

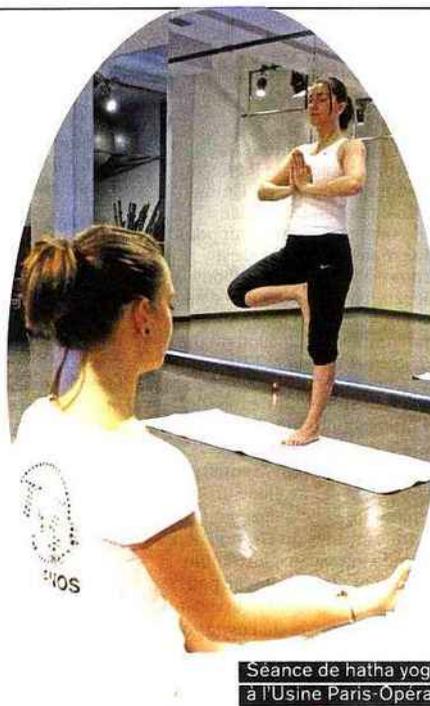
SPORT LA LÉGÈRETÉ DE L'ÊTRE

Hatha yoga. La discipline branchée du moment. Pourtant, c'est une pratique ancestrale du yoga en Inde, à la fois dynamique et relaxante qui allie la détente du corps et de l'esprit, grâce à une attention particulière au souffle et aux mouvements du corps qui passent par des phases dynamiques et statiques. Convient à tous, à condition de se concentrer ! **S. DE S.**
À l'Usine Paris-Opéra, 8, rue de la Michodière (II^e).
Tél. 01 42 66 30 30. 1h de cours : 16 €.

Wutao. La pratique du Wutao (wu signifie « danse », tao « voie, chemin ») (photo ci-contre) est une technique mise au point par Pol Caroy et Imanou Risselard qui mêlent différentes disciplines (yoga, danse, bioénergie) pour obtenir un mouvement d'ondulations du corps associé au souffle. Par des mouvements circulaires des bras, on libère la respiration en déroulant la colonne vertébrale. Très efficace. **S. DE S.**

Centre d'arts corporels génération tao, 144, bd de la Villette (XIX^e).
Tél. : 01 42 40 48 30. Cours 1h : 15 €.

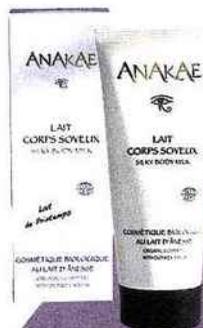
Le power yoga. Mise en place dans le programme de cours assurés au Klay Club, cette technique chérie des stars new-yorkaises, à mi-chemin entre le yoga et le pilates, repose sur un enchaînement rapide et très dynamique des postures traditionnelles du yoga. Résultats garantis pour s'assouplir et redéfinir une silhouette impeccable rapidement. **E. R.**
Inscription annuelle (1 490 €) au Klay Club, 4 bis, rue St Sauveur (II^e). www.klay.fr



S. Soriano/Le Figaro, Jean-Marc Lefevre & Loetitia Lemaire

Séance de hatha yoga à l'Usine Paris-Opéra

mini-shopping



Le lait d'ânesse. Secret de beauté des reines d'Égypte, le lait d'ânesse est prisé pour ses vertus soyeuses et revitalisantes. **Anakae** propose une édition limitée baptisée « lait de printemps », à base d'ingrédients biologiques. 39 € le lait pour le corps, 46 € la crème de jour. www.anakae.com



Bougie « Hong Kong ». Dernier snobisme des salons qui veulent en être ? Les bougies parfumées siglées Astier de Villatte, dont les noms évoquent l'odeur des villes qu'on chérit, qu'on y ait posé ses valises, ou pas... La « Hong Kong » libère des fragrances de cannelle et de mandarine. 50 € chez Astier de Villatte (173, rue Saint Honoré, 1^{er}). Tél. : 01 42 60 74 13.



Le zen pen. Une boîte composée de sept crayons de couleur, une règle, un taille-crayon et une gomme, qui n'a rien d'anodin. Puisqu'un message est inscrit sur chaque crayon de bois, que l'on peut méditer pour optimiser sa journée. 12 €, chez Colette (213, rue Saint-Honoré, 4^{es}).



Le thé du soir. « Be cool » est l'un des derniers mélanges de Kusmi Tea. À base de plantes (verveine, menthe, réglisse et cynorhodon, fruit de l'églantier connu pour ses vertus anti-oxydantes), il se consomme plutôt le soir, comme une boisson (on ne dit plus tisane !) apaisante. En vente en GMS. Boîte de 100 g : 13 €.

Cocktail détox. Enfin une délicieuse potion peu alcoolisée mixant le mélange des genres et des vogues : équilibre parfaitement maîtrisé entre thé vert et cognac. 60 € chez Terres d'apéritifs (15, rue d'Auteuil, XVI^e). www.so-yang.com. S. DES., C.M. ET E.R.

