UN RITUEL AYURVÉDIQUE *AU RÉVEIL*

ÉLODIE GARAMOND, FONDATRICE DU TIGRE*

L'été je prends le temps de nettoyer mes organes d'action et de perception. Mon petit rituel ayurvédique ne me prend que 20 minutes. Je commence par un verre d'eau chaude non citronnée au réveil, pour finir le processus de détox. J'enchaîne avec un bain de bouche à l'huile de sésame, de tournesol ou de canola. Son pouvoir astringent nettoie les dents et les gencives, mais blanchit aussi. Je pratique ensuite 10 minutes de pranayama, une technique de respiration (je bouche la narine gauche, j'inspire par la droite, je bloque, je bouche la narine droite et j'expire par la gauche), quatorze fois. Je termine par une courte salutation au soleil. Ensuite je petit-déjeune et la journée peut démarrer.

*** Yoga Club à Paris. Tigre-yoga.com**

LE PLEIN *DE BELLES IMAGES*

CATHERINE ALIOTTA, PRÉSIDENTE DE LA CHAMBRE SYNDICALE DE SOPHROLOGIE

La sophrologie fait appel à la visualisation positive, alors, en vacances, j'en profite pour remplir ma banque de données et me nourrir intellectuellement. Je suis à la quête d'endroits singuliers, de lumières particulières. Je prends le temps de m'asseoir et de me demander ce que je ressens, quelles sont les couleurs, les bruits que perçoit chacun de mes cinq sens. Puis j'identifie ce qui se passe dans mon corps, comment est ma respiration. Je les enregistre en moi, pour pouvoir m'y raccrocher plus tard dans l'année.

UNE IMMERSION *DANS LA NATURE*

LUCILE WOODWARD, BLOGUEUSE, DIRECTRICE SPORTIVE DE DYNAMO*

L'été, je randonne en famille. Je profite de la nature pour faire du sport, du canoë, me baigner dans les lacs. Ma fille de 10 kg sur le dos remplace tous les exercices de musculation. L'effort prolongé brûle des calories, la marche sur les sentiers stabilise les chevilles, je fais appel à d'autres muscles que ceux que je sollicite dans l'année avec le yoga ou la course à pied. Côté diététique, je fais le plein de vitamines et de fromages locaux.

*** Auteur d'*Objectif: un corps canon!* (éd. Leduc). Lucilewoodward.com**

Lait solaire SPF 50, **Avène**, 20 € les 100 ml.

UNE BONNE RESPIRATION *ET DU SOLEIL*

GAETMANK MORAÏMA, DIRECTRICE DU STUDIO KINÉTIQUE ET PROFESSEUR DE GYROTONIC*

Je pars marcher au moins 10 ou 20 minutes tous les jours pour profiter de la lumière et du soleil avec une bonne protection solaire. Cela régule la sérotonine (une hormone impliquée dans l'humeur) et la mélanine. Je continue à manger dissocié (pas de protéines en même temps que des glucides) et surtout je me concentre sur ma respiration. Je pose mes mains sur la cage thoracique, que je visualise comme un accordéon, j'inspire sur quatre temps, je bloque ma respiration et j'expire sur seize temps très lentement. Quatre fois. Ça prend 3 minutes tous les matins, et c'est parfait pour retrouver la paix.

*** Pour la Compagnie de l'Opéra de Paris. Studio-kinetique.com**

DU SPORT *EN DOUCEUR*

JULIE FERREZ, PERSONAL TRAINER*

Je dors plus et je pousse moins mon corps. Je commence par un verre de jus de citron additionné de deux cuillères à soupe de chlorophylle, ou des pastilles de spiruline, puis j'enchaîne par 45 minutes de yoga avant le petit déjeuner. Comme je ne me contente plus que de 2 à 3 heures de sport par jour (au lieu de 5-6 heures pendant mes semaines de coaching), je limite mes apports en calories en ne mangeant des glucides que le matin.

*** Auteur de *Programme Rehab* (éd. Marabout). Julieferrez.com**

Bonbons, **Maison de la Spiruline**, 9,50 € la boîte sur www.maisondelaspiruline.com

DES REPAS LÉGERS *ET UN GRAND BOL D'AIR*

NICOLE WINHOFFER, PERSONAL TRAINER*

J'essaie de ne pas dîner trop tard et d'avoir la main légère lorsque je me sers, j'évite aussi les alcools et les cocktails avec du sucre ajouté. Evidemment, je profite de l'été pour déplacer toutes mes activités sportives à l'extérieur et je me balade chez moi en bikini. Et puis, c'est souvent à ce moment-là que je change les meubles de place, que je réarrange l'espace. Cela me permet de penser différemment.

*** Entraîne Madonna, Stella McCartney, Rachel Weisz, ambassadrice pour Adidas. Nicolewinhoffer.com**

PHOTOS: DR