

*beauté*¹³¹

Rush d'endorphines

**L'activité physique dope les muscles et le moral, certes.
Mais si la séance est associée à une activité de mindfulness,
les résultats en sont décuplés. Nouveaux protocoles body
& mind pour se sentir très bien, tout de suite.**

Par Christelle Baillet et Carole Sabas. Photographie Alique. Réalisation Célia Azoulay.

*Maquillage Violette. Coiffure Diego da Silva. Manucure Megumi Yamamoto. Remerciements à Leyna Noel et au Flesh Bone Pilates, Brooklyn NY.
Assistante réalisation Tanya Ortega. Mise en beauté Clarins avec l'Huile Orchidée Bleue, l'Ombre Iridescente Silver Rose et l'Éclat Minute Lèvres Rose.
Corps satiné avec l'Huile Tonic. Pantalon Balenciaga.*

Body + mind Individuellement, course et méditation permettent chacune de combattre les idées noires. Mais les neuroscientifiques américains viennent de prouver que les bienfaits d'une séance de cardio étaient décuplés lorsqu'elle était associée à une séquence de concentration mentale. Baptisé MAP, cet entraînement mind & body a été étudié par les chercheurs de la Rutgers University et les résultats sont étonnants. D'un côté, la course permet de doubler la production de nouveaux neurones, de l'autre, la méditation empêche qu'ils ne meurent avant maturité. D'où la faculté de concentration renforcée et le sentiment de calme éprouvés après une double session. Encore plus impressionnant: 40 % des sujets étudiés ont déclaré avoir trouvé une solution durable à leurs épisodes dépressifs.

Cycling + hypnose Quand Bénédicte Cathelin-Morel imagine son centre d'entraînement contemporain Ió, c'est avec une obsession: réconcilier le corps et l'esprit, en s'appuyant sur des techniques ancestrales, pour les faire fonctionner de nouveau à plein régime. Son combo le plus radical: cycling + hypnose. Dans une black box, à la lueur des bougies, on obtempère aux instructions du coach à la voix douce et lancinante. Bénéfices directs: comme envoûté, le mental se libère, nous poussant à nous dépasser. Pompes sur le guidon, obliques, haltères. Instantanément: une sensation de fierté personnelle prend le pas. À long terme: le corps est tonifié sur toute la ligne, du dos à la pointe des pieds.

Centre Ió, 77 cours Pierre Puget, 13006 Marseille. Tél. 04 91 02 39 60. À partir de 25 € la séance.

Cardio + sophro. Mind & Body, l'entraînement que Morgan Biancone dispense aux anges Victoria's Secret, annonce clairement la couleur. Ici, pas de session bootcamp, mais plutôt un mix de cardio et de sophrologie. «Impossible d'espérer atteindre un objectif sans travailler sur le mental.» C'est pourquoi, une fois l'entraînement terminé, une série d'étirements, anti-hypertrophie musculaire, fait office de transition douce. Commencent alors des exercices visant à exploiter 100 % de notre capacité respiratoire. Car à ce moment-là, le champ d'activité cérébral est activé à 90 %. À la clé? «Un corps affiné, une posture élancée, des muscles tonifiés. Une silhouette allongée de 1 à 3 cm. Et surtout une confiance en soi décuplée», confie le top Cindy Bruna.

Morgan Biancone, chez Alpha Coaching, 88 rue de Courcelles, 75008 Paris. Tél. 09 72 84 68 83. Prix sur demande.

Barre au sol + visualisation D'abord, Cédric Sebti (praticien en médecine traditionnelle chinoise) identifie les organes au ralenti via un diagnostic complet. Ensuite, Aurélie Deconchas (danseuse professionnelle) imagine le cours de barre au sol capable de les réenergiser, tout en renforçant l'ensemble des groupes musculaires. «Inutile d'attendre le moindre effet forme ou santé si notre énergie profonde est déficiente», résume-t-il. Respirations, assouplissements, torsions, étirements: elle mise d'abord sur un travail de réappropriation de son enveloppe corporelle. Puis elle se sert d'images apaisantes et poétiques (lancer sa pointe de pied vers le ciel...) pour mobiliser efficacement des muscles clés mais méconnus. Au fil des séances, la sensation d'être ancrée dans un corps aligné, allégé et énergétique s'avère addictive.

L'Instinct Apprivoisé, cours particulier de barre au sol, 1 heure, 60 €, et 1h 30, 90 €. linstinctapprivoise.com

Boxe + acupuncture Une semaine de sport à haute dose, pour une remise à niveau express: c'est ce que propose le Sha Wellness avec son nouveau programme Fitness. Pendant 7 jours, on alterne sports intenses (boxe, hiking, kick boxing, paddle, running) et techniques zen (méditation, acupuncture, sophrologie) afin de reconnecter le corps et l'esprit, retrouver confiance en soi et réaligner

sa posture. Adeptes de cette méthode, Tony Garnn et Karlie Kloss lui doivent unanimement «un corps plus sain, plus fort, plus musclé. Mais aussi davantage de maturité, de confiance et de bienveillance envers nous-mêmes». Dernier atout du lieu, la possibilité de suivre des cours de cuisine macrobio simplifiée, parfaits pour apprendre à composer des assiettes en adéquation avec sa discipline.

Sha Fitness programme, Sha Wellness Clinic, à partir de 3 650 €. shawellnessclinic.com

Course + yoga À New York, la jeune marque de lifestyle District Vision organise régulièrement des workshops MAP (Mental And Physical) avec le gourou de la course à pied, Knox Robinson. Ensemble, le marathonien de choc et le cocréateur de District Vision, également prof de yoga, ont conçu un entraînement à quatre mains. La séance débute par 15 minutes d'exercices de respiration empruntés au yoga, puis 30 à 45 minutes de course à petites foulées, sans perdre l'attention sur le souffle, et enfin retour au studio pour 45 minutes de yoga doux, avant la méditation finale. District Vision, stage à Paris en juin-juillet. districtvision.com

Les dernières recherches ont montré qu'en combinant une ACTIVITÉ CARDIO avec un état de pleine conscience, on obtient des RÉSULTATS SUPÉRIEURS à ceux obtenus avec des pratiques dissociées.

Justancorps Repetto.



