ELLE

SAINS, RAPIDES ET FACILES
8 PETITS PLATS DE TOUS LES JOURS

PARIS
DES SOINS HAUT DE GAMME À PRIX DOUX

BLOUSES
JUPES TRAPÈZE
BLAZERS
CRÉOLES...

Chic!

ON RÉINVENTE NOS CLASSIQUES

+ **COMMENT LES DÉCALER DU BUREAU À L'APÉRO**

BEAUTÉ
LES ROUGES À LÈVRES DE LA RENTRÉE
AU BANC D'ESSAI

SPÉCIAL LUXE
DANS LES COULISSES DE LA HAUTE JOAILLERIE

HILLARY CLINTON
IRA-T-ELLE JUSQU'AU BOUT ?

PHÉNOMÈNE
IMPARFAITES... ET FIÈRES DE L'ÊTRE !
POURQUOI ON DIT ENFIN "STOP" À LA PRESSION

PLUS FORT QUE FREUD
LA NOUVELLE INTERPRÉTATION DES RÊVES

+ VIRGINIE DESPENTES, CHARLOTTE RAMPLING, SOKO, LOÏC PRIGENT...

HEBDOMADAIRE 23 SEPTEMBRE 20[illegible] PRIX METROPOLITAINE 2,20 €.

elle.fr

BIEN-ÊTRE

5 COURS DE GYM QUI SOIGNENT

APAISER LES TENSIONS, SE RÉAPPROPRIER SON CORPS ET SON ESPRIT : VOILÀ CE QUE PROPOSENT CES DISCIPLINES INÉDITES OU ANCESTRALES QUI NOUS FONT DU BIEN.

PAR **JULIE PUJOLS BENOIT**

1 POUR ENRAYER LE STRESS : LE KINÉZONE

Chez Moving, le nouveau concept fitness est un coaching de 30 mn en petit groupe (huit personnes maximum), qui se pratique en complément d'une activité physique régulière. Le but ? Recouvrer un corps sain et fonctionnel, booster le tonus et endiguer les facteurs de risques grâce à des exercices spécifiques et aux conseils personnalisés d'un professeur. Ainsi, dans le cours appelé « Plénitude », on privilégie la relaxation, le relâchement musculaire et l'automassage tandis que le « Vital'Santé » permet de réduire la tension artérielle et le stress tout en améliorant la variabilité cardiaque (l'intervalle entre deux battements).

Partout en France. moving.fr

2 POUR RÉÉQUILIBRER LE CORPS : LE BODY ART

Créée en Europe, cette discipline maintes fois primée aux États-Unis débarque (enfin) à Paris. Douce et inspirée du yoga, de la médecine chinoise, de la kinésithérapie et du Pilates, cette méthode d'entraînement fonctionnel permet d'acquérir de l'équilibre, de la force et de la flexibilité. Chaque mouvement se réalise avec lenteur et concentration, pour un maximum de sensations et une meilleure prise de conscience de son corps. On découvre aussi de nouvelles techniques de relaxation et de respiration que l'on finit par adopter au quotidien. Résultat ? La silhouette s'allonge, la posture s'améliore et les tensions (dos, nuque, lombaires) s'estompent.

Canal Central, Paris-10e. canalcentral.fr

3 POUR LÂCHER PRISE : LE NIA

« Now I Am » ! C'est ce que signifient les trois lettres de cette discipline aussi tonique que ludique qui invite à s'affirmer, à s'exprimer et à lâcher prise. Inspiré de la danse (modern jazz), des arts martiaux (taekwondo, tai-chi-chuan et aïkido) et de la prise de conscience corporelle (yoga, méthode Feldenkrais), le Nia se pratique en musique, face à un miroir et le sourire aux lèvres. Durant 1 h, on exécute des mouvements fluides en occupant l'espace au maximum et l'on va même jusqu'à pousser de petits cris libérateurs. En somme, on se défoule et on sollicite sa créativité, sans se soucier du regard des autres.

À Paris, Marseille, Nantes ou La Baule. nianow.fr

4 POUR SOULAGER LES DOULEURS DORSALES : LE PRÉVENTIVE DOS

Dernière création de la salle parisienne L'Usine, ce cours inspiré du yoga et de la gym douce a pour objectif de prévenir et diminuer les maux de dos. Pour cela, le professeur propose trois types d'exercices : étirer les muscles profonds des membres supérieurs (épaules, pectoraux, dos) et des ischio-jambiers, les tonifier, puis apprendre à aligner son corps en maintenant le dos droit et la nuque allongée. Pendant 45 mn, en musique et en douceur, on acquiert petit à petit de bons réflexes respiratoires et une meilleure posture. Un programme complet dont les effets se font sentir au bout de deux ou trois séances.

usineopera.com

5 POUR SE RELAXER : LE SHIATSU DO-IN

Le Do-in, c'est du shiatsu mais pratiqué par soi-même sur soi-même. Tout droit venue du Japon, cette pratique énergétique ancestrale permet d'agir sur la condition physique, mais aussi émotionnelle, puisqu'elle détend, harmonise et rééquilibre le corps. À l'aide de pressions avec les mains ou les avant-bras, d'exercices posturaux et respiratoires, d'automassages et de méditation, on améliore profondément la circulation de l'énergie vitale. Un programme zen que l'on reproduit ensuite tout seul pour palier le stress. ■

Plus d'infos sur le site de la Fédération française de shiatsu traditionnel. www.ffst.fr