

People

Mode/Conso

Beauté/Santé

Astro

X-Filles

Sortir

Chez soi

Génération 2000

Changer d'air

Fondation Crystale

Screensavers

Boutique Crystale

Recevez nos

forum

Info Site

Forme

•Des vidéos pour l'exercice



Allez Cindy, bouges ton corps, tu vas y arriver...

« Et une, et deux... » Stop ! Finie la gym en vidéo qui fait suer, au propre comme au figuré. Notre soif de bien-être a été entendue. Désormais, on peut atteindre la sérénité ou sculpter nos fessiers à l'aide de programmes futés. Sélection.

Les coachs sont les nouveaux gourous du bien-être. S'ils aident les stars à se muscler le moral et les abdos, ils sont malheureusement hors de portée de nos bourses. Mais aujourd'hui, grâce aux vidéos « forme » qui se multiplient dans le commerce, on peut bénéficier de l'enseignement de coachs perso, directement sur notre tapis de salon !

Ces programmes ne nous font pas seulement gagner du muscle. Ils visent aussi à doper notre mental. Pour une remise en forme globale de tout notre être. Vous tiquez ? L'engouement pour la sophrologie, le yoga, ou le tai-chi n'est pas seulement un phénomène de mode. Il est désormais prouvé scientifiquement que la relaxation diminue la pression artérielle et réduit même l'âge biologique !

Pour une meilleure harmonisation de votre yin et de votre yang, ou pour des pectoraux d'enfer, vous n'avez donc plus qu'à brancher votre magnétoscope. Petit conseil : pratiquez ces séances avec des copines. Fous rires et efficacité garantis !



Elle court, elle court, la starlette...



Comme Veronica, deviens une déesse aux formes parfaites!

•Zen, muscles et... vidéos !



Se relaxer avec le yoga
Postures de la chandelle, de la charrue liée, de la feuille pliée, de la tigresse... Pas de fausse joie : il ne s'agit pas de karma sutra mais de yoga ! Cette vidéo comprend deux séances. Une dynamique pour vous aider à bien vous réveiller le matin, et une relaxante pour vous préparer au dodo le soir.
Yoga, séances d'initiation, éditions Ellébore, 165 francs.

Méditer avec la sophrologie

Déstressante et relaxante, la sophrologie repose sur des exercices de concentration, de méditation et de contemplation. Ce programme vous enseigne comment pratiquer des visualisations positives, travailler sur les cinq sens et réapprendre à bien dormir. Pour atteindre en moins d'une heure le top de la sérénité.
Sophrologie, relaxation dynamique, éditions Ellébore, 165 francs.



L'équilibre intérieur avec le Tai-chi
Ce n'est pas pour rien qu'on le nomme aussi la « gym du médecin » ! A base d'enchaînements de mouvements lents, accompagnés d'étirements de toutes les articulations, le tai-chi demande une grande concentration. Idéal pour se laver la tête de tous les soucis ! Jean Chan, maître chinois de tai-chi nous dévoile ici chaque mouvement. Pour libérer l'énergie qui est en nous.
Initiation au tai-chi, éditions EPI, 99 francs.

Se détendre avec le programme anti-stress

Le stress vous file des palpitations, vous transforme en pile électrique et vous met le moral en berne ? Cette vidéo vous donnera les clés pour pouvoir enfin le maîtriser. Après avoir assimilé les fondements de cette méthode, vous pourrez pratiquer les exercices en situation et faire face de façon zen aux agressions de votre vie quotidienne.
Méthode anti-stress, éditions Ellébore, 165 francs.



Gagner des muscles avec Véronika Louby
Avis à toutes les ramollos de la fesse ! L'animatrice du « Hit » sur MCM livre dans cette cassette tous ses trucs pour garder la forme et se bâtir un corps de déesse. Soit une séance complète de gym expliquée étape par étape. Echauffement général, travail des trois groupes musculaires (dos/poitrine/bras, abdos/taille, jambes/fessiers), rien n'est oublié !
Objectif forme, éditions WEA Music, 130 francs.

Une forme au top avec Cindy Crawford

Le top model nous a concocté un programme d'une heure qui allie force, équilibre et souplesse. Le plus : Cindy s'est inspirée des mouvements utilisés dans des sports aussi éclectiques que le karaté, le patinage, le basket ou même... le Sumo ! Pour une mise en forme complète et ludique.
Cindy Crawford, Shape your body, les secrets de sa forme, éditions TF1-vidéos, 196 francs.

