

## Comment retrouver sa forme ?

Les centres Corebody sont deux lofts accueillants dédiés aux mouvements qui apaisent et sculptent le corps, deux havres de paix au cœur de Paris.

Ce sont des studios qui sont bien plus que des espaces de gym. On vient travailler son corps, mais aussi son allure, on apaise son stress et on gagne en énergie positive.

### La méthode Pilates chez Corebody

Le Pilates est une gymnastique à part, qui mobilise l'esprit autant que le corps.

La circulation sanguine, dynamisée par les exercices, l'ensemble du corps est mieux irrigué, mieux oxygéné. Ce drainage intense donne l'agréable sensation d'être purifié de l'intérieur.

Le travail sur la respiration, l'équilibre et la coordination des mouvements complètent le sentiment de plénitude, alors que la posture générale du corps s'améliore. Le pratiquant gagne en souplesse, en endurance, et bien entendu en force. On se sent en harmonie avec soi-même, l'esprit prend le contrôle du corps, et lui fait faire plus que l'on ne s'en croyait capable.

On constate ainsi des résultats tangibles très rapidement, ne serait-ce qu'en termes d'énergie retrouvée dès la première séance. Peu à peu, le corps change profondément.

### 4 autres méthodes

En synergie avec la méthode Pilates, quatre méthodes éprouvées et particulièrement efficaces sont prodiguées dans les deux Centre Corebody. On prendra ainsi plaisir à découvrir le Roling, le yoga Iyengar, le reiki, et l'ostéopathie.

- Le Roling pour apporter une meilleure intégration musculaire. Méthode encore peu connue, le Roling alterne massage et drainage. Il complète agréablement le Pilates.

Méthode intense mais convaincante, le Roling permet de mieux percevoir les limites de son corps et d'acquiescer de l'aisance dans ses mouvements. Les sportifs apprécieront la plus grande coordination qu'il apporte, alors que les stressés de nature y puiseront un nouvel équilibre qui les apaisera.

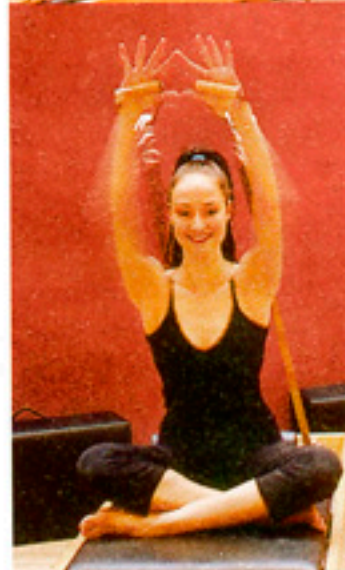
Le Roling libère des tensions chroniques et travaille lui aussi sur le bon alignement du corps. Son bénéfice émotionnel est perceptible : de cette meilleure perception de soi et de son corps vient une force psychologique renforcée et une bien meilleure gestion du stress.

- Le yoga Iyengar, technique d'endurance et de bien-être. Cette méthode de yoga propose d'agir sur la posture du corps en travaillant sur son alignement. Il s'agit d'un yoga thérapeutique : il modifie réellement la façon de se sentir et donne à ses adeptes une grâce indéniable. D'un point de vue spirituel, il aide à se relaxer profondément et à lâcher prise pour refaire un vrai plein d'énergie.

Mais c'est aussi un yoga assez physique qui s'apprend par étape et s'enrichit au fil des séances. On redécouvre la souplesse et l'endurance tout en faisant l'acquisition d'une faculté de concentration très forte. La plupart des maux de dos sont soulagés, les pratiquants retrouvent un certain calme, la circulation sanguine est améliorée et on se sent en forme et rechargé pour affronter la ville.

- Le reiki. Cette technique japonaise a pour but de réharmoniser l'organisme et remettre les énergies en activité en dissipant des blocages de «Ki» ou Chi (en chinois) sur le plan physique, psychique, spirituel et émotionnel. Ce terme japonais comprend dans sa définition des notions d'esprit et d'amour universel, et les énergies d'équilibre (Yin et Yang) et d'évolution spirituelle.

Une séance de reiki se fait en douceur. La cliente reste allongée habillée en état de relaxation, calme mental et paix intérieure. Le praticien, dans sa propre méditation bienfaisante, lui transmet cette force universelle de vie, cette énergie bénéfique et pose ses mains à des endroits spécifiques pour dissoudre les blocages énergétiques. Le reiki peut se pratiquer sans toucher la cliente, les mains étant juste au-dessus d'elle à



quelques centimètres. Mais le toucher a lui-même une importance et un impact positifs considérables, ajoutant ainsi aux bienfaits de la séance.

- L'ostéopathie, thérapie manuelle visant à rendre au corps la santé, tout en lui permettant de s'auto-guérir, réharmonise l'ensemble du corps.

L'ostéopathie soulage ainsi de nombreux maux qui ne relèvent pas de la médecine classique (mal de dos, céphalée, douleurs digestives...) et qui sont tous plus ou moins le reflet d'un déséquilibre physiologique. Elle permet entre autres de détendre des zones bloquées non douloureuses.

### Corebody

- 131 rue de Saint-Denis, 75001 Paris. Tél. 01 45 08 44 29.

- 76 bis rue des Saints Pères, 75007 Paris. Tél. 01 45 49 27 29. [www.corebodypilates.com](http://www.corebodypilates.com) ■

## L'opération Euros Cancer

Le partenariat Santé Beauté de NJ Création et la Ligue Nationale contre le Cancer organisent, du 1er mai au 12 juin 2006, une collecte de fonds pour la recherche contre le cancer et l'aide aux patients.

Partenariat Santé Beauté regroupe à travers la France des professionnels de la chevelure de remplacement. (51 centres dans toute la France). Entre le 1er mai et le 12 juin 2006, chaque partenaire s'engage à verser 7 euros par forfait réalisé (service complet prothèse capillaire/chevelure de remplacement «Dermafix»).

On peut également participer à cette opération en achetant au prix de 3 euros, les ravissants bracelets colorés, dans les magasins de perles. Les bénéfices seront entièrement reversés au Comité Départemental de la Ligue contre le Cancer.

Points de vente :  
Tél. 0 820 20 33 31. ■