

LE FIGARO

TV

MAGAZINE

tvmag.com

www.lefigaro.fr

Jean-Luc

EXCLUSIF

DE LARUE

Le grand amour

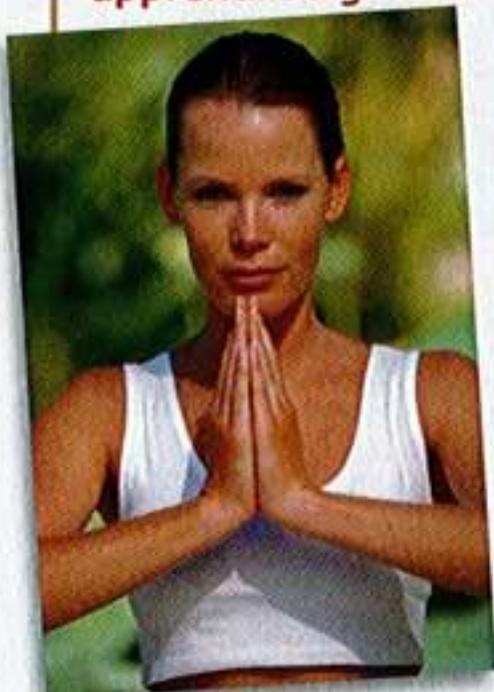
Avant son tour de France de prévention,
il nous fait partager son bonheur
avec la femme de sa vie

Du dimanche 27 février au samedi 5 mars 2011

Édition spéciale Île-de-France

Comment se débarrasser de ses kilos superflus accumulés pendant l'hiver ou lutter contre le stress ? Comment se sculpter un corps de rêve, retrouver la ligne sans effort ou avoir un teint lumineux, de beaux cheveux lisses ou bouclés bien brillants, retrouver son souffle ? À quelques mois de l'été, il faudrait commencer à y songer !

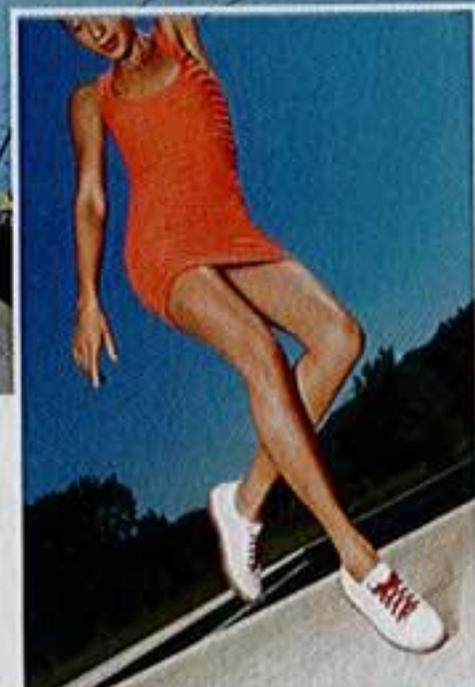
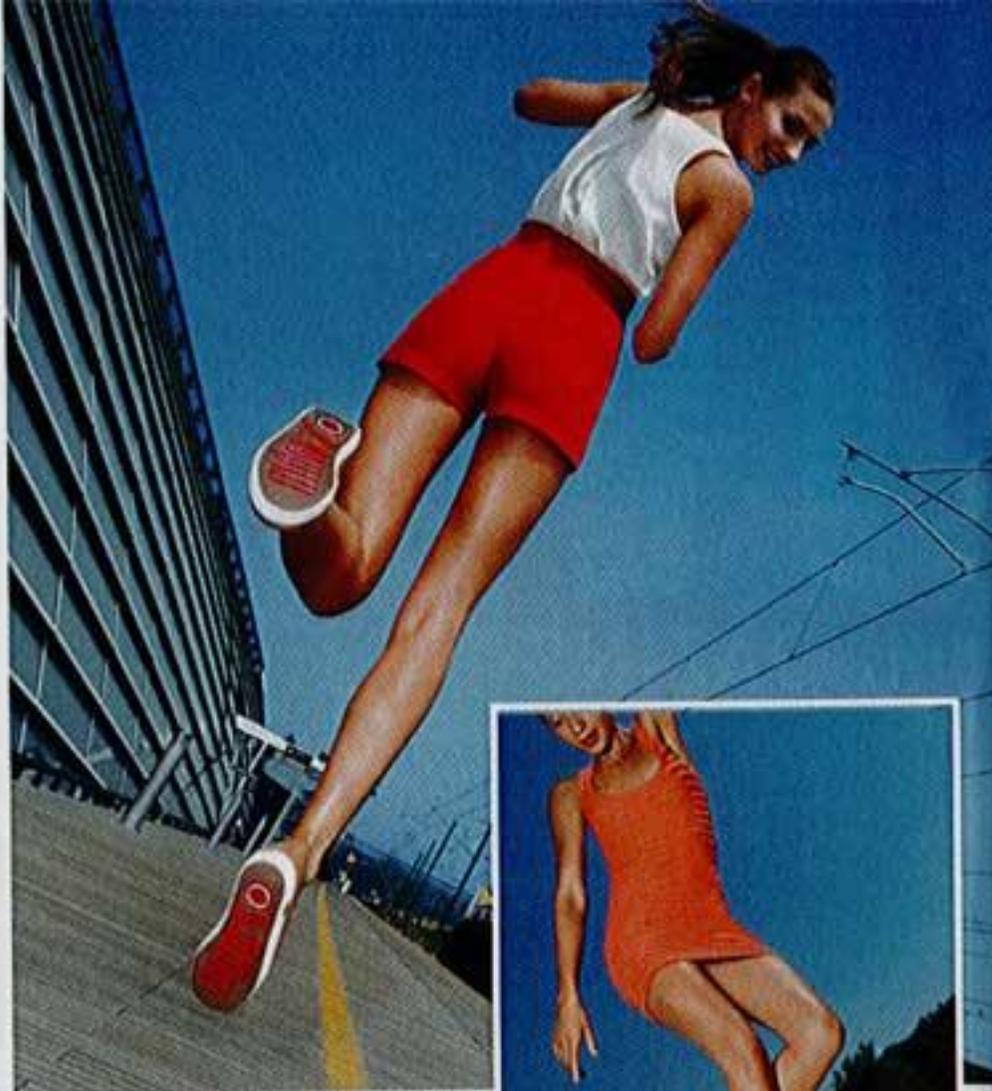
Institut de formation à la sophrologie : apprendre à gérer son stress



Efficace dans des domaines aussi variés que le stress, la douleur, les régimes, l'arrêt du tabac, la santé, le bien-être, la performance professionnelle ou sportive, l'apprentissage scolaire, l'insomnie..., la sophrologie est une méthode corporelle qui associe la respiration,

la décontraction musculaire et la visualisation d'images positives. Un art de vivre qui s'inspire de l'hypnose et de la phénoménologie, mais également de techniques orientales (yoga, zen, tummo). Fort de ses 200 sophrologues formés chaque année, l'Institut de formation à la sophrologie est aujourd'hui la plus grande école de sophrologie française et dispense des séances individuelles (envisager cinq à dix séances) pour une problématique précise, personnelle et des cours de groupe, la formule idéale pour gérer le stress quotidien.

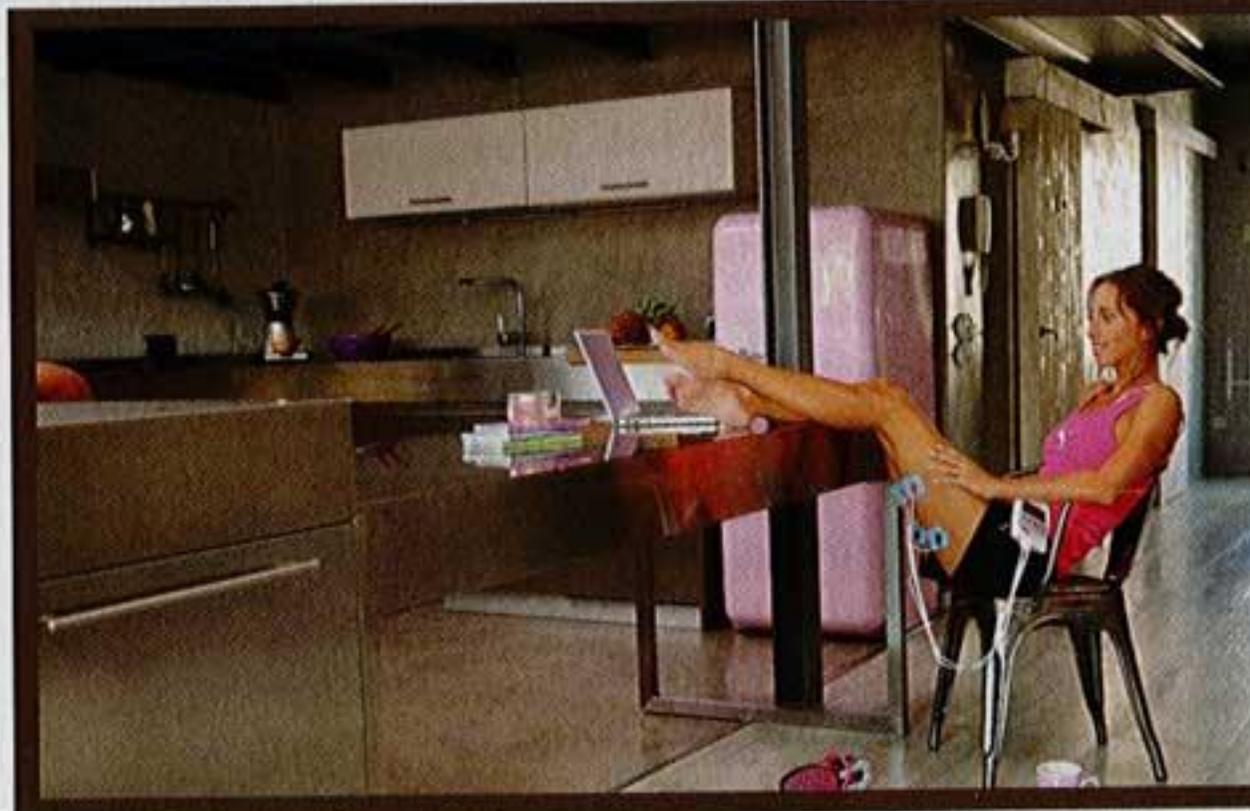
► De 50 € à 80 € la séance individuelle ; 14 € env. pour un cours de groupe. 52 rue René-Boulanger Paris Xe. Tél. : 01 43 38 43 90. www.sophrologie-formation.fr



Fitflop : la basket qui raffermi

FF Supertone, la nouvelle chaussure de Fitflop affiche un look décontracté et se porte en toutes circonstances : elle tonifie les muscles rien qu'en marchant. Ces baskets bénéficient de toutes les propriétés biomécaniques propres à Fitflop, raffermissant cuisses, fessiers tout en assouplissant le pied. Associée à la technologie Microwobbleboard (qui augmente l'activation musculaire à chaque pas : + 11 % pour les mollets ; + 19 % pour les quadriceps ; + 30 % pour les fessiers...), depuis la mi-février 2011 on la trouve en dix modèles : daim et cuir, couleurs douces, chaudes, irisées...

► De 109,95 € (en daim) à 119,95 € (en cuir). Du 36 au 43. Tél. lecteurs : 08 10 30 30 42. www.fitflop.fr



Compex Fit : pour sportives en canapé

Conçu pour les femmes qui souhaitent un corps tonique et épanoui, **Compex Fit** s'utilise... devant la télé, sans suer sang et eau. Doté d'un CE médical, l'appareil, possède treize programmes de musculation (raffermir les cuisses, affiner la taille, galber les fessiers, tonifier les bras, muscler les épaules, optimiser l'action anticellulite) et de soins détente, bien-être : massages relaxants, antistress, drainages jambes lourdes et lympho-drainage, antidouleur et douleur chronique. Il est fourni avec un stimulateur à écran LCD rétro éclairé, 12 électrodes, une trousse et s'utilise trois fois par semaine pendant six semaines.

► 349 € chez Decathlon et sur www.compex.info