

PAR SOKHA KEO ET ÉMILIE KREMER

# Quoi de neuf...

## ON A AIMÉ

### FITNESS ET BOXE

LE COMBO GAGNANT

**V**ous aimez pratiquer la boxe et le fitness ? Brooklyn Fitboxing est pour vous ! Ces espaces proposent de tester une nouvelle pratique mêlant les deux activités. Pendant une séance de 47 minutes, vous alternez rounds de boxe et exercices fonctionnels pour travailler sur le cardio et le renforcement musculaire. Outre le fait de perdre 1 000 calories en une séance, vous ressentez un lâcher-prise immédiat et gagner en énergie positive. Bon à savoir : l'ouverture de deux nouvelles salles mi-septembre à Paris (19\*) et à Boulogne-Billancourt (92). Let's go !

> Brooklynfitboxing.com



## EN CHIFFRES

**36%**

des Français estiment que le stress a perturbé leur vie

plusieurs fois au cours de l'année dernière, les femmes étant d'ailleurs plus affectées que les hommes. 78 % des interrogés\* voient leur santé mentale comme aussi capitale que la santé physique et nombreux sont ceux qui cherchent des solutions pour aller mieux. Ainsi, ils sont 21 % à prendre des médicaments contre le stress ou la dépression.

\* Étude [www.ipsos.com/en/world-mental-health-day-2023](http://www.ipsos.com/en/world-mental-health-day-2023)



## LE SAVIEZ-VOUS?

### RELAX MAX !

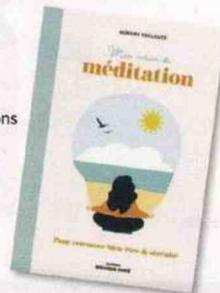
On pense volontiers à LPG pour le remodelage et le raffermissement du corps grâce à sa fameuse technique du palper-rouler mécanique. Avec son nouveau protocole Endermologie Vitalité Stress Sommeil (VSS), on mise sur le bien-être physique et le mieux-être mental. Réalisé avec l'incontournable Cellu M6, ce soin masse et pressionne certaines parties du corps, de la voûte plantaire aux cervicales... En bref, en travaillant sur les muscles, la circulation, la digestion, mais aussi le système nerveux autonome, on soulage les tensions du corps et de l'esprit. En amont, les essais cliniques ont été probants. >80 € le soin de 40 min.

## SE LIVRER À LA MEDITATION

CE PAS À PAS POUR APPRENDRE À MÉDITER DRESSE UN PORTRAIT DE LA PRATIQUE (POSTURES, RESPIRATIONS) ET BALAYE LES IDÉES REÇUES. IL PROPOSE AUSSI 20 SÉANCES DONT LES THÈMES S'ANCRENT DANS NOTRE QUOTIDIEN : DES REPAS AU SOMMEIL, DU TRAVAIL AUX TRANSPORTS EN COMMUN...

TEMPÉREZ VOTRE MÉTÉO INTÉRIEURE !

> Mon cahier de Méditation, éditions Mosaïque-Santé, 10 €.



ACTU



## NAGER DANS LE BONHEUR

Avec la multiplication de ses centres, Calicéo veut amener le Spa de plus en plus près de chez soi. Sa dernière adresse ? Cormeilles-en-Parisis après celles de Saint-Cyr-L'École, Lieusaint-Carré Sénart (Ile-de-France) ou Marcq-en-Barœul (Nord). Place donc à la détente et la prévention de la santé grâce à une généreuse infrastructure de balnéoludisme regroupant sur 5 000 m<sup>2</sup> bassins intérieurs et extérieurs, bains chauds, jacuzzis, hammam, sauna, grotte de sel ou de glace, parcours de jambes chaud/froid, cours d'activités sportives aquatiques, tisanerie... Présent aussi en province, Calicéo ambitionne d'autres ouvertures en 2025.

> caliceo.com

## UN VÉLO ULTRA RAPIDE

Il va être difficile de se passer de Madone (8<sup>e</sup> génération) de la marque Trek. Ce vélo de route réunit le meilleur des éléments avec un cadre ultra light et un design soigné. Mais surtout, il permet de rouler beaucoup plus vite grâce à un aérodynamisme au top.

> trekbikes.com



TOP SANTÉ 23 HORS-SÉRIE

## LE FITNESS TIENT SALON

**C**et automne, pour sa 3<sup>e</sup> édition, le salon FITEX réunit 120 marques, des coachs de renom et même des masterclass animées par l'équipe de France d'haltérophilie. Défilera pendant 3 jours tout un tas d'innovations : nutrition, habillement technique, machines et accessoires de fitness... Professionnels et amateurs de sports, à vos agendas !

> FITEX, du 11 au 13 octobre au Parc Floral, Paris. fitex-event.com

## DE QUOI TOURNER LA PAGE

LE MÉDECIN-PSYCHIATRE MARINE COLOMBEL DÉLIVRE ASTUCES ET CONSEILS POUR ÊTRE AU MIEUX DANS SON CORPS ET SA TÊTE. CAR IL EST URGENT DE CALMER ÉMOTIONS ET CHARGE MENTALE, SON PROGRAMME EN 4 ÉTAPES POSE LES BASES D'UNE ROUTINE ACCESSIBLE À METTRE EN PLACE.

> Je lutte contre la fatigue mentale, éditions Marabout, 12,90 €.

