

زوري... تشبه كاتدرائية القديس باسيل في موسكو وتعتبر هذه الكنيسة المبهرة ذات القباب الخمس، كنيسة Savior on the Spilled Blood، أفخم مبنى في سانت بطرسبرغ. استغرق بناءها ٢٤ عامًا وتم تزيينها بـ ٧٠٠٠ متر مربع من الفسيفساء.

تذوّقي... يقع مطعم Mansarda الأنيق على سطح مطل على كاتدرائية St Isaac ويقدم أجمل المناظر وأفضل قائمة طعام في المدينة. ابدأ بتذوق Scallops Ceviche وانتهي بطبق التحلية Rom-Baba.

أقيمي في... يقع فندق Demetra Art على بُعد خمس دقائق سيرًا على الأقدام من أكثر بقعة خضراء في المدينة، وهي حديقة تافر شيسكي Tavrishesky، وهو المكان المناسب لك إن أردت البقاء في مكان مركزي يعج بالحركة ويمتاز بخدمة من الدرجة الأولى، وغرف فاخرة، ولمحات فنية في جميع أنحاءه.



سان بطرسبرغ، روسيا

ماذا تحزمين في أمتعتك؟



حقيبة من Naturae Sacra

نظارات شمسية من Bottega Veneta

قميص من Valentino

حزام من Etro

جينز من Agolde

خلخال من Ancient Greek Sandals

حذاء من Gianvito Rossi

غذي عقلك المتعطش للمغامرة بزيارة إحدى أكثر المدن روعة وسحرًا في العالم.

مع ارتفاع معدلات اللقاحات الواعدة وزيادة الملحوظة في تنظيم برامج العطلة حول العالم، ليس من مكان يرضي الأمنيات أكثر من مدينة الأباطرة. بنيت على مستنقع مهجور، سانت بطرسبرغ تفيض بالمعالم الثقافية والتاريخية والعمارية. سواء كنت تعبرين أحد جسور المدينة البالغ عددها ٣٤٢ جسرًا، أو تتجولين على طول القنوات الخلابية، أو تتفقدين المشهد الفني الصاخب، ستجدين دائمًا تفعلعليه! تشتهر المدينة بـ "الليالي البيضاء" الرومانسية، وأفضل وقت لزيارتها هو بين مايو وأغسطس، حيث تكاد الشمس لا تغيب وراء الأفق. يستفيد السكان من الموسم إلى أقصى حد باستخدامهم إياه كخريصة للاحتفال طوال الليل تزامنًا مع المهرجانات التي تملأ قاعات الحفلات الموسيقية وصلات العرض.

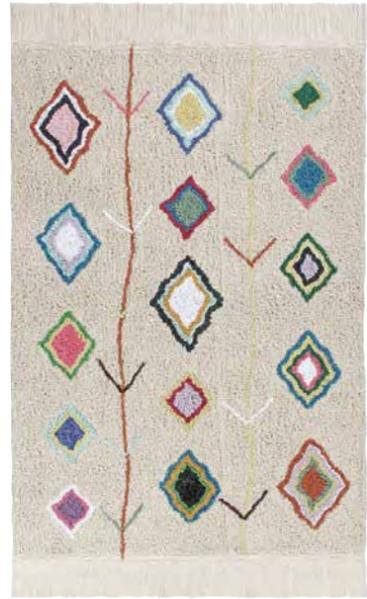
فيما تختارين المكان الذي قررت أن تستكشفيه أولاً، استمتعي بكوب من الشمباتا الباردة والكافيار الأسود اللذيذ لتبدأ رحلتك بأفضل الملاحظات في فندق فور سيزونز ليون بالاس Four Seasons Lion Palace. يقع الفندق الأيقوني الفائق الفخامة داخل جدران قصر ملكي من القرن التاسع عشر، وقد قام بترميمه من الداخل والخارج Auguste Montferrand. على بعد ١٠ دقائق فقط من أسواره، توجد معالم رئيسية مثل State Hermitage وكاتدرائية Kazan ومسرح Mariinsky الشهير، حيث لا بد من قضاء أمسية في إحدى أكثر المؤسسات الثقافية المحبوبة والمحترمة في روسيا. لحضور أحد عروض الباليه ذات المستوى العالمي، مثل Swan Lake أو The Nutcracker. لا بد من قضاء فترات الصباح البطيئة على ضفاف سانت بطرسبرغ متنقلة عبر الأنهار على متن قارب قبل التوقف السريع في Pyshechnaya لتناول "pyshka"، وهي وجبة خفيفة من الحلويات والمفضلة على الإطلاق في روسيا. قبل أن تبدأي نوعاً من العلاج الفني في متحف Hermitage Museum، بما أنه يحتوي على أكثر من ثلاثة ملايين قطعة فنية، من Goya إلى Monet، من الأفضل أن تخططي مسبقاً للأجزاء التي ترغبين في زيارتها قبل وصولك إليها لأنه يكاد يكون من المستحيل رؤية جميع صالات المتحف، ولا حتى المعالم البارزة في زيارة واحدة.

نص تمارا رايت

بمنظرها الخلابية عبر Neva.



Cushion, Missoni Home



Rug, Lorena Canals



Candle, Baobab Collection



مجموعة Loewe Weaves Collection، التي تم إطلاقها بالتعاون مع Sotheby's، جذت سبعة فنانين جزب كل منهم فن النسيج على... نعم، محمصة الكستناء! غير مألوف وغير متوقع. و النتائج: ساحرة! تضع الفنانة Belen Martinez اللمسات الأخيرة على عملها على المحمصة.



Crochet Tank, Ulla Johnson



Placemat & Coaster, Seletti



Crochet Bikini, Valentino



Crochet Pendant Light, Hamimi Joosb



Wall Hanging, Ariana Ost



Rattan chair, Sikka Design



Basket, Smallable



Crochet & Satin Dress, Magda Butrym

عودة إلى الحرفية

بعد عام من الحجر المنزلي، يبدو من الطبيعي أن يعود فنّ الصناعة اليدوية بقوة، خاصة حياكة "الكروشيه" الذي يتوّج ملكا على الموضة!

إن مزج النباتات الخضراء والألوان الحرفية هو أحد المظاهر المفضلة لدينا. هذا الكرسي المنسوج والمعلق في الهواء الطلق لدى متجر Amara.com حقاً...



Tote Bag, Loewe



18th-Century Tapestry Patchwork Cushion, By Walid



Crochet Mules, Loro Piana



Crochet Tote, Twinset



Crochet Bag, Stella McCartney



الحمل

٢٠ آذار/مارس - ١٩ نيسان/أبريل

من السهل جداً التعجيل بالمرحلة النهائية لمشروع طويل الأجل، خاصة عندما تلوح النهاية في الأفق. تشعرين أنه بذل جهد كبير واحد يمكنك إنجاز كل شيء، وأنه بعد ذلك يمكنك المضي قدماً؛ ولكن هذا الجهد الكبير الواحد قد يفسد كل ما حققته حتى الآن. كوني صبورة وثابتة، فقط لبضعة أسابيع إضافية. ثم شاهدي كيف يفتح شهر يونيو المجال أمامك ليمنحك الحرية التي اعتقدت أنك فقدتها إلى الأبد.



الثور

٢٠ نيسان/أبريل - ٢٠ أيار/مايو

أنت على استعداد لتخطي خطوة جريئة إلى الأمام، ولكن يبدو أن الشخص الذي كنت تتوقعين أن يكون بجانبك لمشاركتك المغامرة الآن غير راغب في القيام بهذه الخطوة. فهل يجب أن تتخلي عن خطتك؟ وإذاواصلتها بمفردك، فهل هذا يعني نهاية علاقتكما؟ لا ولا. تابعي ما تقصدين فعله؛ قد يحتاج رفيقك إلى مزيد من الوقت للتفكير ملياً في الأمور، ولكن لا تقلقي، فأنتما ما زلتما معاً.



الجوزاء

٢١ أيار/مايو - ٢٠ حزيران/يونيو

لطالما اعتقدت أنه عندما يدخل الشيء الصحيح، أو الشخص المناسب، إلى حياتك، ستعرفين على الفور أنه هو. فلماذا لديك الآن مثل هذه المشكوك؟ ربما جعلت قوى القدر الشيء الصحيح يشبه إلى حد كبير الشيء الخاطئ. لإجبارك على النظر ملياً وبشكل أعمق للتأكد من أنك لست عرضة لتغزي بالمظاهر الخارجية فقط. اختاري بقلبك وبعينيك معاً.



العذراء

٢٣ آب/أغسطس - ٢٢ أيلول/سبتمبر

إن كانت الحياة لا تمنحك ما تريدين، فمن المغري أن تعتقدي أنك إذا انتقلت إلى مكان آخر، فستكون الأمور أفضل. لكن في الواقع، أنت بالفعل في المكان المناسب. قد ترغبين في إعادة التفكير في ما فعلينه وكيف فعلينه، للاستفادة بشكل أفضل من مواهبك؛ لكن لا حاجة لتتحركي من مكانك. الأسبوع الثاني من يونيو يجلب معه أفكاراً ورؤى جديدة. يمكن للتغييرات الصغيرة أن تحدث فرقاً كبيراً.



الأسد

٢٢ تموز/يوليو - ٢٢ آب/أغسطس

يبدو أن الجزء الأول من هذا الشهر سيقدمه أقل مما وعدت به، ثم سيقدمه الجزء الثاني منه أكثر مما كنت تتوقعين. هذا كله جزء من صورة أكبر: العالم الذي كنت تعرفينه وتعتمدين عليه يتلاشى، ويظهر مكانه شيء جديد ومختلف. يقدم لك منتصف شهر يونيو فرصة لتكويني جزءاً من هذا العالم الجديد. الذي لا تعرفينه، ولم تجزيه بعد، لكنه بالتأكيد يتطلع إلى المستقبل. فجاريه وتماشي معه.



السرطان

٢١ حزيران/يونيو - ٢١ تموز/يوليو

ما هو أسلوبك في المغادرة؟ هل تهربين ببساطة، بحيث كل ما تشعرين به هو تلك الراحة لأنك لست مضطرة للعودة؟ هل تتركين بعض القضايا غير المنتهية، بحيث يتعين عليك العودة بعد شهور لحماها؟ أم أنك تغادرين طوعاً وبسعادة، حتى إذا نظرت إلى الوراء لاحقاً، تكون ذكرياتك جميلة؟ تبين خسوفات هذا الشهر أن الوقت قد حان لتترك الماضي وراءك. لكن كيف ستفعلين ذلك، فهذا متروك لك.



الميزان

٢٣ أيلول/سبتمبر - ٢٢ تشرين/أكتوبر

يبدو أنك وجدت شخصاً جديداً. على الرغم من أنك قد تقولين، في الوقت الحالي، أنك لم تفعلين لأنك لم تعترفي لنفسك بعد بما يحدث. إنكما تعملان معاً، وتريان بعضهما كثيراً، وأنتما في منافسة مستمرة ليكون أحكما هو الأفضل، وليثير إعجاب الآخر: كل العلامات الكلاسيكية، إنه يفعل أشياء رائعة لحياتك المهنية أيضاً، لكن المكافآت الحقيقية هنا شخصية وليست مهنية.



الجدي

٢١ كانون/ديسمبر - ١٩ كانون/يناير

المعركة التي كنت تظنين أنك خضيتها وانتصرت في فبراير عادت، لجولة أخرى، وهذه المرة أنت في موقف دفاعي. المشكلة أنك تحاولين أن تصنعي من مستقبلك امتداداً لما سبق وحققته. للأسف، لن يكون ذلك ممكناً. يمكنك الاحتفاظ بما لديك، أو يمكنك ترك كل شيء والبدء مجدداً، وبناء شيء جديد. لكن لا يمكنك فعل الأمرين معاً. أسالي نفسك أيهما أهم.



العقرب

٢٣ تشرين/أكتوبر - ٢١ تشرين/نوفمبر

بعدما كنت تفعلين شيئاً لمدة طويلة، وبدأ يشعر بك بأنه فارغ وبلا فائدة، فعليك أن تسأل نفسك لماذا لا تزالين تفعلين ذلك، وما إذا كنت لا تزالين تؤمنين به كما كنت تفعلين من قبل. كل شيء يتغير بمرور الوقت، وإن كنت أنت والقضية التي كنت تدعمينها قد بدأتما الآن في السير بطرق مختلفة، فهذا طبيعي. حان الوقت للتحدث بصدق عما تشعرين به حقاً.



الدلو

٢٠ كانون/يناير - ١٨ شباط/فبراير

هناك وجهان لكل مولود من برج الدلو. هناك المستوى والجانب المنطقي، الذي يفكر في كل شيء بعناية، ولكن هناك أيضاً جانب مستقل وغير متوقع، مع حدوث كسوف في القطاع المخصص للعشاق في رسمك البياني الخاص في الوقت الحالي، بالإضافة إلى كوكب أورانوس المتحكم ببرج الدلو والذي يدفعه باتجاه التغيير. ستشعرين أنك التزمت بالقواعد بما يكفي وتحلّيت بالصبر لفترة طويلة جداً. وقد حان الوقت لك لتمرحي.



القوس

٢٢ تشرين/نوفمبر - ٢٠ كانون/ديسمبر

كسوف يطرأ على برجك سيشكل في نهاية شهر مايو تذكرياً واضحاً بأنك قد وصلت إلى أبعاد ما تستطيعين في اتجاهك الحالي. تمامًا كما تفعلين حين تأخذين منعطفًا خاطئاً عندما تقودين سيارتك وتصلين إلى طريق مسدود، فإن الخروج منه سيفرض عليك الرجوع إلى الطريق الذي أتيت منه، وربما الاستدلال وطلب التوجيهات من الآخرين، مما قد يمس كبرياءك بعض الشيء. لكنه لن يمز وقت طويل قبل أن تعود إلى الطريق الصحيح.



الحوت

١٩ شباط/فبراير - ١٩ آذار/مارس

حياتك تنحسر وتتدفق مثل أمواج البحر، وبما أن برجك يتعلق بالأسماء، فأنت معتادة على ذلك. في الوقت الحالي، يبدو أن هذا ما يحدث في حياتك الشخصية، حيث تبدين قريبة حيناً، ثم تنجرفين بعيداً حيناً آخر. ثم تعيدين الكرة مرة أخرى. هناك ميزة رومانسية ممتعة بشكل غريب لكل هذا. وأيضاً نهاية سعيدة. على الرغم من أنك قد تضطرين إلى الانتظار بضعة أشهر قبل أن يجمعكما فعلاً تدفق الأحداث.

DRIFT
BEACH-DUBAI

Alfresco Dining

Wednesday to Saturday

Treat yourself to a Provençal dinner at DRIFT Restaurant
from 7PM until 11PM

حياتي الرياضية علياء النياضي

أول راقصة باليه إماراتية ونموذج يحتذى به في المنطقة تنظر إلى الوراء،
إلى المسار الذي صاغه شغفها والدروس التي تعلمتها في حياتها،
وتتشارك معنا خبرتها ونصائحها الصحية من أجل جسم وعقل قويين.



عندما أشعر بالإرهاق الجسدي وبأنني لا أستطيع الاستمرار ومواصلة الرقص، أحاول أن أتذكر لماذا أفعل ذلك في المقام الأول. يبدو الأمر بسيطاً جداً ولكنه فعلاً عجيب، فوجود هدف وراء عمل ما يجعل العمل الشاق يستحق العناء.

أنا أؤمن بأنه إن كنت أشعر بأنني بحالة جيدة في الداخل، فسوف ينعكس ذلك على مظهري الخارجي. أحياناً نعمل بجد على مظهرنا الخارجي لدرجة أننا ننسى مدى تأثير حالتنا العقلية والنفسية علينا. نصيحتي هي التوازن. إن كنت تقومين بالتمارين الرياضية وتتناولين طعاماً صحياً، إذاً يمكنك أن تتناولي الوجبة التي تحبينها عندما تريد. كلي الخضار لأنها تفعل المعجزات، صدقيني! والأهم شرب الماء ثم الماء ثم الماء! حسناً، والبايوتج لأنني لا أستطيع مواصلة ما أقوم به إن لم أشرب البايوتج كل ليلة. كوب من زهور البايوتج وعرض على Netflix هما طريقي المفضلة للاسترخاء بعد يوم طويل!

أحب ارتداء اللباس الإماراتي التقليدي - ربما يكون هذا هو عين التآلق من بين جميع الأزياء المختلفة التي ارتديتها خلال مسيرتي المهنية التي استمرت ٢٠ عامًا. لأن هناك الكثير من التطريز والأعمال اليدوية والكريستال في الجلابية وأشعر دائماً بالجمال عند ارتدائها! هذا الصيف، سأقوم بجمع أجواء الجزيرة في مجرى واحد. أنا مغرمة باللون الأزرق بمختلف تدرجاته وألوان الورد الفاتح!

أشعر بأنني في أفضل حالاتي عندما... أقوم بالتمارين (أعلم أن الأمر غريب بعض الشيء ولكن إذا لم أقم بأي شكل من أشكال التمارين، أشعر بعدم الجدوى).

عندما لا أرقص، يمكنك أن تجدني... في "السبا"

أحتاج من خلال... السفر أو التواجد على الشاطئ. هناك شيء ما في صوت الأمواج يبعث على الهدوء.

نشأت والرقص في حياتي والتوفيق بينه وبين الواجبات المدرسية لم يكن سهلاً. عندما تكون صغيراً، كل ما تريد فعله هو اللعب مع أصدقائك. من ناحية أخرى، كان علي إنهاء واجباتي المدرسية والركض إلى صف الباليه. رغم ذلك، لو خيّر لما غيرت أي شيء، وإن أكبر هدية تلقيتها طوال تلك السنوات كانت صداقاتي التي كوّنتها في صفوف الباليه وقد أصبح هؤلاء الأصدقاء بمثابة أفراد عائلتي، بحيث قضينا أيام الأسبوع وعطلات نهاية الأسبوع معاً عندما كنا نقدم عروضاً. واستمر ذلك من المدرسة الإعدادية حتى ما قبل الجامعة مباشرة. نشأتني مع الرقص أعطتني إحساساً بالانتماء وجعلتني أفهم منذ الصغر كيف يكون الشعور بالمسؤولية والالتزام وعدم الاستسلام أبداً، وهذا هو شعاري الذي ما زلت أعيشه حتى اليوم.

لم أفكر أبداً في التوقف عن ممارسة الباليه، إذ من يتوقف عن القيام بما يحب؟ لم أفكر مطلقاً فيما إذا كنت أرغب في متابعة الباليه بدوام كامل أم لا بعد سنّ البلوغ لأن هذا هو كل ما أعرفه، وهو جزء مني ومن حياتي.

في البداية، نتعلم الباليه الكلاسيكي أكثر من غيره، لكن من ثمّ وأثناء مسيرتي المهنية، تعرفت على العديد من أساليب الرقص المختلفة. على مرّ السنين، تعلمت أن أحب الرقص الحديث والفولكلوري الشعبي. أنا أشعر بتواصل فعلي مع الرقص الحديث لأنه يتيح لي استكشاف نفسي والخروج من منطقة الراحة التي أكون فيها. من ناحية أخرى، لا يمكن للرقص الفولكلوري أن ينجح بدون الباليه كأساس. السرعة والخطوات هي مجرد جنون! الشيء الأكثر روعة بالنسبة لي هو القيام بخطوات وحركات مجانية وبوتيرة سريعة مع الحفاظ على وجه مسترخي؛ هذه هي الطريقة التي تسمح للآخرين بالاستمتاع بأدائك من خلال الاستمتاع به بنفسك.

لطالما كانت حركتي المميزة وتوقيعي الخاص في الرقص هو الإنعطاف والدوران. أنا أحب الدوران وأحبّ هذا التحكم بكل انعطافة وضربها على الوقع الموسيقي الصحيح! أه، أفقد تلك اللحظات فعلاً!



RESERVATIONS: +971 (04) 315 2200 | INFO@DRIFTBEACHDUBAI.COM
LOCATED AT ONE&ONLY ROYAL MIRAGE | DRIFTBEACHDUBAI



HAPPY SPORT

Chopard

THE ARTISAN OF EMOTIONS - SINCE 1860