

l'ellegaro.fr/madame  
**ma**me  
**ELLEGARO**

**EXCLUSIF**  
ELISABETH MOSS  
SUR LE TOURNAGE  
DE LA SÉRIE CULTE  
*LA SERVANTE ÉCARLATE*

---



**L'ESPRIT  
D'ÉTÉ**

avec LOU DE LAÂGE  
Une actrice à fleur de peau  
**+ FLUIDITÉ, TRANSPARENCE, LÉGÈRETÉ**  
**TOUS NOS HITS PLEIN SOLEIL**

---



# EXTENSION du domaine du yoga



## LA PÉPITE NIÇOISE PÉPITA YOGA

Au cœur de Nice, Pépita a ouvert un centre de yoga : 50 m<sup>2</sup> où règne la sérénité. Sa discipline phare, le flow vinyasa. Quésaco ? Un yoga qui se pratique à une température douce de 30 °C. L'intérêt ? Aller plus loin dans les postures (la chaleur dérouille les articulations) tout en faisant monter le cardio. Les enfants sont les bienvenus : chaque mois, des ateliers leur sont réservés (de 3 ans à 9 ans).

4, rue Berlioz, 06000 Nice. Tél. : 06 59 16 11 38.

## HOT KARMA BANDHA YOGA

Le spécialiste des yogas chauds, avec le bikram, pratiqué dans une pièce chauffée à 40 °C, le vinyasa ou le hatha, à une température de 30 °C. Les avantages sont multiples : éliminer le stress, perdre du poids, stimuler la circulation sanguine...

31, rue Bonaparte, 75006 Paris.  
Tél. : 01 42 39 43 44. bandhayoga.paris

## CONCEPT ENRICH OU ORIGINAL, CERTAINES SALLES DE YOGA VONT PLUS LOIN POUR NOTRE BIEN-ÊTRE.

## LES RENDEZ-VOUS DU BONHEUR YOGA VISION

Puisque le yoga est avant tout une philosophie, cette adresse propose un cycle de conférences « Happy Yoga Hour ».

Au programme : « Esprit heureux = dos heureux », le 12 mai. On y comprend comment les hormones jouent un rôle sur le bien-être du dos et on y apprend des techniques de respiration. Autre session

le 9 juin : « Hormon yoga - Vitalité, santé, bonheur » pour booster nos énergies féminines.

66, rue de la Fontaine - au - Roi, 75011 Paris.

Tél. : 06 66 55 98 38. yoga-vision.org

## ROCK ATMOSPHÈRE YUJ YOGA STUDIO

On y pratique le yoga détox sous lumière infrarouge et dans un cadre qui rompt avec les codes. Papier peint style jungle, tapis berbères et guirlandes lumineuses en guise d'éclairage... Rock and roll attitude ! Pendant les cours, l'infrarouge réchauffe instantanément la peau - et pas seulement la salle - d'une chaleur sèche et douce.

68, rue Jean-Jacques Rousseau, 75001 Paris,  
et 11, rue Edmond-Valentin, 75007 Paris.  
yujyogastudio.com

## UN STAGE 100 % NATURE

Chloé Granger Riolle a choisi de nous emmener en Ardèche pour 5 jours d'activités variées. Les cours de qi gong se pratiquent à l'ombre des arbres centenaires, yoga et méditation guidée se déroulent en salle. Le reste ? Marches en pleine conscience, massages, cours de cuisine healthy, baignades... Tout est fait pour que nous puissions reconnecter notre corps et notre esprit, logés dans une bâtisse entre ashram et hôtel de charme.

Zen Week, du 10 au 15 juin,

981 € en pension complète.

Renseignements au 06 60 24 05 24

ou chloe@dessinemoilemonde.fr