

ELLE PARIS

6 MARS 2020

TRAVAIL

L'INITIATIVE
HEALTHY

TRAN BUI

Co-fondatrice de Chez Soi

Elle a mis du temps à trouver sa voie, avant d'oser se mettre à l'écoute de ses envies. Diplômée de HEC Paris, Tran, qui ne s'imaginait « pas du tout dans la peau d'une entrepreneuse », s'est d'abord frottée aux grosses boîtes, puis aux jeunes pousses, avant d'opérer un virage dans le social, avec toujours la même quête de sens. « J'enchaînais les postes sans jamais me sentir réellement à ma place, j'avais besoin d'autre chose, qui me motive vraiment », se souvient la jeune femme de 29 ans. Avant d'aller plus loin, elle décide donc de faire une pause dans sa jeune carrière, et en profite pour devenir prof de yoga, qu'elle pratique depuis dix ans. Une rencontre avec une ex-« pubeuse » reconvertie dans le bien-être, Melissa, fait émerger « LA solution ». Toutes deux créent Chez Soi, un concept de retraites dédiées aux femmes, mêlant développement perso et approche corporelle, le tout dans un esprit de sororité. Lancées en 2019, leurs sessions organisées en province ne tardent pas à faire mouche auprès des femmes de tous âges. Et Tran de se sentir enfin chez elle dans ce Chez Soi, plein d'énergie positive. chezsoi-retraites.com

Son bon plan. Le studio de yoga de Gérard Arnaud, pionnier de la pratique du vinyasa yoga, où les cours sont vraiment de très bonne qualité à des tarifs hyper raisonnables. 3, passage Rauch (11^e). Tél. : 01 47 00 26 12.

ARIANE
BAUJARD

Fondatrice de Liv

Comme toutes les foodistas parisiennes, Ariane s'est toujours passionnée pour les dernières tendances culinaires. Son job de formatrice en cosmétiques lui fait parcourir le monde : Londres, Sydney, l'Asie, où elle ne manque jamais de satisfaire son insatiable curiosité gourmande. C'est justement lors d'un séjour en Asie que cette entrepreneuse dans l'âme découvre ce qui va donner un nouveau tournant à sa vie : le konjac. Une plante peu connue en France, mais dont la racine est très appréciée en Orient. « Ça été pour moi une révélation... et je me suis vite dit que cette racine était une vraie pépite, à la fois gourmande et healthy grâce à ses vertus détoxifiantes. » Du konjac plein ses valises, elle rentre à Paris, convaincue qu'elle tient là de quoi opérer « une pasta révolution » : des pâtes gourmandes et savoureuses, à peine plus caloriques qu'une carotte. Un an de recherches auprès d'experts, et beaucoup de recettes tests auront suffi à Ariane pour lancer en 2019 Liv, sa gamme de pâtes vegan et vertueuses. Konjac is the new pâtes ! liv-happyfood.com

Son bon plan. Le restaurant italien Caterina, pour ses sublimes pizzas et ses plats à base de pâtes de konjac. ■ 7, avenue Rachel (18^e). Tél. : 01 42 93 90 04.



ILLUSTRATION SEVERINE ASSOUS. PHOTOS ELSA GRAUIT, PRESSE.

ELLE.FR