

NOTRE SÉQUENCE COACHING

FAIRE DU SPORT C'EST BIEN, CELA REVITALISE ET REND LE CORPS SVELTE. AUTRE AVANTAGE : ÇA REND HEUREUX. EH OUI ! LE SPORT DÉVELOPPE LES ENDORPHINES DE LA BONNE HUMEUR. NE VOUS PRIVEZ DONC SURTOUT PAS, ET AJOUTEZ-Y UN MASSAGE, CE N'EST PAS MAL NON PLUS ! PAR VÉRONIQUE BRICOUT ET CATHERINE TINGHÉRIAN.



Simple comme bonjour, la Gym Métabolique Passive

Avec la nouvelle machine GMP 4-14, qui se présente comme un cocon, vous pourrez perdre vos poignées d'amour, récupérer votre énergie pour les soirées de fête à venir et chasser votre stress... Comme il vous plaira, sans le moindre effort. Allongez-vous, laissez faire les infrarouges longs - de 4 à 14 mn pour bien faire, ce sont les meilleurs du soleil. Ils chauffent doucement et améliorent le fonctionnement vital des cellules qui favorisent notre santé. Adieu toxines et autres méfaits contrariants. Les bienfaits sont immédiats.

Cure de 6 semaines, à raison de 2 séances par semaine. Quand tout va bien, 2 séances dans le mois suffisent. Comptez environ 790 € la cure. Il existe 200 centres en France. Neuf énergie Téllecteurs : 01 39 93 86 11. Site : <http://www.infrarouges-longs.com>

Escapade d'une journée au Ken Club avant votre soirée cosmique

Au programme piscine, sauna, hammam, un cours collectif de « power yoga » d'une heure et un massage thaï. Le « power yoga » est une nouvelle discipline alliant fitness et yoga. De plus en plus de stars le pratiquent pour remodeler leurs corps. Pas de gonflette, les mouvements sculptent

harmonieusement les petits pectoraux, goûter la cuisine des tables du P. Vendôme. Cuisinez avec sagesse, pas un déjeuné dans le Prix de la journée. Président Kennedy

Pour les accros

Ce n'est pas parvités en piscine maillot de bain confort, choisissez seule marque à résister au chlore et d'imprimés, et de modèles. Site Points de vente. Son prix à partir de

La vie à vélo

Pour vous déplaçer libérez-vous de la fin : pratiquez le physique. Le vélo est assez révolutionnaire

