

MONDADORI FRANCE

N°13

MAI-JUIN 2015

# Vital

TOUS LES 2 MOIS!

**JE M'Y METS!**

## QUEL YOGA POUR MOI?

- \* Hatha yoga, Ashtanga, Bikram, Power...
- \* 10 raisons de devenir accro

**À DEUX, EN BANDE...**

## 10 TRIPS À VÉLO TROP SYMPAS!

+ DES ADRESSES TOP POUR LES ÉTAPES

**3 CHALLENGES CIBLÉS**

# TONUS & FERMETÉ!

- 1 VENTRE MUSCLÉ
- 2 FESSES REBONDIES
- 3 CUISSSES & JAMBES FUSELÉES

**RUNNING COURSES À OBSTACLES**  
C'EST FUN, C'EST SPORT...

**EXCLU!**

## LE CHALLENGE VITAL

by **LUCILE WOODWARD**  
30 JOURS DE COACHING  
pour un corps canon!

ON SE RETROUVE TOUTES SUR #VITALCHALLENGE

**SUR MA PEAU!**

**Maillots**  
LES PLUS BEAUX DE L'ÉTÉ  
+ les plus techniques



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

L 12300 - 13 - F: 3,50 € - RD







## Invitation au bien-être

Une petite retraite yoga en Provence, ça nous tenterait bien ce printemps. Surtout dans une si jolie maison d'hôtes au nom évocateur qui invite à la relaxation, à la douceur de

vivre : « Après la sieste ». Au programme, du yoga en plein air avec le maître des lieux, une dégustation de produits locaux et faits maison au petit déjeuner, de la méditation à l'ombre

des oliviers, un plongeon dans la piscine chauffée, un massage relaxant aux huiles essentielles... une jolie parenthèse de bonheur dans ce lieu paisible.

**Rens :** [www.apreslasieste.fr](http://www.apreslasieste.fr)



## L'arnica, notre alliée

Les bienfaits de l'arnica pour soulager des coups, bosses, bleus... on connaissait. En revanche, s'en servir pour se préparer à une grosse séance de sport ou mieux récupérer, on le sait moins ! Et pourtant, Weleda propose une gamme complète à l'arnica composée d'un gel douche sport pour un max de tonus, un bain de récupération composé aussi de fleurs médicinales pour dissiper les sensations de raideur et de fatigue après l'effort. Et, bien sûr, l'indispensable huile de massage qui s'utilise en frictions rapides pour compléter les bienfaits de l'échauffement et faciliter la récup. On est fans !

**7,90 € le tube de 200 ml de gel douche, 11,35 € le flacon de 200 ml de bain et 8,35 € le flacon de 200 ml d'huile de massage.**



## À L'AISE EN SELLE

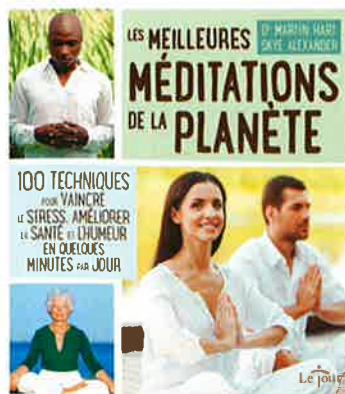
Le vélo, on aime ça mais parfois on redoute les douleurs lombaires engendrées par une mauvaise position ou un mauvais réglage du guidon. Mais ça, c'était avant ! Ergotec nous propose un guidon multiposition permettant un ajustement parfait sur n'importe quel type de vélo (ville, course, VTT...). En fonction de son assise, on positionne le guidon pour une prise en main confortable grâce à un ajustement des cornes à 360°. Et cerise sur le gâteau, il se replie complètement sur lui-même pour un super gain de place. On s'y met dès ce week-end !

**Guidon AHS Premium Ergotec, 79,99 €, vendu sur [www.lecyclo.com](http://www.lecyclo.com)**

## MÉDITATION internationale

Améliorer sa santé et son humeur, maîtriser ses émotions, rester zen en toutes circonstances... sont quelques-uns des bienfaits d'une méditation pratiquée au quotidien. On présente souvent la méthode classique qui repose en partie sur l'introspection. Et pourtant, il existe maintes façons de méditer. 100 techniques issues de tous les pays sont présentées dans cet ouvrage très pédagogique. Il indique celle qui correspond le mieux aux aspects de sa vie sur lesquels on souhaite travailler. Très instructif !

**« Les 100 meilleures méditations de la planète », par le Dr Martin Hart et Skye Alexander, éd. Le Jour, 21 €.**



# 65

**C'EST LE POURCENTAGE DE STRESS EN MOINS INDUIT PAR LA CHANSON LA PLUS RELAXANTE AU MONDE : « WEIGHTLESS », DE MARCONI UNION. C'EST EN MESURANT LA FRÉQUENCE CARDIAQUE, LA TENSION... D'UN GROUPE DE PERSONNES QUE LES SCIENTIFIQUES SONT ARRIVÉS À CETTE CONCLUSION. AH ! LE POUVOIR DE LA MUSIQUE...**

Source : Daily Health