

MARS-APRIL 2014

NOUVEAU!

N°6

BOOSTER!

**ON A TESTÉ
LE TOP DES
APPLIS DE
COACHING**

A L'EAU!

**NAGER
EFFICACE!**

- * CHOISIR SA NAGE
- * CONSEILS DE COACH ET DE CHAMPIONS

6 **PAUSE DÉJ'**
RECETTES DE
BAGELS PUNCHY
(COMME À NY!)

LE PLAN GAGNANT

SPORT + NUTRITION + SOINS

**JE DÉGOMME
MA CELLULITE!**

BYE-BYE L'HIVER!

**PETITE CURE
100% DÉTOX-VITALITÉ**
Menus, postures de YOGA...

JE M'INSCRIS!
RUNNING
**SE PRÉPARER
AUX COURSES**
MON PROGRAMME
SUR MESURE

*** SPÉCIAL SOINS!**
JUSQU'À -30%
en instituts,
spa, thalasso
voir p.78

L 12300-6-F 3,50 € - RD



by **TOP / Santé**

BEL: 3,60€ - ESP: 3,80€ - GR: 3,80€ - DOMS: 3,90€ - ITA: 3,80€
LUX: 3,60€ - PORT CONT: 3,90€ - CAN: 5,55€ CAN - MAR: 40DH
TOM: 600CFP - CH: 4,50€ - TUN: 8DTU

STYLÉTIQUE

LE YOGA

allié de ma détox

Pour faciliter le transit et éliminer les toxines, certaines postures de yoga ont prouvé leur efficacité. Voici notre séance détox, créée par Peggy Ménager, coach yoga de l'Éco-Hôtel Spa Yves Rocher.

Dans le yoga, les reins constituent les principaux organes de la détox, explique Peggy Ménager. Les meilleures postures sont ainsi celles qui vont solliciter la région lombaire et permettre un massage profond du système digestif, de façon à stimuler l'élimination des déchets, mais surtout de l'air, qui donne cette sensation de ballonnement, de lourdeur. » Pour nettoyer la sphère digestive, notre spécialiste a choisi des postures générant des contractions de la région lombaire, des étirements des organes digestifs et des compressions des reins, qui favorisent l'élimination des déchets et génèrent de la chaleur de façon à brûler les toxines. « En associant les cinq postures des pages suivantes à une respiration ample et profonde, toute la sphère digestive est massée en profondeur », souligne Peggy Ménager.

Les conditions ad hoc

On réalise cette séance le matin, de préférence à jeun et à l'extérieur. « La détox, c'est aussi une bonne oxygénation passant par des respirations conscientes et

profondes, souligne Peggy Ménager. Une mauvaise oxygénation favorise la création de toxines. » Si l'on a le temps, il est même préférable de la faire précéder d'une marche à un bon pas, sans discuter, sans téléphone, simplement en se concentrant sur ses sensations. Au début, on essaie d'enchaîner les postures de façon fluide, sans mouvements brusques, en les maintenant chacune sur 8 respirations. Et si l'on est à l'aise, on tient 16, 32... « En association avec la respiration, explique Peggy Ménager, chaque posture agit sur les organes moteurs de la digestion et de l'évacuation des toxines : foie, estomac, intestins, pancréas et reins. Le but de la séance, c'est de recréer mécaniquement le procédé de va-et-vient du mouvement péristaltique utile à l'évacuation des déchets. » On respire en exagérant le mouvement, en gonflant le ventre au maximum à l'inspiration et en le creusant en expirant, de façon à masser les organes en profondeur. Une fois cette respiration bien maîtrisée, on tient chaque posture environ 3 minutes. Les matins où l'on n'a pas le temps, on ne fait pas l'impasse mais on écourte sa session. « L'important, c'est de créer un rituel, explique Peggy Ménager, même si vous ne devez tenir chaque posture que 15 secondes. » Le matin, le corps est ouvert à la pratique sportive. Ce type d'enchaînement le met aussi dans une dynamique de bonne digestion tout au long de la journée. On évite le soir, où le moment n'est pas propice. *

Parmi les postures de yoga retenues, celles qui sollicitent la région lombaire et permettent un massage du système digestif.

JE M'OFFRE UNE CURE !

On en rêve bien sûr... Allez, on se l'offre pour se faire coacher et réussir cette parenthèse détox. Direction La Grée des landes, Éco-Hôtel Spa Yves Rocher, à La Gacilly (Morbihan). Au programme de ce week-end de 4 jours/3 nuits, des soins pour lisser, drainer, affiner et se détendre : gommage, modelage aux huiles essentielles, soin minceur et modelage relaxant. Mais aussi des activités pour s'oxygéner et se remettre au sport : bilan sportif, une heure de coaching sportif et d'aquabike. Et des menus minceur. 791,50 € par personne.

La Grée des landes, Éco-Hôtel Spa Yves Rocher, Cournon, 56200 La Gacilly. Tél. 02 99 08 50 50. www.lagreedeslandes.com

