

# ELLE

*été*

« KEEP COOL »  
**ESTELLE LEFÈBRE**  
NOUS DONNE  
SA LEÇON DE  
FITNESS MENTAL

**MODE**  
LES PIÈCES FORTES  
DE LA RENTRÉE  
ET LES CLÉS  
POUR LES MIXER

**ASTRO**  
**AMOUR**  
**GLOIRE ET**  
**BOULOT**  
VOTRE  
**ANNÉE**  
SIGNÉE  
PAR SIGNE

**S.O.S.**  
**CHEVEUX**  
PROTECTION,  
RECETTES MAISON  
ET CAMOUFLAGE...  
**LE TOUR DU MONDE**  
**DES SOINS**  
**QUI MARCHENT**

CE NUMÉRO VA  
**VOUS FAIRE**  
**DU BIEN**  
**20 IDÉES POUR ÊTRE**  
**PLUS ÉNERGIQUE,**  
**PLUS BELLE, PLUS SÉRÈNE...**

**QUEEN CAMILLA**  
**COMMENT ELLE**  
**A SU SE FAIRE**  
**AIMER DES ANGLAIS**  
(ET DU PRINCE CHARLES)

elle.fr

HEBDOMADAIRE 11 AOÛT 2017 FRANCE METROPOLITAINE 2,20 € AND : 2,60 € BEL : 2,50 € CAN \$ : 5,65 € CND. A : 4,80 € D : 4,50 €  
ANTILLES A : 5,50 € SAINT-MARTIN : 6 € RÉUNION A : 6,50 € GUY-S : 4 € CH : 4,30 € FS : 3,60 € FIN : 5,90 € GR : 4,40 € ITA : 3,60 € LUX : 2,50 € MAR : 3,30 € MAD :  
PORT. Cont : 3,60 € NL : 4,50 € NCAL : 4,60 € CFP : POLY S : 5,10 € CFP, TUN : 5,40 € DNT, TUR : 5,20 €

M 01648 - 3738 - F : 2,20 €



# PLUS CHIC LA FORME !

SOPHRO, CAROUBE,  
PADEL, SLOWPTIMISME ET  
BAOBAB... QU'EST-CE ?  
LES 20 SPORTS, MANTRAS,  
ALIMENTS ET SOINS  
NOUVEAUX QUI  
PROMETTENT DE NOUS  
FAIRE UN BIEN FOU.

PAR JULIE PUJOLS BENOIT

## ON S'INITIE À LA SOPHRO

S'apaiser, se recentrer et chasser le stress grâce à des exercices de respiration et de visualisation, c'est ce que promet cette pratique qui fait de plus en plus d'adeptes. Pour s'y mettre, on s'inscrit dès le mois d'août à des cours de stretching sophrologique à l'Espace République (Paris-10<sup>e</sup>, [espace-republique.fr](http://espace-republique.fr)), on la mixe à de la méditation au Ken Club (Paris-16<sup>e</sup>, [kenclub.com](http://kenclub.com)) ou on participe aux ateliers du Carreau du Temple un samedi par mois (Paris-3<sup>e</sup>, [carreaudutemple.eu](http://carreaudutemple.eu)).

## ON TESTE LE « GEMÜTLICH »

Comprendre confortable, chaleureux. Cet art de vivre allemand encourage à prendre son temps et à se délecter de mets simples et gourmands. Un concept hédoniste à découvrir autour d'un brunch tous les samedis au coffee-shop Zouzou. Au menu, des pancakes, des salades de fenouil à l'orange et des toasts chauds d'artichaut, le tout servi dans un décor cosy et épuré.

8, rue Léopold-Bellan, Paris-2<sup>e</sup>,  
tél. 09 65 26 57 71. [zouzoucafe.com](http://zouzoucafe.com).

## ON TRANSPIRE EN STÉRÉO

Un pro du high-tech, Beats by Dr. Dre, + un créateur génial, Olivier Rousteing, + l'égérie du moment, Kylie Jenner = le casque qu'il vous faut pour faire du sport en musique. Son haut de gamme et Bluetooth intégré (idéal pour les séances de running), couleur pastel, touche dorée, étuis en daim... Vive le muscle and luxe !

De 249,95 € à 699 €, chez Colette, au Balmain Store de Paris et sur [balmain.com](http://balmain.com)

## ON JOUE AUX BALLERINES

Vous rêvez d'entrechats ? Quels que soient votre âge et votre niveau, filez à Eléphant Paname, à deux pas de l'Opéra de Paris, prendre une leçon de danse classique. On peut choisir les stages « Entrez dans la danse classique » ou, plus soft, le « Ballerina yoga ». Et pendant qu'on enchaîne barre et pirouettes, on laisse les enfants au cours spécial kids « Rêve de ballerine ».

10, rue Volney, Paris-2<sup>e</sup>. [elephantpaname.com](http://elephantpaname.com)

## ON MISE SUR LA CAROUBE

Dans la famille des super-aliments, ce fruit au goût chocolaté et caramélisé fait une percée remarquable, et les chefs pâtisseries Sébastien Gaudard ou Guy Martin s'en sont déjà emparés. En plus de remplacer le cacao dans les gâteaux et les boissons, la caroube contient peu de matières grasses mais beaucoup de fibres, du calcium, du fer, du phosphore et du magnésium. Une surdouée de la nutrition.



## ON ÉPOUSE LE « LAGOM »

Un mot qui signifie « juste ce qu'il faut » en suédois et qui invite à faire la part belle à la simplicité et à la modération. Comment ? En réduisant ses dépenses et son empreinte écologique, mais aussi en apprenant à se contenter de l'essentiel. À la clé, (beaucoup) moins de stress. « Lagom, vivre mieux avec moins », d'Anna Brones (éd. Dunod), en librairie le 30 août.

## ON S'ÉCLATE AU PADEL

À mi-chemin entre le tennis et le squash, il se joue à quatre sur un court. Le plus ? Tout le monde s'amuse, même les novices et les enfants. La Casa Padel à Saint-Denis est la première salle dédiée en France. 103, rue Charles-Michels, Saint-Denis (93), tél. : 01 84 21 49 00. [casapadel.fr](http://casapadel.fr)

## ON SE FAIT LES FESSES DE J.LO

Grâce à ce stage intensif et ultraciblé, on tonifie ses fessiers en profondeur avec des exercices de renforcement musculaire variés, des enchaînements dynamiques et des étirements de yoga. 300 € le stage de 10 séances, 35 € le cours à la carte. Éléphant Paname, 10, rue Volney, Paris-2<sup>e</sup>. [jlbootychallenge@gmail.com](mailto:jlbootychallenge@gmail.com)

## ON CONNECTE SON PYJAMA

Conçus pour les athlètes, les T-shirts et vêtements légers TB12 Sleep permettent d'évaluer et d'améliorer la qualité de notre sommeil. Comment ? Le tissu est composé de particules biocéramiques qui absorbent et réfléchissent les ondes infrarouges émises par le corps. Au réveil, on se connecte à l'appli UA Record pour faire le bilan de sa nuit et profiter des conseils personnalisés.

TB12 Sleep, à partir de 35 €. [underarmour.fr](http://underarmour.fr)

## ON RÉCHAUFFE SON YOGA

Plus doux que le bikram, plus récent que l'ashtanga, le hot yoga nous arrive du Canada et débarque dans le nouveau studio Modo Yoga. Le principe ? Enchaîner des postures dans une salle chauffée entre 35 et 37 °C pour tonifier, assouplir le corps et éliminer les toxines.

21, bd Richard-Lenoir, Paris-11<sup>e</sup>, tél. : 01 48 07 13 24. [paris.modoyoga.com](http://paris.modoyoga.com)

## ON EST SLOWPTIMISTE !

(Ré)apprendre à converser, prendre le temps d'écouter les autres et soi-même, se détacher des réseaux sociaux, c'est ce que propose Fanny Auger, auteure de « Trêves de bavardages » (éd. Kero) et directrice de The School of Life à Paris. Dans le même esprit, Élisabeth Grimaud sort « Beau, Bien, Bon » (éd. Marabout), des conseils concrets pour renouer avec le bien-être.

## ON GOÛTE LA SALICORNE

Avec son goût iodé, sa richesse en fibres et en oligoéléments, cette algue des marais est le nouvel adjuvant healthy. Chez Jour, cantines parisiennes qui ne proposent que des produits frais et de saison, les chefs l'associent à du quinoa, des tomates cerises et un filet de thon dans des salades délicieuses qui révèlent son arôme surprenant. [jour.fr](http://jour.fr)

## ON BOXE EN FAMILLE

Découvrir les arts martiaux avec son bout de chou ? C'est ce que propose le Noble Art Club. Jean-Yves Davison, champion du monde de kickboxing et de boxe thaïlandaise, a imaginé un atelier ludique d'initiation à la boxe qui aide aussi parents et enfants à améliorer leurs relations et à canaliser leur énergie. 135, avenue de Wagram, Paris-17<sup>e</sup>, tél. : 01 47 54 91 95. [nobleartclub.fr](http://nobleartclub.fr)

## ON MUSCLE SON STYLE

Gigi Hadid ne quitte plus ses leggings LINDR. Jourdan Dunn a jeté son dévolu sur ceux de la marque Live The Process. La yogi frenchie Clotilde Chaumet lance sa collection Tihhy ([tihhy.com](http://tihhy.com))... Et nous, on ne quitte plus ces pièces trendy inspirées de la danse et du yoga. Pour faire du sport (ou pas), sur les nouveaux tapis de fitness Adidas By Stella McCartney.

## ON RESPIRE ZEN

À la tête des clubs Tigre Yoga Club & Spa (Rive Gauche, hôtel Monsieur Cadet, Neuilly et Chaillot), Elodie Garmond, experte en yoga et en méditation, a mis en place le massage du Tigre, qui mélange gestuelles et codes ayurvédiques, yogiques et balinais. Résultat, un regain d'énergie, les tensions libérées et une meilleure connexion avec soi. 115 € le massage de 1 h 15. [tigre-yoga.com](http://tigre-yoga.com)

## ON TESTE LA NOUVELLE IT SALLE

Bien plus qu'un flagship, c'est un temple du fitness (1 700 m<sup>2</sup>) que Reebok vient d'inaugurer à Paris : un lieu dédié à la pratique du crossfit, du yoga, du cycling, du Pilates et de la boxe, un concept store avec la gamme de sneakers Classics, et un social club dans lequel se dérouleront pléthore d'événements. 12, boulevard de la Madeleine, Paris-9<sup>e</sup>.

## ON SE PIMPE AU FROID

Pour avoir la mine reposée, les traits lissés et le regard frais, on dorlote sa peau avec un soin profond qui allie technologie du froid et bienfaits des soins cosmétiques. Une technique mise au point par la marque Polar et l'institut de cryothérapie parisien Pøle. 13, rue du Boulois, Paris-1<sup>er</sup>, tél. : 01 40 41 91 18. 95 € le soin de 1 h.

## ON BOIT DU BAOBAB

Du fruit de baobab pour les eaux Matahi, des micro-organismes pour Wow, du thé matcha pour Mé-Mé ou des tubercules pour La Noix Tigrée (en vente au Bon Marché Rive Gauche)... On est addict à ces nouvelles eaux bourrées de potassium, de fibres et de vitamines qui désaltèrent et font du bien à l'organisme.

## ON HYBRIDE SON FITNESS

Mixer les disciplines, c'est la tendance sport pour découvrir plein d'activités, sans jamais se lasser, et faire travailler ses muscles de façon variée. Au programme, le Nirvana Fitness chez Canal-Central, un cours qui mêle Pilates et yoga ([canalcentral.fr](http://canalcentral.fr)), le Fitness Trampoline chez Fitness Park ([fitnesspark.fr](http://fitnesspark.fr)), ou le Pyrfit qui propose une combinaison de renforcement musculaire, de Pilates et de yoga (tél. : 06 20 56 67 24, [maiktrainer@gmail.com](mailto:maiktrainer@gmail.com)).

## ON CHAUSSE DES BASKETS SUR MESURE

Pour que les férus de running et de trail trouvent enfin la chaussure idéale, la marque Salomon lance des baskets personnalisables selon la morphologie du pied, analysée grâce à un logiciel 3D. Le pied ! ■ 5 Lab Me:sh, prix à la demande, [salomon.com](http://salomon.com)