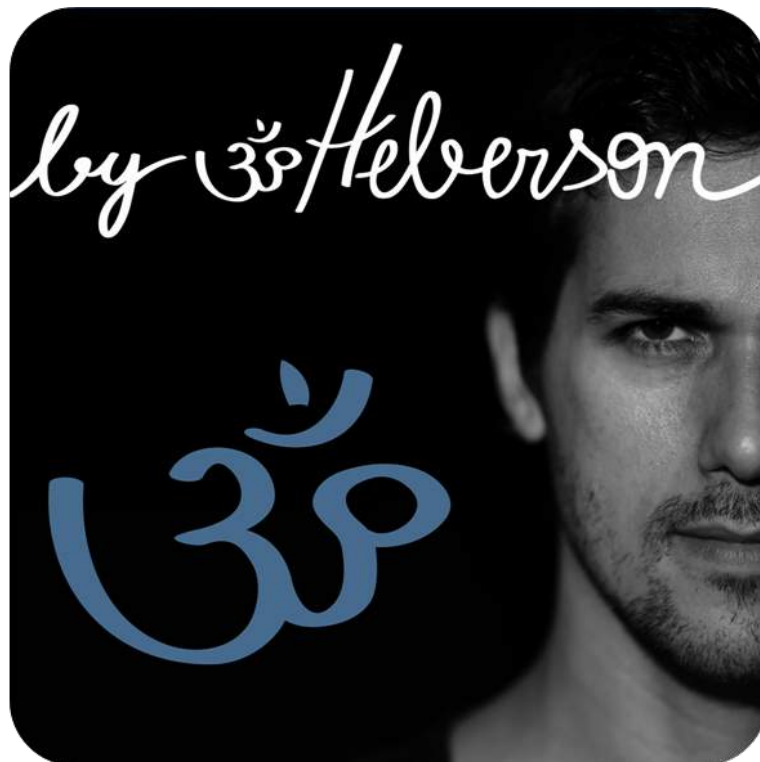


by 30/Heberson

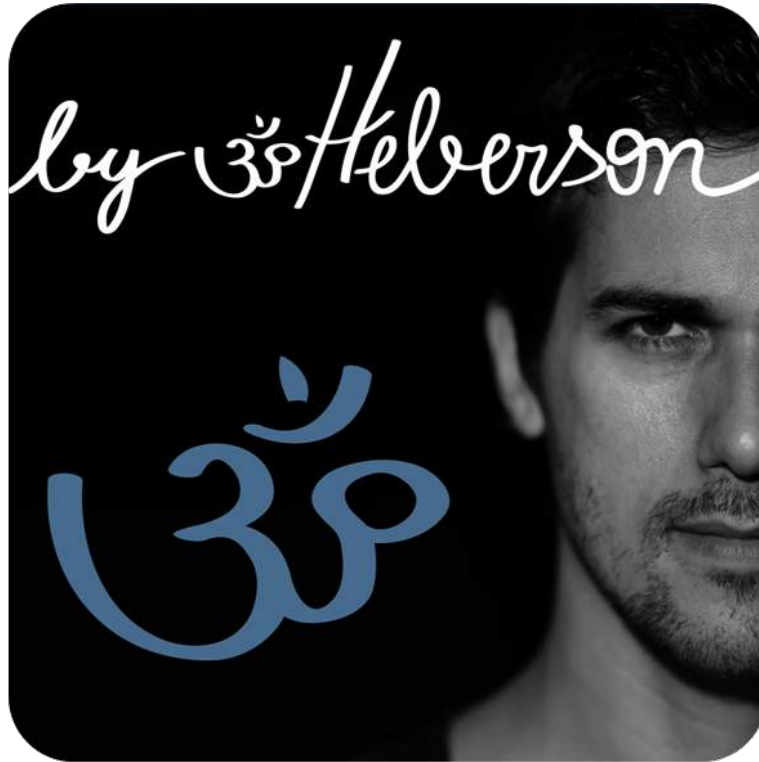
REVUE DE PRESSE

HEBERSON OLIVEIRA



by 30/Heberson

TV & RADIOS



by 30/Heberson

TV



COMMENT CA VA BIEN ! FLORENT PEYRE
EMISSION DU 22/06/2015



[SPORT] Faire du Yoga à la plage

En été, sortez des studios de yoga ! Fini les tapis, collants, profitez des vacances à la mer pour essayer le yoga sur la plage. En savoir plus : http://www.france2.fr/emissions/comment-ca-va-bien/diffusions/22-06-2015_301949

Extrait
Diffusion : 22/06 à 15h40



by 30/Heberson

RADIO



21/02/2014



La lanterne : Heberon Oliveira

Créé le 21/02/2014

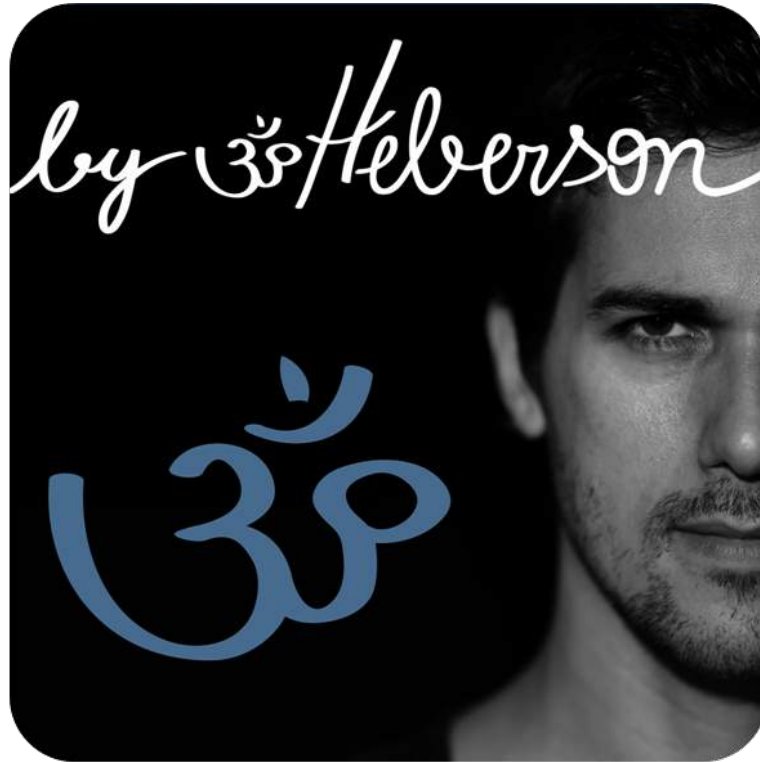


Ajouter un commentaire



by 30/Heberson

PRESSE



Août 2015

Yoga sutra?

Un programme pensé pour booster sa sexualité, c'est l'idée de l'appli Yoga & Sex by Heberson. Et ça s'adresse aux femmes et aux hommes !
2,99€, byheberson.fr.



Parures design

Une collection de capotes imprimées pour un effet graphique. 12 € les deux préservatifs dans la boîte en fer blanc, intimacy-isbeautiful.com.



Culottée

À moi l'amour à paillettes !
14,90 €, etam.com

200 calories

C'est en moyenne ce qu'on brûlerait lors d'une partie de jambes en l'air « normale ». À vous de redoubler d'intensité pour diminuer le tour de taille. Tout bénéf.

Ciné

CD



« Flirt »

En 1969, c'était l'émission de radio hot où l'identité de la femme interviewée n'était révélée qu'à la fin. À écouter pour se préchauffer. « Flirtissimo », Harmonia Mundi, 12 €.



Bête de scène

Channing Tatum fait à nouveau tomber la chemise et le reste ! Dans « Magic Mike XXL » de Gregory Jacobs, il reprend son rôle de stripteaseur au torse bronzé et huilé. Il donne tout pour son dernier show avec ses copains bodybuidés. Le 8 juillet.



Tel père, tel fils ?

Dans la romance « Chemins croisés » de George Tillman Jr, Scott Eastwood, champion de rodéo, n'en finit pas de montrer ses tablettes de chocolat et ses bras musclés. Mais c'est Britt Robertson qui en profite. Veinarde. Le 15 juillet.



Réaliser son fantasme

Parce que le fantasme de sa fiancée Electra est de coucher avec une femme, Nathan jette son dévolu sur leur voisine de 17 ans, Omi. Mais elle tombe enceinte et rien n'e va plus... Dans « Love » de Gaspar Noé, les scènes de sexe sont filmées en 3D et pas simulées... Le 15 juillet. M.H.

1^{er} Juin 2015

FORME



On aime...

Le parfum frais de romarin et lavande du nouveau Gel Douche Sport aux extraits d'arnica de Weleda. Sans conservateurs, sans colorants ni parfum de synthèse, totalement dans l'esprit nature de la marque. Pour se délasser complètement et se requinquer, on peut aussi opter pour les arômes et l'efficacité du bain récupération sportive.

Respectivement 7.90€ le tube de 200 ml et 11.35€ les 200 ml.

On pense à s'inscrire

Le 7 juin pour courir solidaire. Une course-relais (tous niveaux) de 4x5 km en équipe, à Paris, au bénéfice de La Chaîne de l'Espoir, qui opère les enfants malades partout dans le monde. lacompete.fr

Le week-end du 20/21 juin pour faire de la marche nordique. Dans le parc naturel du Vercors, près d'Autrans, quatre randos de marche active avec bâtons (prêt gratuit) sont proposées, sur des parcours allant de 8 à 26 km. Idéal pour faire travailler 80% de ses muscles tout en ménageant ses articulations.

euronordicwalk.com



L'accessoire du mois

Le modèle une pièce Venus, maillot graphique pour une ligne de pin-up « fifties ».

Maillot une pièce Venus CBI noir (Ellesse, 34.99€ chez Go Sport).

© ANDREW FINLAYSON/BOBBER SYNDICATION/ORECIA - BRUNO REMIHAUT/MASTERFILE



69% DES COUREURS FRANÇAIS

apprécie la présence d'un partenaire... et 11% se réfugient derrière le fait de n'avoir « personne avec qui courir » pour ne pas s'entraîner!

* Étude européenne « Reasons to Run », Asics.

BONS PLANS

UN FORFAIT BOXE ET YOGA

L'association est surprenante mais parfaite pour se défouler et s'assouplir en même temps. A découvrir à L'Atelier Côté Ring, une petite salle intimiste, à Paris. Cours semi-collectifs (10 pers. max) avec l'ex-champion en arts martiaux Pascal Lafleur et A. M. Ganesh, l'un des rares professeurs indiens de Hatha Yoga enseignant à Paris. Forfait annuel ou au cours (25€ la séance). catering.com

UNE APPLI « SPÉCIAL ABDOS »

On apprend à mieux respirer et à renforcer son abdomen avec l'appli détox d'Heberson Oliveira, prof de yoga dans les salles branchées de la capitale.

Detox Vibhava Yoga (2.69€ sur l'AppStore ou byheberson.fr).



Un problème une solution

10% des massifs coralliens mondiaux sont menacés de blanchiment – donc de mort – par les résidus de produits solaires. Or, un quart des espèces marines a besoin de corail pour survivre... EQ, la marque fétiche des surfers « made in Pays Basque », innove avec une crème solaire indice 50 à l'huile de carthame et de noyaux d'abricots, sans perturbateurs endocriniens, ni filtres chimiques. La gamme Evoa est certifiée Ecocert et Cosmebio et ne présente aucun danger pour le milieu marin.

A partir de 14.95€ sur eq-love.fr

10 Avril 2015

paris



LES PLUS LUXE

Par **Martine de Richeville** (massseuse et chef d'entreprise). Connue pour ses modelages corps [150 € l'heure au 13, bd Malesherbes, 8*, et 20, av. Bosquet, 7*], elle a développé une méthode qui redonne forme à la silhouette. Son ambition ? Reconnecter corps et esprit.

Pour la détente : **Hervé Herou** « Un nid douillet ultra confidentiel où Hervé Herou propose des soins sur mesure avec une approche énergétique. S'il choisit ses clients, il a développé des produits en vente chez Colette (218, rue Saint-Henri, 1*). »
 01 47 00 00 00, www.herveherou.com

Pour l'esprit : **By Heberson** « La démarche spirituelle du yoga m'intéresse. Tous les vendredis, je pratique avec Heberson Oliveira à mon domicile selon sa propre méthode. On y va en douceur pour ne pas se faire mal tout en progressant très vite ! »
 01 47 00 00 00, www.byheberson.fr

Pour la forme : **50 Foch** « Je pratique la boxe française depuis sept ans, deux fois par semaine. Dans ce club, je retrouve professionnalisme et niveau d'exigence élevé, mais aussi l'humilité des grands sportifs. »
 01 47 00 00 00, www.50foch.com



bien-être

LES ADRESSES SECRÈTES DES PROS

Yoga, boxe, massages... On a demandé aux spécialistes leur best of.



LES PLUS POINTUES

Par **Isabelle Rabier** (fondatrice de Dermanco). Addict aux soins, elle a créé la première marque de cosmétiques pour peaux matures vendue à domicile par une conseillère beauté.

Pour la détente : **Spa My Blend by Clarine** « Leur modelage balnéaire fait voyager via des huiles essentielles et un rituel millénaire. Clarine est une marque modèle pour moi. Encore mieux, le tout se fait dans le magnifique spa de l'hôtel Le Royal Monceau. »
 01 47 00 00 00, www.lespamyblend.com

Pour la forme : **Centre Qee** « Formée à la danse classique, je fais du Pilates. J'aime l'idée des cours à la carte et du très large choix de discipline offert par ce centre où j'ai testé le cours de barre au sol. »
 01 47 00 00 00, www.centreqee.com

Pour les cheveux : **David Lucas, en aparté** « Je soigne autant ma chevelure que ma peau et David Lucas fait des merveilles avec mes cheveux blonds et secs. J'apprécie l'atmosphère de son nouveau salon-appartement et le soin Toleya. »
 01 47 00 00 00, www.davidlucas.com



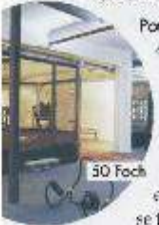
LES PLUS MALIGNES

Par **Juliette Lévy** (créatrice de Oh My Cream !). Elle sélectionne les meilleurs produits pour ses boutiques (3, rue de Tournon, 6*, et 4, rue des Abbesses, 18*).

Pour la détente : **Yuzuka** « J'aime leur massage shiatsu à l'huile de yuzu. On en ressort revigorée, détendue avec un flacon d'huile (15 € les 80 ml). »
 01 47 00 00 00, www.yuzuka.com

Pour la mise en beauté : **Mickie My Beauty** « Je fais appel au service de make-up itinérant des maquilleuses Nelly et Alexandra. »
 01 47 00 00 00, www.mickiemybeauty.com

Pour la forme : **L'Espace Bikram Paris** « Les séances de yoga par 40°C aident à fondre en douceur et à éliminer les toxines. »
 01 47 00 00 00, www.bikramparis.com



6 Avril 2015



3 Avril 2015

▼ **PENDANT L'EFFORT**

**BARRES ÉNERGÉTIQUES*
ET MÉLANGE
TRAIL MIX**
(*recette créée par Heberson
Oliveira, professeur de yoga)



⊕ Découvrez toutes
les recettes sur
www.sportetstyle.fr

NOTRE
EXPERT



HEBERSON OLIVEIRA
professeur
de Vibhava Yôga

1 On respire à fond

- **Assise**, tête et dos droits, pieds au sol, joindre les mains en prière au niveau de la poitrine, pouces en contact avec le sternum (ou mains posées sur les genoux si l'on préfère).
- **Fermer** les yeux pour se concentrer sur sa respiration, qui se doit faire uniquement par le nez pendant l'exercice. Baisser légèrement le menton.
- **Inspirer** lentement et profondément en gonflant d'abord le bas du ventre (abdomen), puis le milieu du ventre (estomac) et enfin les poumons.
- **Expirer** lentement et profondément en vidant l'air en sens inverse : des poumons, puis du milieu du ventre et du bas du ventre.

- **Compter** pour rester concentrée sur le souffle : « 1, je gonfle l'abdomen ; 2, je gonfle l'estomac ; 3, les poumons. » Puis : « 3, je vide l'air des poumons ; 2, de l'estomac ; 1, de l'abdomen. »

La bonne fréquence
20 respirations complètes (inspiration et expiration).

Le conseil de l'expert
Pour aller un peu plus loin, essayer « d'avalier son nombril » en expirant. Le diaphragme va ainsi remonter, ce qui permet de vider ses poumons.

LES ATOUTS

Favorise le calme et le contrôle de soi, développe la concentration. Les pouces en contact avec le sternum ont un effet apaisant en cas de stress.

Pauses détente au bureau

Pour être efficace et recharger ses batteries, il faut souffler et faire des pauses ! Voici une série de mouvements à réaliser assise afin de détendre les muscles, étirer le dos et retrouver et son calme et sa concentration. **SOASICK DELANOË**



3

On soulage ses lombaires

- **Assise**, la tête et le dos bien droits, prendre une grande inspiration lente et profonde.
- **À l'expiration**, pencher lentement le buste vers l'avant en essayant de faire partir le mouvement du bas du dos.
- **Sentir** le ventre se poser sur les cuisses, puis laisser complètement tomber la tête vers l'avant et les bras de chaque côté du corps.
- **Garder** la position le temps de 3 respirations complètes.
- **Inspirer** et remonter le buste lentement en déroulant le dos vertèbre par vertèbre.

La bonne fréquence

À faire 1 fois toutes les deux ou trois heures.

Le conseil de l'expert

Quand le ventre est posé sur les cuisses, essayer de sentir la respiration qui se fait dans le dos et bien se relaxer pour profiter de cet instant de détente.

LES ATOUTS

Élimine les tensions dans le haut du dos, le cou, la nuque et les épaules. Améliore la circulation sanguine et favorise ainsi l'oxygénation du cerveau.

4

On détend sa nuque

- **Assise**, la tête et le dos bien droits, poser les mains à plat sur les cuisses.
- **Inspirer** lentement et profondément en inclinant la tête vers l'arrière jusqu'à ce qu'un léger étirement se fasse sentir à l'avant du cou (au niveau de la thyroïde). Laisser les mains glisser sur le haut des cuisses et ouvrir la poitrine en rapprochant les omoplates l'une de l'autre.
- **Expirez** lentement et profondément en ramenant la tête vers l'avant jusqu'à ce que le menton touche la poitrine. Laisser les mains

glisser sur l'avant des cuisses et éloigner les omoplates l'une de l'autre. Recommencer.

La bonne fréquence

Entre 3 et 5 fois.

Le conseil de l'expert

Essayer de bien ouvrir la cage thoracique à chaque inspiration afin de libérer le sternum où se situe le chakra des émotions et du courage.

LES ATOUTS

Relaxe et soulage les cervicales et le dos, apaise et chasse la tension nerveuse, renforce la confiance en soi. Stimule la glande thyroïde.



5

On chasse les tensions musculaires

• **Assise** sur le bord de sa chaise, tête et dos bien droits, laisser les bras pendre le long du corps. Les pieds sont parallèles et écartés de la largeur du bassin.

• **Inspirer** lentement et profondément en levant les bras tendus sur les côtés à hauteur des épaules. Essayer en même temps d'allonger la colonne vertébrale au maximum en gardant le dos bien droit et les épaules abaissées.

• **À l'expiration**, pivoter le buste en descendant le bras gauche jusqu'à ce que la main touche l'intérieur de la cheville droite, tandis que le bras droit monte vers le ciel. Veiller à ce que

les épaules restent alignées. Tourner la tête vers la droite et regarder sa main droite.

• **Maintenir la position** le temps de 5 respirations en essayant d'aller un peu plus loin dans l'étirement à chaque expiration.

La bonne fréquence

À faire 1 fois de chaque côté.

Le conseil de l'expert

Pour faciliter l'exercice en cas de manque de souplesse, poser la main au niveau du genou plutôt que sur la cheville.

LES ATOUTS

Étire et assouplit le dos tout en le tonifiant. Élimine les tensions musculaires, notamment dorsales. Stimule la circulation sanguine.



6

On repose ses yeux

• **Confortablement installée**, tête droite et immobile, tendre le bras devant soi et fixer l'ongle de son pouce (ou de son index).

• **Inspirer** et, sans bouger la tête, continuer à fixer le doigt tout en le rapprochant lentement de son nez.

• **Expirer**, puis éloigner le doigt doucement, sans cesser de le fixer. Recommencer.

• **Terminer** l'exercice par un « palming » : frotter vigoureusement ses mains l'une contre l'autre pour les réchauffer, puis couvrir ses yeux avec les paumes (comme si elles étaient des coquilles) sans appuyer, pendant quelques minutes.

La bonne fréquence
20 fois toutes les deux ou trois heures.

Le conseil de l'expert

Pour être efficaces, ces exercices doivent être faits en respirant calmement et profondément et en prenant son temps, afin de les effectuer en toute conscience.

LES ATOUTS

Élimine la fatigue visuelle occasionnée par les longues heures passées à fixer son écran d'ordinateur : tension oculaire, vision floue, picotements... Améliore l'accommodation (« mise au point » de l'œil pour voir net de près). Favorise la concentration.



BIEN-ÊTRE

Le Pole Fit,
un nouveau sport
à découvrir
en mars dans les
clubs Waou.

Bouger son corps, chouchouter son esprit, privilégier la santé dans l'assiette : voilà le programme pour aborder le printemps en forme et en beauté. D'adresses bio en conseils d'experts, de petits coups de pouce en programmes complets, d'activités ciblées en soins ressourçants, la détox 2015 offre une nouvelle grammaire au corps et à l'esprit, aussi green qu'enthousiaste ! PAR SANDRA SERPERO

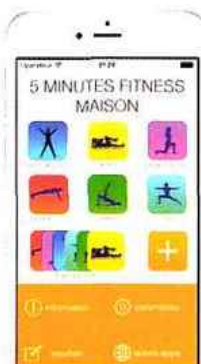
Objectif

DETOX



COACHING SUR TÉLÉPHONE

Trois applis à télécharger pour prendre soin de soi au quotidien.



BOUGER

Vous n'avez pas le temps ou la volonté pour vous inscrire dans une salle? Cette appli est faite pour vous! Elle propose des sessions de 5 minutes autour de programmes d'entraînement faciles à faire chez soi montrés avec des animations

3D très claires et divisés en six catégories : abdos, perte de poids, torse et bras, fessiers et jambes, yoga et Pilates.

|| 5 minutes fitness maison sur App Store. Gratuit.

MÉDITER

À en croire les utilisateurs, cette appli change la vie! En seulement 10 minutes par jour, Headspace apprend les bases de la méditation. Possibilité de créer son programme de méditation et de prévoir alertes et rappels. À la clé, un bon sommeil et un esprit léger.



« C'est une sorte de génie », a même affirmé Emma Watson.

|| Headspace meditation sur App Store. Gratuit.

PURIFIER

La nouvelle application Yoga Détox by Heberon Oliveira, professeur de yoga : des

conseils pour détoxifier et nettoyer son corps au quotidien. Un programme complet divisé en séquences applicables chaque jour ou en cure, avec des vidéos, des explications illustrées et des exercices pour stimuler les organes digestifs, éliminer les toxines et tonifier l'abdomen.

|| Application Detox by Heberon, 2,69 € sur App Store et sur www.byheberon.fr



Céline Claret-Coquet.

COUP DE POUCE D'UNE EXPERTE

Dans l'objectif d'être en phase avec son corps et la nature et selon les principes fondamentaux de la médecine traditionnelle chinoise, Céline Claret-Coquet a mis au point en partenariat avec un laboratoire suisse, la première gamme de compléments alimentaires qui respecte les rythmes saisonniers des organes

(<http://boutique.celineclaretcoquet.com>). En plus de ses complexes végétaux Detox Total Clean 1 et 2, qui vont drainer les émonctoires de l'organisme (foie, intestins, poumons, peau et reins), favoriser la circulation lymphatique et améliorer l'élimination des toxines, Céline Claret-Coquet conseille ces rituels bienfaits faciles à suivre :

- Purifier le corps en buvant à jeun un citron pressé dilué dans de l'eau tiède.
- Soulager le système digestif en évitant graisses et sucres ajoutés, réduire les produits laitiers et arrêter café et alcool.
- Faire le plein de vitamines et d'antioxydants : légumes et fruits à volonté!
- Boire du thé vert.
- Croquer radis noir et graines de courge en cas de fringale.
- S'oxygéner au moins 45 minutes par jour (vélo ou marche).
- Méditer le soir en posant les mains sur l'abdomen du côté droit et gauche, et visualiser une onde de lumière verte purifiant le foie.
- Purifier le corps le soir avec une tisane de Curcuma et poivre noir.



INCONTINENCE



Dessous très discrets

Enfin des sous-vêtements qui permettent de mieux vivre les troubles urinaires. Pratiques et ergonomiques, ils sont compatibles avec plus de 70 protections jetables. Le principe anti-fuite est efficace, quel que soit le degré d'incontinence, grâce à une nacelle imperméable placée dans le sous-vêtement.

Réalisés avec un textile qui évacue la transpiration et laisse la peau respirer, ils sont confortables et agréables à porter, avec un look élégant et moderne. Deux gammes : pour femme et pour homme (fabrication 100 % française).
Sous-vêtements Filigrame, à partir de 65 €.
www.filigrame.com

En forme!

UNE METHODE POUR SE MUSCLER RELAX

Tonifier son corps et se détendre en même temps ? C'est ce que propose cet ouvrage qui s'adresse notamment à ceux qui font peu (ou pas) de sport.

Mise au point par un kiné, la méthode est simple et permet de se muscler en douceur et en profondeur sans se faire mal. Chaque exercice est expliqué en détail et illustré d'une ou de plusieurs photos et de schémas des muscles. Cou, épaules, mains, chevilles... et même mâchoire sont représentés ! En bonus, des conseils pour relâcher les tensions et apaiser certaines douleurs localisées.
« Relaxation tonique », Yves Bligny, éd. Bussière, 22 €.



UNE APPLI YOGA ET CURE DÉTOX

Hyperpratique et accessible à tous, cette application propose trois programmes (ponctuel, quotidien ou hebdomadaire). Objectif : détoxifier le corps grâce à des techniques naturelles issues du yoga. Sous forme de vidéos guidées ou d'explications illustrées, les exercices permettent tout à la fois de dégager les voies respiratoires, de « nettoyer » les yeux et d'améliorer la vision. De plus, ils stimulent les organes digestifs, aident à éliminer les toxines et tonifient l'abdomen. Sans oublier deux cures nutrition detox au choix, pour nettoyer l'organisme, réguler son poids et faire le plein d'énergie.

Application Detox Vibhava Yoga, 2,99 €.
Sur App Store ou www.byheberson.fr

Expert en Nutricosmétique

Hydratation & Rajeunissement

30 comprimés
ACL : 5178091

60 comprimés
ACL : 6479541

60 gélules
ACL : 6479558

Rejoignez-nous sur :

Hydratation de la peau avec Microlift 45+, grâce à l'Ascophyllum nodosum qui contribue à l'hydratation de la peau

Rajeunissement avec Glycalift 45+, grâce au Terminalia chebula qui contribue au rajeunissement cellulaire

Compléments alimentaires

Conseils nutri-esthétiques et liste des points de vente disponibles (pharmacies, parapharmacies et magasins diététiques) au :

N° Vert 0 800 808 909

www.biocyte.eu

Post-it mental: répéter, à voix haute, trois choses pour lesquelles vous êtes reconnaissante, permet d'entrevoir la journée sous l'angle des opportunités à saisir.

MANGER POUR ÊTRE EFFICACE

• La nourriture, c'est du carburant cérébral, du diesel à métabolisme mais aussi un booster de gentillesse.

L'eau vivifiante: un corps déshydraté, c'est un cerveau confus, fatigué et grumpy. Chaque matin, avalez 1/4 de litre d'eau tempérée, pimée par le jus d'1/4 de citron et 1 c. à c. de vinaigre de cidre bio. L'acidité de l'organisme est sous contrôle, le système digestif au repos, histoire de libérer de l'énergie pour des choses qui en valent la peine.

“UN CORPS BIEN CHAUD, C'EST UNE CENTRALE À ÉNERGIE DURABLE”

Le smoothie joie de vivre: 1 banane pro-sérotinine + 1 grosse poignée de myrtilles ou de framboises pro-concentration et mémoire + du lait d'amande + 1 poignée d'amandes pro-dopamine et pleines de protéines + 1 c. à c. de graines de chia bourrées d'oméga 3 + 1 c. à c. d'huile de coco régulatrice du système nerveux + 1 c. à c. de cacao cru contre les envies de sucres = 1 recette mdma-like (mais sans les problèmes de dents).

Les protéines: à quantité égale, elles sont mieux assimilées au petit déjeuner que plus tard dans la journée. FYI: 30 grammes le matin (1 yaourt grec + 2 œufs + 1 blanc d'œuf), c'est 25% de production de muscles de plus que si vous les ingérez à midi. En bonus, elles enclenchent aussi la production de dopamine, d'adrénaline et de noradrénaline pour une vigilance optimale.

Post-it mental: c'est le matin que le magnésium est le mieux métabolisé pour lutter pleinement contre le stress.

SE RÉCHAUFFER POUR ÊTRE ACTIVE

• Un corps bien chaud, c'est une centrale à énergie durable.

Se stretch: encore au lit, étirez-vous 1 minute en inspirant profondément et en

LA SHORTLIST DRING DRING DRING!



1



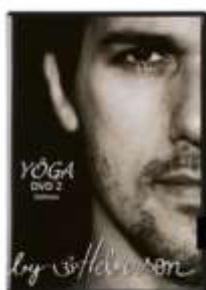
2



3



4



5



6



7



8



9

- 1-Tisane Vivifiante, The Algonquin Tea Co., 13€, nativedelicatessen.prestabox.com 2-Brume Tonique Corps et Visage, My Little Beauty, 12€, mylittlecorner.fr 3-Tapis de Yoga I Glow, Lolé, 35€, lolewomen.com 4-Éveil Lumière HF3520/01, Philips, 139,99€, philips.fr 5-DVD Yoga, à chacun sa pratique par Heberson Oliveira, 19,80€, byheberson.fr 6-Magné 300, Forté Pharma, 4,50€, fortepharma.com 7-Huile Végétale de Sésame Bio, Aroma Zone, 7,90€, aroma-zone.com 8-Roll-on Tonifiant Aromachologie, L'Occitane, 17€, fr.loccitane.com 9-Gel Douche Wake Up, Plant, 20€, bazar-bio.fr

soufflant d'un coup par le nez. Asseyez-vous 30 secondes pour ancrer les pieds dans le sol. « Le corps se prépare au lieu de se mettre en pilotage automatique et de passer des heures à vraiment se réveiller », assure Sophie Thévenet, sophrologue.

Prendre des forces: avec une série de salutations au soleil, véritable remise en route corporelle et cérébrale. « Cet asana permet de résister aux petits stress comme les transports en commun ou les réunions », insiste Deborah Cukierman, professeure de yoga. YouTube déborde de tutos, faites autant de répétitions que vous pouvez. **Se réchauffer:** entre 3h et 4h du matin,

le corps se refroidit pour atteindre le repos profond. Contrairement aux légendes urbaines, une douche bien chaude lui remet les idées en place. Finissez tout de même par trois jets d'eau froide sur les pieds, les mollets, les mains et les avant-bras pour un bon coup de fouet. Énergisez-vous en vous frictionnant des pieds à la tête avec une grande fouta (tout aussi absorbante mais plus maniable qu'une serviette). **Post-it mental:** massez-vous avec une grande quantité d'huile de sésame, qui stimule la production de sérotonine, tout en assouplissant la peau et les articulations.





3 ÉVÉNEMENTS QUI FONT VOYAGER



Le Trophee Roses des Andes revient nous faire rêver, pour sa 11^e édition, avec ses paysages grandioses dans le désert argentin. Du 12 au 23 avril, cette course d'orientation 100 % féminine se déroule sur

4 000 km au pied de la cordillère des Andes et se vit à deux à bord d'un 4x4. Un raid hors du commun avec des femmes venues de tous horizons.

www.trophee-roses-des-andes.com



La Senégazelle est une course à pied à allure libre en 5 étapes de 8 à 12 km, sur des pistes à travers la savane et la brousse du Sénégal. Du 11 au 19 avril, l'objectif est

d'apporter des fournitures scolaires aux enfants tout en courant le long des rivages du fleuve Saloum. Un beau running solidaire.

www.senegazelle.fr



Le Festival international du yoga se déroulera du 1^{er} au 7 mars à Rishikesh, en Inde, sur les rives du fleuve sacré, le Gange. L'occasion idéale de découvrir ce pays, berceau du yoga, et de participer à plus de 60 h de cours dispensés par les plus grands professeurs yogis de la planète.

www.internationalyogafestival.com

1 - Pratiques Détox
2 - Détox & Alimentation
3 - Les programmes Détox

Cure de yoga détox at home

Hyper simple à utiliser, cette appli propose trois programmes (ponctuel, quotidien ou hebdomadaire) pour détoxifier son corps en utilisant des techniques naturelles issues du yoga. Sous forme de vidéos guidées ou d'explications illustrées, les différents exercices de respiration permettent de dégager les voies respiratoires, d'améliorer la vision, de stimuler les organes digestifs, d'éliminer les toxines et de tonifier l'abdomen. En plus, on a le choix entre deux cures nutrition détox pour nettoyer l'organisme, réguler son poids et faire le plein d'énergie. On télécharge ! **Application Detox Vibhava yoga by Heberson, 2,99 € sur l'Apple Store ou sur www.byheberson.fr**

La nouvelle Boost !

Vous étiez déjà fan de cette running ? Vous ne quitterez plus cette nouvelle version, encore plus aboutie, promet Adidas. Pour répondre aux runners qui réclamaient encore davantage d'énergie, l'équipementier a conçu l'Ultra Boost qui s'ajuste de manière intuitive à notre foulée, nous octroyant 20 % d'amorti Boost supplémentaires. Ainsi qu'un soutien accru et un confort ajusté (le tissu s'étire lorsque c'est nécessaire) sur des centaines de kilomètres et ce, quel que soit l'environnement. Bref, une bombe de techno dont vous retrouverez le test détaillé dans le prochain numéro ! **Ultra Boost, 180 €, Adidas.**



À DEUX, C'EST MIEUX !

Finis le training alone dans son coin, on se met au Couple Class, un cours en duo proposé par le célèbre club de sport parisien L'Usine Opéra. Avec son chéri, sa copine ou un partenaire de la salle, on se motive ensemble pour 30 minutes de renforcement musculaire. Que les plus farouches se rassurent, le cours n'est pas basé sur le contact physique mais sur l'esprit d'équipe. On travaille en binôme et simultanément : alors que l'un est en gainage, l'autre enchaîne les sauts au travers de ses jambes, puis viennent les squats en face-à-face ou le travail sur Medecin Ball (ballon de fitness) sur lequel chacun exerce une force opposée. On ne laissera pas tomber son coéquipier ! www.usineopera.com

3 sacs à dos de baroudeuses



LE PLUS GIRLY

On craque pour les pois de ce sac de sport qui lui donnent un côté plutôt élégant. **Sac à dos Urban Pack, 40 €, Puma.**



LE PLUS TROPICAL

Emblématique de la marque, ce modèle graphique et urbain est une invitation tropicale. **Sac à dos Little America, 99 €, Herschel.**



LE PLUS FLEURI

Avec toutes ses poches, il permet de caser tout son nécessaire et partir l'esprit tranquille. **Sac à dos Killington, 129 €, Eastpak.**

6 Apprenez à vous (dé)coiffer

On croit parfois sauver la mine en peaufinant à l'extrême son beauty look. Erreur. « Les coiffures trop clean accusent les traits, remarque la hair stylist Delphine Courteille. Plutôt que d'utiliser sa brosse pour lisser, on aère la matière de droite à gauche et de gauche à droite, puis - tête en bas - d'avant en arrière et vice versa. » Un rituel express qui recrée du volume sans rien figer. « On peut aussi essayer les brosses chauffantes pour apporter en trois gestes un mouvement qui défatigue illico le visage. » Brosse chauffante ondulations, **Philips**, 50€.



7 Faites du yoga au bureau

Selon une étude de l'université de l'Illinois, une session de 20 minutes suffirait à augmenter tout de suite nos facultés cérébrales. Concentration, traitement de l'info, capacités d'apprentissage : il suffirait de quelques postures pour être tout de suite plus alerte... Avant d'attaquer un gros dossier, plutôt que de prendre un énième café, on suit donc le programme du prof Heberon Oliveira grâce à son appli *Yôga au Bureau*. Sur l'App Store et Android Market.

8

Mettez moins de fond de teint et plus de blush

« On pense souvent que le fond de teint donne bonne mine : faux, il corrige et unifie, insiste Terry de Gunzburg, fondatrice de By Terry. Mais seul le blush permet d'imiter la fraîcheur spontanée d'un grand bol d'air, surtout si on le choisit rosé et transparent. » A estomper sur le bombé du sourire, « sans chercher à creuser, plutôt à colorer. » C'est ça qui retire cinq ans illico. Terrybly Densilliss Blush, **By Terry**, 54€. Blush Accord Parfait, **L'Oréal Paris**, 12,20€.



9

Nettoyez votre portable

Trimballé partout, sans cesse manipulé, c'est un nid à bactéries. Collé à la joue, il provoque l'accumulation de la transpiration et du sébum dans les pores et favorise les boutons. Au point que certains dermatologues demandent systématiquement à leurs patients de quel côté du visage ils tiennent leur mobile... Deux solutions : s'armer de lingettes désinfectantes, ou utiliser un kit mains libres.

10

Simulez (la bonne humeur)

D'après une étude publiée dans le *Journal of Research in Personality*, l'attitude feel good qui fonctionne illico, aussi bien sur soi que sur les autres, partout dans le monde, c'est l'extraversion. C'est prouvé : parler facilement, sourire sans retenue... booste illico l'aptitude au bonheur.

Même chez les plus timides, les plus grognons. Et qu'importe qu'on fasse (un peu) semblant, puisque c'est efficace. « Fake it 'till you make it », disent les Anglo-Saxons.



DÉTOXMANIA

Cinq façons très snobs d'oublier les excès des fêtes.

ON MANGE LIQUIDE JUSQU'AU DÉJEUNER. C'est le nouveau mantra des filles qui veulent équilibrer leur quotidien et c'est le principe de la cure « Stay liquid till lunch », de Detox Delight*. L'idée est de se gaver de jus verts (les plus détoxifiants car riches en chlorophylle) pour prolonger le travail de drainage de la nuit, tout en alcalinisant le corps et en le rechargeant en nutriments. Deux jus par jour, par périodes de trois jours.

* detox-delight.fr

ON S'OFFRE LA CURE DE KATE MOSS. En bookant une semaine au LifeCo Well Being Detox Center de Bodrum, en Turquie*. Sept jours à base de jus et de végétaux crus, de repas sans viande ni sucre, de séances de hammam, de yoga et de méditation, au milieu des orangers et à deux pas de la Grande Bleue. De quoi faire le vide (au moins dans son estomac).

* thelifeco.com

ON PREND UN COACH. Grâce à l'appli Detox Vibhava Yoga d'Heberon Oliveira*, le professeur de yoga star

de L[Usine] à Paris, qui dispense des exercices pour muscler et détoxifier son ventre, des techniques de respiration pour dégager les voies respiratoires, ainsi que des conseils diet.

* byheberon.fr

ON SAVOURE LE « CHAI » DE GWYNETH PALTROW. L'actrice nous a concocté un thé indien spécial détox d'hiver*, épaulée par le pape des cures santé, le Dr Alejandro Jurgen : thé rooibos, gingembre, cannelle, lait d'amande ou de coco...

* goop.com/recipes/chai-gingerbread-shake

ON BANNIT LES ADDITIFS. Mincir, c'est bien, se nettoyer de tous les conservateurs, acidifiants, colorants et pesticides, c'est mieux. Ce qui veut dire ne consommer que des produits non transformés. On se met donc aux fourneaux et on privilégie les légumes bio. Une étude internationale menée par l'université de Newcastle a montré que ces derniers étaient plus riches en antioxydants, de 18 à 69 %, et contenaient moins de métaux toxiques.

CLAIRE DHOUILLY

6 solutions anti-stress

Après la « trêve » estivale, c'est le retour à la vie quotidienne entre travail, enfants et maison. Des activités qui peuvent vite devenir génératrices de stress. Pour y remédier, voici quelques solutions parmi lesquelles piocher celle qui vous permettra de vous ménager des moments de détente.



Le massage

Bien sûr, on connaît toutes les massages en institut, mais pourquoi se priver des massages à la maison ? Ces derniers, à pratiquer aussi souvent qu'on le veut, sont de parfaits antidotes au stress et offrent une véritable bulle de bien-être, seul ou à deux. Et parce

qu'on ne sait pas toujours comment s'y prendre, voici une méthode pas à pas pour réaliser 70 types de massages différents pour toutes les parties du corps, ainsi qu'une boîte à outils de massage et un dvd pour une mise en pratique facile et claire. Des repères de durée sont même indiqués pour s'adapter à chaque emploi du temps.

Ma leçon de massage d'Hélène Campan, Editions Eyrolles, 18,90 €.

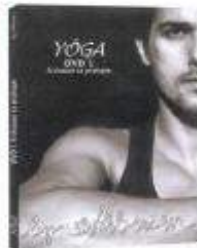
Les huiles essentielles

Les propriétés relaxantes des huiles essentielles ne sont plus à démontrer, pas plus que leur influence sur le psychisme. Elles pourront donc être très utiles pour lutter contre le stress, qu'on les emploie pour embaumer l'atmosphère d'une pièce ou pour son simple usage personnel.



Agrumes, vanille, épices... Cette composition aromatique anti-stress et énergisante 100 % naturelle s'applique grâce à un roll-on sur un bracelet avec un médaillon en noix de coco et se diffuse autour de vous tout au long de la journée. Un concept original et respectueux de l'homme et de son environnement.

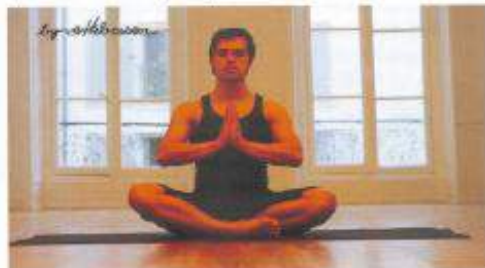
Pack anti-stress bracelet + recharge Pikpanou, 16,95 €.



Le yoga

Le yoga est une des premières solutions qui vient à l'esprit lorsque l'on cherche un moyen de déstresser. Mais on n'a pas toujours le temps ou l'envie de se rendre dans un centre aux horaires bien précis pour pratiquer. Un moyen de remédier à ça ? Se mettre au yoga à la maison !

Le premier dvd « Yôga, à chacun sa pratique », créé par le professeur certifié Heberson, offre un moyen d'exécuter le Yôga seul, à son rythme, tout en progressant. Cette méthode accessible et variée permet de gagner en souplesse et d'apprendre à se détendre. Structuré en différentes séances, le dvd permet notamment de travailler à sa respiration, de se tonifier, de découvrir de petits exercices à pratiquer au bureau...



Dvd « Yôga, à chacun sa pratique » by Heberson, 19,80 €.



IRIS purifie, assainit et parfume l'atmosphère. Il offre également la possibilité de combattre le stress quotidien, de favoriser le sommeil, d'éloigner les insectes piqueurs et de renforcer les défenses naturelles, grâce à ses différentes capsules aux huiles essentielles 100 % pures et naturelles. Pour les moments de calme, on appréciera également ses lumières colorées relaxantes.

Diffuseur d'ambiance IRIS Laboratoires Paris Ellysées, 65 €.

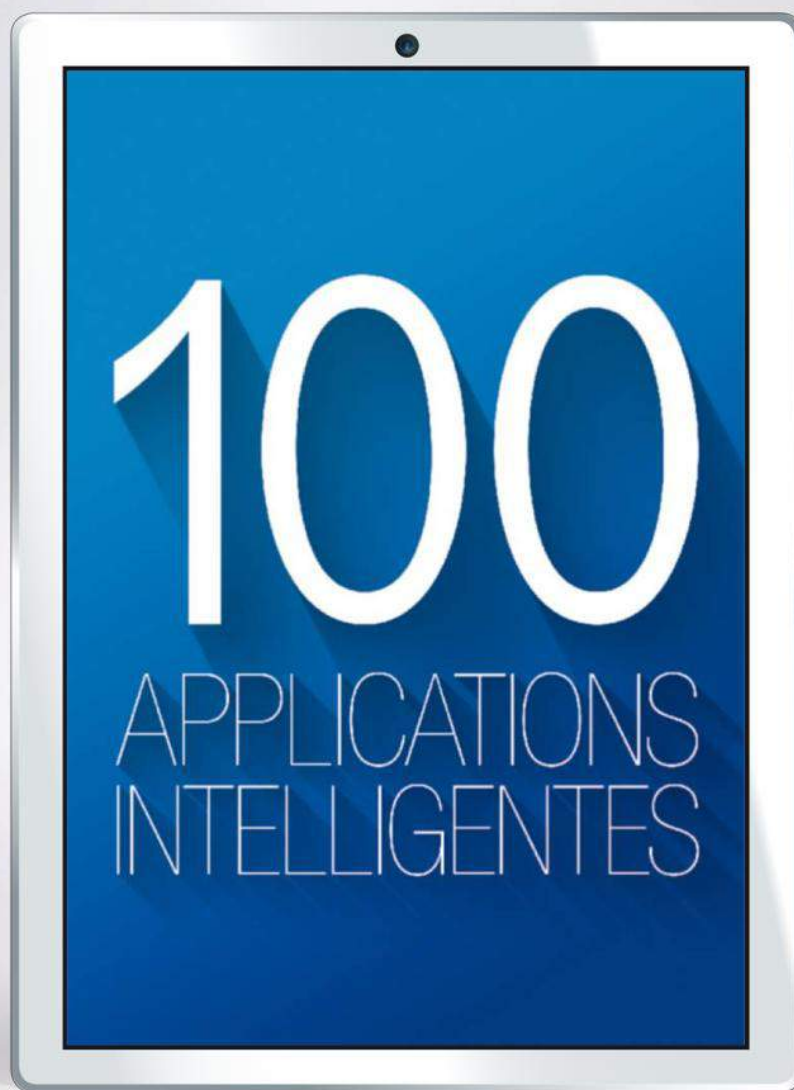


Challenge^s.fr

L'économie en temps réel

12/06/2014

▼ [En couverture](#)



Notre sélection de programmes malins pour smartphones, tablettes et autres objets connectés. Le nomadisme n'a jamais été aussi confortable.

Dossier coordonné par Gilles Fontaine

Sélection : Marc Baudriller, Jean-Louis Dell'Oro, Jean-Baptiste Diebold, Jérôme Lefilliâtre, Paul Loubière, Kira Mitrofanoff, Marco Mosca, Damien Pelé

En couverture

BOUGER/SE SOIGNER



C. Lebernsky/Challenges

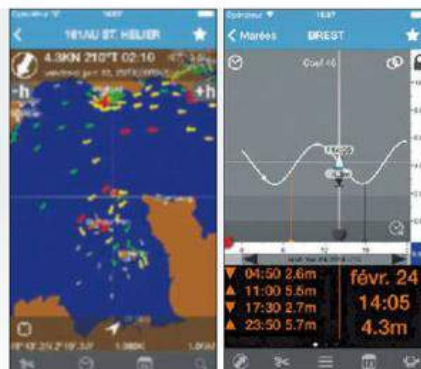
L'application préférée de Pierre Kosciusko-Morizet, fondateur de PriceMinister



Tides Planner

« Je suis un grand amateur de chasse sous-marine, que je pratique de manière intensive lors de mes vacances dans ma maison en Bretagne. L'application Tides Planner me permet de connaître le mouvement des marées à n'importe quelle heure de la journée en consultant mon smartphone. Ce n'est pas révolutionnaire, je vous l'accorde, mais c'est extrêmement utile. L'appli est très populaire auprès de tous les amoureux de sports marins qui la couplent en général avec WindGuru, pour connaître la force et l'orientation des vents. »

L'application Tides Planner me permet de connaître le mouvement des marées à n'importe quelle heure de la journée en consultant mon smartphone. Ce n'est pas révolutionnaire, je vous l'accorde, mais c'est extrêmement utile. L'appli est très populaire auprès de tous les amoureux de sports marins qui la couplent en général avec WindGuru, pour connaître la force et l'orientation des vents. »



PRIX : gratuit **SUPPORT :** iOS (Apple) **NOTE :** ★★★★★



Entraînements quotidiens

Une appli qui suggère un entraînement quotidien pour tonifier le corps. Pas de musique ni de commentaires. L'appli est anglo-saxonne et tolère juste que les mensurations soient entrées en mètre et en kilos. Les exercices proposés sont complets et accessibles.

PRIX : gratuit
SUPPORTS : Android, iOS (Apple)
NOTE : ★★★★★☆



GoSwim

Destinée aux nageurs, cette appli permet de perfectionner sa technique de nage grâce à des vidéos d'explications accompagnées de conseils. Elle propose également un flux RSS avec les dernières nouvelles concernant la natation et un mur pour converser avec d'autres nageurs.

PRIX : gratuit
SUPPORTS : Android, iOS (Apple)
NOTE : ★★★★★☆



Runtastic

Pour ceux qui veulent suivre leurs performances. Les distances sont calculées par GPS avec informations vocales, graphiques et cartes. Analogue à Endomondo et à RunKeeper. La version gratuite affiche des écrans publicitaires parfois envahissants.

PRIX : gratuit pour la version de base, version complète (sans publicité) pour 6,63 euros/mois.
SUPPORTS : Android, iOS (Apple), Windows
NOTE : ★★★★★☆



Yôga au bureau

Comment se détendre quelques minutes entre deux courriels et diminuer son stress. Grâce à de courtes vidéos, vous découvrez des exercices de base pour travailler la respiration, détendre les muscles et retrouver la concentration.

PRIX : 2,69 euros sur l'App Store (Apple), gratuit sur Android.
SUPPORTS : Android, iOS (Apple)
NOTE : ★★★★★☆



iSommeil

Développée en France en partenariat avec le centre du sommeil de l'Hôtel-Dieu, cette appli permet de détecter d'éventuels troubles du sommeil (apnées, microréveils, ronflements). Disponible uniquement sur iPhone, la version Android est en cours de développement.

PRIX : gratuit
SUPPORT : iOS (Apple)
NOTE : ★★★★★



Kwit

Une appli Made in France pour arrêter de fumer. Elle est construite sur le modèle d'un jeu vidéo avec des niveaux de progrès en santé, bien-être, dénicotinisant et finances. Pour l'emporter définitivement, il faut atteindre le niveau Kwit Ultimate. Motivant.

PRIX : à partir de 0,99 euros.
SUPPORTS : Android, iOS (Apple)
NOTE : ★★★★★☆



DFM

Le DFM (Dictionnaire français du médicament) se veut un concurrent du Vidal ou du Médicaments 2014, mais il n'est pas réservé aux professionnels de santé. Il suffit de taper les premières lettres du nom d'un médicament pour avoir une liste de suggestions.

PRIX : 8,99 euros
SUPPORTS : Android, iOS (Apple)
NOTE : ★★★★★☆



Mal de dos : soulager et prévenir la douleur

Environ 80% des personnes souffrent de mal de dos en France. L'application du site Doctissimo propose un test et des exercices pour comprendre d'où vient le mal et comment le prévenir en corrigeant ses mauvaises postures.

PRIX : 2,99 euros
SUPPORTS : Android, iOS (Apple)
NOTE : ★★★★★



Le secret du poids

Pour maigrir, une seule méthode : manger mieux et moins ! Grâce à une énorme base de données, l'application repère les calories d'un grand nombre de plats. Gare à vous si vous dépassez votre quota, votre coach virtuel change de visage... Ludique et éducatif.

PRIX : gratuit
SUPPORT : Android
NOTE : ★★★★★☆

Bien-être connecté

BEAUTE

Apprendre à respirer et à gérer son stress ou se détoxifier, tout est possible avec les applications pour smartphone.

Detox Delight : la bonne cure

Pour les uns, c'est un régime de plus, pour les autres, une véritable philosophie de vie, plus saine et en écoute avec son corps. Quoi qu'il en soit, la détox crée toujours autant le buzz. La clef pour réussir une cure ? Un suivi personnalisé avec des conseils avant, pendant et surtout après le programme pour ne pas en perdre les bénéfices. Au menu de l'appli Detox Delight donc, astuces tous azimuts, chat avec une nutritionniste ou encore, recettes gourmandes. Gratuit.

A voir aussi : Dietox, BoJus (sortie octobre). Gratuit. Sur iOS et Android.

Yoga au bureau : no stress

Nul besoin de faire la position du lotus ou la salutation au soleil pour s'offrir une pause zen. Juste apprendre à respirer ou à détendre ses muscles en quelques exercices. Conçue par le maître de yoga Héberon Oliveira (qui enseigne également à L'USINE), cette appli propose de courtes vidéos très pédagogiques. Incontournable : la séquence pour optimiser la vision face à l'ordinateur, et celle pour soulager les tensions des trapèzes et du dos. 2,69 euros. Sur iOS et Android.

UP Coffee : thé ou café

Les Français comptent parmi les plus grands amateurs de café. Un record qu'il



faut savoir combiner avec les effets, parfois néfastes, de la caféine... Pour bien gérer son dosage dans le sang aussi bien que celui de la théine ou de tout autre excitant contenu dans les boissons énergisantes, Jawbone a conçu une appli malinge et plutôt ludique. A noter, le nombre de boissons référencées, telles Red Bull, Coca-Cola Zero ou encore les spécialités de Starbucks. Il ne manque plus que la version française. Gratuit. Sur iOS et Android.

RespiRelax : inspirez, soufflez

La « cohérence cardiaque ». Derrière ce nom se cache une technique de relaxation encore peu connue et pour une grande part basée sur le principe de la respiration et du rythme cardiaque. Utilisée par les pilotes de chasse ou par les sportifs de haut niveau, cette technique a désormais ses applications pour smartphone, dont RespiRelax, la plus complète et la plus simple d'utilisation. Chaque séance dure entre trois et neuf minutes, il est même possible de s'offrir un coup de fouet en optant pour la respiration dynamisante. Gratuit. Sur iOS et Android.

Health Mate : tout en un

Difficile de passer à côté des objets connectés, trackers de pas, bracelets, pese-personnes, voire brosses à dent. Mais avec Health Mate, la plate-forme mise au point par Withings, tout devient contrôlable depuis un smartphone. Idéal pour connecter les objets de la marque, tels le nouveau tracker Pulse O2, la balance Smart Body Analyzer ou la prochaine Withings Aura, un analyseur de sommeil génial, mais aussi ceux d'autres fabricants. Le tout est réalisable grâce aux partenariats et aux transferts de données entre applications. Gratuit. Sur iOS et Android.

— Johanne Courhatère de Gaudric

POUR SE CANALISER

9 MINUTES DE YOGA VITALISANT

En plus de délier et d'affûter le corps, le yoga remet le mental d'aplomb. À condition que la pratique soit régulière, bien sûr ! Pas question de méditation mais plutôt d'un travail en mouvement, pour polariser les pensées sur les besoins du corps. **How to :** un enchaînement de 9 asanas, triées sur le volet pour leurs capacités à restaurer l'équilibre physique et mental,

aiguiser la concentration et la mémoire, calmer l'esprit, réguler le rythme cardiaque et le système nerveux. Oui, tout ça. Tenez-les 1 minute chacune : armée d'un chronomètre, commencez par l'arbre, poursuivez avec le guerrier, la pince assise, le tronc, la planche, le cobra, le petit pont, l'inversion et finissez par le poisson. À faire tous les jours, matin ou soir.



- 1- Montre de sport + GPS, Nike, 149€, nike.fr.
- 2- DVD Yôga, à chacun sa pratique by Heberson, 19,80€, byheberson.fr.
- 3- Jogging, H&M, 29,95€, hm.com.
- 4- T-shirt col V uni, Lacoste, 35€, lacoste.com.
- 5- Tapis de yoga Évolution, Nature et Découvertes, 29,95€, natureetdecouvertes.com.



- 1- Oligomer Pur, Phytomer, 6,20€ le sachet de 40 g, phytomer.fr.
- 2- Sels de bain, Daniel Jouvance, 15€, danieljouvance.com.
- 3- Huile Essentielle Citron, Aroma-Zone, 3,30€, aroma-zone.com.
- 4- Huile Essentielle Gingembre, Phytosun Arômes, 3,65€, phytosunaroms.fr.
- 5- Huile Essentielle Menthe Poivrée bio, Naturactive, 6,50€, naturactive.fr.

POUR Y VOIR PLUS CLAIR

30 MINUTES DANS UN BAIN REVIGORANT

Vous avez déjà essayé de téléphoner dans votre baignoire (pleine) ? On l'a fait et notre iPhone est tombé dans l'eau. Bien fait pour nous, car si on sait que le bain est un moment de détente musculaire, c'est aussi une phase de « rien » mental hyper-réparatrice. **How to :** la bonne température ? Celle du corps (37°C, donc), afin de ne pas créer de choc thermique. On jette quoi dans l'eau ? Des sels de bain reminéralisants pour un bon effet anti-fatigue, dopés par trois gouttes d'huiles essentielles de gingembre stimulante, de menthe des champs rafraîchissante, d'épinettes noires fortifiante et de citron pour tonifier le système nerveux. La bonne durée ? 30 minutes, pas plus. À faire deux fois par semaine, de préférence le soir ce qui permettra de donner du carburant aux cellules (qui se régénèrent la nuit).

5 TRUCS À RETENIR POUR NE PLUS ÊTRE UNE JUNKIE 2.0

- * Un téléphone n'est pas un réveil. Laissez-le dans le salon en allant vous coucher, pour éviter un bonus d'ondes inutiles et ne pas vous jeter sur vos mails (ou Twitter), à peine réveillée.
- * Un téléphone ne savonne pas, ne mousse pas et brosse encore moins les dents. Il n'a donc rien à faire dans une salle de bain.
- * Instagram n'est pas un album photo. Selon l'étude de Linda Henkel de l'université de Fairfield, prendre des photos sur Instagram altère la mémoire. À force d'instagrammer sans réfléchir, on rate précisément ce qu'on est en train de photographier. C'est beau cette plage earlybirdée, mais c'était où déjà ? Photographiez et développez les moments importants.
- * YouTube n'est pas un ami. Plutôt que de regarder des vidéos de LOLcats toute la journée, adoptez un chaton de l'association Sauvade, asso-sauvade.forumactif.org.
- * Google Calendar n'est pas un agenda. Vous serez bien avancée quand votre smartphone n'aura plus de batterie. Marche aussi avec Keep, qui n'est pas un Moleskine.

POUR SE DÉTENDRE

5 MINUTES D'ÉCRITURE LIBÉRATRICE

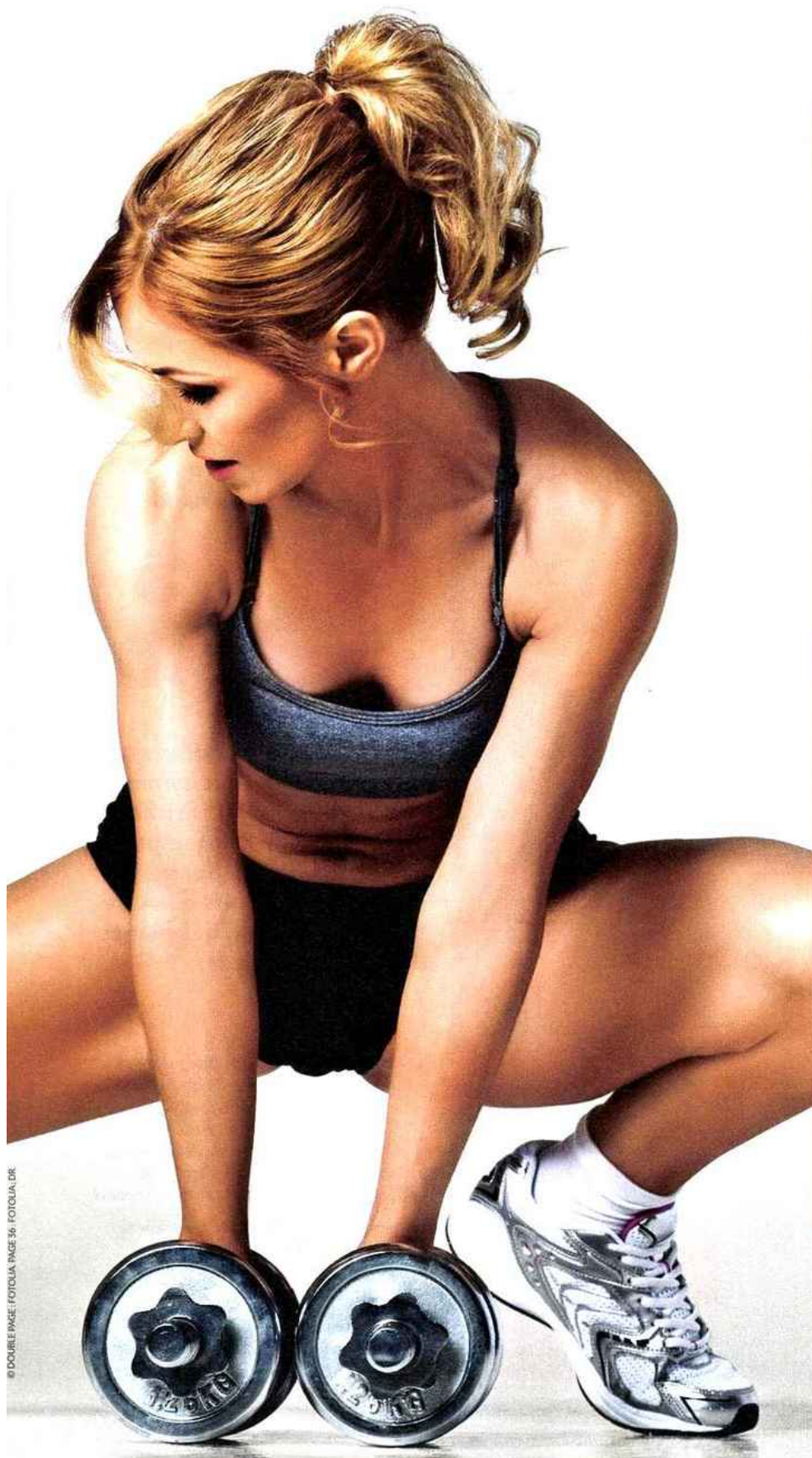
Textos, whatsapp, tweets en 140 signes... Désormais, on est rincée rien qu'à l'idée de signer un chèque ! Pourtant, écrire (avec un stylo et du papier, pas un clavier) est un bon anti-stress, où chaque page vide, remplie, envoie un signal positif aux neurones. **How to :** sans réfléchir, on dessine, rédige, trace des lignes... L'idée, c'est de combler la page blanche. Un truc pour se vider la tête, une pièce aérée, pimpée par une bougie relaxante. À faire 5 minutes par jour. Une fois par semaine, on envoie une carte postale à un proche. Ça nous force à écrire pour de vrai et en plus, c'est désuet (oui, on dit désuet), donc hyper-cool.



- 1- Bougie Beatnik, Jardins d'Écrivains, 35€, jardinsdecrivains.com.
- 2- Bougie Parfumée Lavande, L'Occitane, 30€, fr.loccitane.com.
- 3- Bougie de France Note Fraîche, Eau de Mélisse, 29,40€, eaudemelisse.com.
- 4- Carnet Life Is Beautiful, Smythson, 60€ sur colette.fr.
- 5- Carnet Little Blue Book, Tiffany, 50€, tiffany.fr.

Merci à Heberson, coach à l'Usine Pascale Ruberti, responsable recherche et développement chez Aroma-Zone, Lucile Woodward, coach et Marie Ben, créatrice de Les Mots Sont Des Cadeaux.

MILES ALDRIDGE/TRUNK ARCHIVE/PHOTOSENSE, DR.



© DOUBLE PAGE : FOTOLIA PAGE 36 : FOTOLIA, DR

Un exercice pour lutter contre le grignotage

COACHING

Par Heberson Oliveira, professeur de yoga. Cet exercice de respiration doit être effectué de manière régulière et pendant 5 minutes, au moins.

Debout, pieds parallèles écartés de la largeur de votre bassin, les genoux légèrement pliés. Appuyez vos mains sur vos cuisses en inclinant le tronc, sans arrondir votre dos. Expirez toujours par le nez en rentrant le ventre vers l'intérieur et vers le haut et en gardant cette contraction abdominale le plus longtemps possible sans respirer. A l'inspiration, relâchez complètement l'abdomen. Répétez autant que vous pouvez, toujours en inspirant par le nez. Veillez à bien monter le diaphragme vers le haut, afin de bien marquer le contour des côtés. Vos doigts sont tournés vers l'intérieur et vos coudes sont légèrement placés vers l'extérieur, les épaules sont décontractées. Entre les séquences, respirez profondément toujours par le nez, afin de garder votre rythme respiratoire constant et agréable. Cet exercice vous relaxe, vous donne de l'énergie, fortifie votre musculature abdominale, tout en massant les organes internes, en améliorant leur fonctionnement. Vous voilà relaxée, zen et votre envie de grignoter est passée.

sur **metronews.fr**

CONSEILS Vous utilisez Gmail et vous avez déjà envoyé un message par erreur ? *Metronews* vous donne toutes les infos pour que ça ne vous arrive plus.

À LIRE SUR metronews.fr/astucegeek

DIAPORAMA



L'être humain prouve que la sélection naturelle de Charles Darwin a parfois des ratés. Et que la bêtise n'a pas de limite. La preuve en images.

À VOIR SUR metronews.fr/betise

Bien-être



Metronews vous donne quatre astuces pour allier détente et travail. SIPA

70 recettes élaborées par Yannick Alléno, chef multiétoilé. Pas de panique : il faut compter quinze minutes et 4 euros en moyenne pour réaliser ces plats. Avec juste ce qu'il faut de « protéines, de vitamines et d'antioxydants », précise le Dr Serog. Nos coups de cœur : la quiche de Popeye (aux épinards et saumon frais), le tartare acidulé ananas-crevettes ou encore la barre de céréales stimulante.

Bien déjeuner dans ma boîte, recettes de Yannick Alléno, éd. Malakoff Médéric/Laymon, 14,90 €.



Etre au top au bureau

TRAVAIL. S'il faut (parfois) trimer dur, il est aussi recommandé de se faire du bien. Les deux en même temps ? Oui, oui, c'est possible.

PRATIQUE. Voici nos conseils, simples et efficaces, à suivre tout au long de la journée.

CLAIRE COUSIN

Vous êtes déprimé par la pile de dossiers qui vous attend ? *Metronews* vous donne quatre astuces pour garder le moral.

ON SE BOUGE

Vous avez une info à communiquer à votre collègue. Et si vous lui expliquiez tout, les mains posées sur son bureau, bras et jambes tendus, les talons légèrement décollés du sol ? Une position excellente pour muscler ses biceps ! Dans son ouvrage *Macadam Tonic*, Nicolas

Bertrand propose de garder la forme sans avoir à fréquenter un club de gym. Avec un système de points à accumuler dans la journée : au bureau, à la maison ou dans les transports, on peut s'employer à renforcer muscles, souplesse, équilibre et cœur.

Une application smartphone, MacaFlam, permet même d'accéder aux démonstrations en vidéo. La bonne nouvelle, c'est que faire du shopping, ça donne quelques points. Ouf ! *Macadam Tonic*, de Nicolas Bertrand, éd. Flammarion, 14,80 €. www.macadamtonic.com

ON SE DÉTEND

Il a l'accent chantant du Brésil, fait des mouvements incroyables avec son ventre et, surtout, il a mis au point des exercices de yoga à pratiquer au quotidien. Heber-

son Oliveira, vous fait toutes les démos dans son DVD *Yôga, à chacun sa pratique*. Mieux : il vient de lancer une application smartphone « *Yôga au bureau* », un enchaînement complet de dix-huit minutes qui mêle techniques respiratoires, méthodes de relaxation et étirements.

DVD *Yôga, à chacun sa pratique*, by Heberson, 19,80 €.

Application « *Yôga au bureau* », 2,69 €.

ON SE REQUINQUE

D'abord, cessons de culpabiliser : le coup de pompe de l'après-midi n'est pas honteux ! « Il est normal de ressentir une phase de somnolence après le déjeuner », explique le Dr Patrick Serog, nutritionniste. Pour nous aider à retrouver du peps, ce dernier a collaboré au dernier tome de la collection *Bien déjeuner dans ma boîte*, qui décline



ON DÉCONNECTE

Placez le haut de l'écran de votre ordinateur au niveau des yeux, le bras tenant la souris dans l'axe du corps et l'avant-bras posé sur le bureau. Vous éviterez ainsi le syndrome du canal carpien (lésion du poignet), la tendinite du coude ou de l'épaule, la fatigue visuelle et autres joyusetés liées à l'usage prolongé d'un écran. Pensez à faire une pause de dix minutes toutes les deux heures. Pour lutter contre les maux de tête et les douleurs oculaires, décrochez de temps en temps en... regardant ailleurs ! Vos collègues seront peut-être un peu surpris mais vous, vous finirez la journée requinqué. Bon, il reste quand même la pile de dossiers à gérer... ●



Le transgenre de la forme

BEAUTÉ

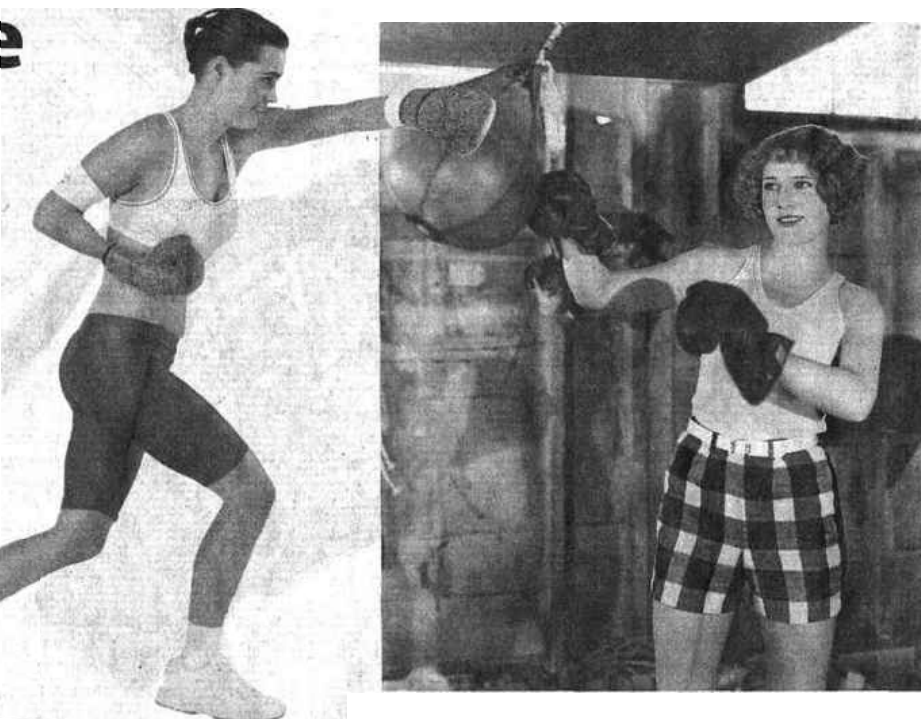
Les femmes en gants de boxe, les hommes en position du lotus... Le transgenre gagne-il aussi la forme ?

Quoi de plus viril qu'un ring, surtout quand celui-ci s'offre comme cadre un entrepôt réhabilité en club hype dédié à la boxe, à la lutte et autres sports de combat. C'est le Battling Club au décor sobre et au code couleur blanc, noir et jaune, un lieu où pourtant nombre de femmes pratique notamment la boxe française comme les hommes les plus aguerris. Des « tireuses », comme on dit dans le jargon de la discipline, qui viennent se défouler, se muscler et sculpter leur silhouette.

Si le phénomène semble inattendu, il serait tentant de dire que, désormais, boxer est une activité (presque) aussi féminine que masculine. Inversement le Yoga qui ciblait davantage les femmes, gagne, lui, les faveurs du mâle. Si bien que certains cours collectifs en club de sports comme L'Usine comptent aujourd'hui près de 40 % d'hommes. « Le taux peut même monter jusqu'à 70 % en cours particulier, constate Heber-son Oliveira, maître de yoga qui officie notamment à L'Usine et au Klay. N'oublions pas, précise-t-il, qu'en Inde, le yoga était originellement pratiqué par la gent masculine. Ce n'est qu'à partir des années soixante qu'il arrive en Occident et devient surtout l'apanage des femmes. Mais depuis trois ans, la donne change », dit-il. « Les usages socioculturels tendent toujours à cloisonner les sexes. Mais le monde du sport est l'un des plus ouverts et reste précurseur dans les usages », ajoute Patrick Joly, cofondateur de L'Usine avec Patrick Rizzo et Francis Roche. « Grâce à leur positionnement totalement mixte, à des activités accessibles à tout le monde, les clubs de fitness ont joué un rôle extrêmement important dans cette évolution. Celle-ci va même vers un transgenre qui gagne désormais toute la société », dit-il.

Où le yoga redevient viril

Ainsi, les abonnés de L'Usine s'inscrivent donc majoritairement aux cours de U Boxe Thai et de U'Camp Boxing, deux activités maison coucues comme de véritables circuits aux mouve-



ments de boxe ultra variés. Franck Bonnarel, directeur technique du Kiay et du Ken Club, fait un constat supplémentaire : les clubs mais aussi les nouveaux studios de yoga comme Le Tigre, qui a récemment ouvert à Paris, sont devenus de véritables lieux de vie où il est aisé de tenter de nouvelles activités sans risque de préjugés, tels le Bounce Boxing, réalisé sur de la musique soul, ou le Yoga Kurunta TRX pratiqué avec des sangles.

Demeure que sans être nécessairement suspendus à ces fameuses sangles, les hommes viennent chercher dans tous les yogas une discipline qui leur convient et s'avère bien plus complète qu'il n'y paraît. Heber-son Oliveira et Elodie Garamond fondatrice du Tigre observent les mêmes bénéfices : l'opportunité de se muscler en profondeur, et surtout de faire un travail global sur le corps et l'esprit, pour mieux parer au stress, aux difficultés, et ce grâce aux mouvements et à la méditation. Quelles disciplines se montrent les plus viriles ? Le yoga hashtanga tout en force et endurance, le vinyasa détoxifiant le corps et très dynamique, ou encore le vibhava yoga, l'un des plus anciens et le plus complet, réactualisé par Heber-son Oliveira. A adopter donc. — *Johanne Courbatère de Gaudric*

Photos: Michael Jung / Shutterstock.com, Evertur Collection / Shutterstock.com, Leclerc / Shutterstock.com

Biba *buzz* beauté



C'EST ICI QUE ÇA SE PASSE!

Le sparadis

Entre Orient et Asie, on y fait l'expérience du voyage immobile. Rituel tradi du hammam, massages à 4 mains, balinais, Lomi-Lomi, soins du visage, onglerie... il émoustille autant qu'il calme les sens. Spa Or' Normes, 5 place du Panthéon, Paris 5^e, 0175430476, www.spa-hammam.com.

LUMINEUX

Glow parfait

Idéalement dosé, subtilement nacré, ce petit génie du teint se pose en all-over sur le visage ou se mélange à sa crème. De quoi allumer la lumière sans (non plus) faire mal aux yeux. Enlumineur All Over Glow, Jelly Pong Pong, 12 € sur www.birchbox.fr



OM AU BUREAU

Créé par un prof brésilien (qui enseigne à l'Usine), voilà un DVD de yoga original, qui propose, entre autres, des exercices respiratoires, corporels et de relaxation adaptés au bureau. Parfait pour se détendre et arrêter de se flinguer le dos sur sa chaise.

DVD «Yôga, à chacun sa pratique», by Heberson, 19,80€, Fnac, Amazon et www.byheberson.fr.

PRÉCIEUSE

Le parfum poudre aux yeux

Une houppette + une poudre scintillante délicatement parfumée avec Eau Tendre de Chanel = un geste raffiné à tomber et un corps en émoi. Parfum Poudre Scintillant Eau Tendre, Chanel, 60 €.



RELAXANTE

L'eau

Fleur d'amandier, d'oranger, musc, vanille sauvage et notes de sorbet coco... on avait craqué pour le parfum addictif de la gamme Body de Nuxe. La voilà qui glisse son sillage velours dans une eau parfumée et adoucissante. Youpi! Eau Délassante Parfumante, Nuxe Body, 28,50 €.



EAU DÉLASSANTE
PARFUMANTE
RELAXE, RAFRAÎCHIT

RELAXING
FRAGRANT WATER
DE-STRESSES, REFRESHES

PARFUM CULTE

Félinité

Tête de panthère, magistralement sculptée dans le verre, et floral fauve : Cartier sort les griffes... olfactives. L'alliance gardénia, frais et sensuel, musc et chypre, donne naissance à une fragrance féline féminissime. Eau de Parfum la Panthère, Cartier, à partir de 59 €.



PAR CATHERINE BAUDET, PHOTOS DR

Avril 2014



... être zen Yôga au bureau

Un peu trop de stress au bureau ? Cette app va devenir indispensable à votre bien-être. Souvent, de simples étirements et exercices de respiration permettent de retrouver son équilibre. Encore faut-il connaître les bonnes techniques, c'est ce que propose de vous enseigner Heberon Oliveira, le professeur de Yoga à l'origine de cette app. Pour cela, 18 minutes de vidéos et des conseils vous sont prodigués..

2,99 €/Android, iOS

L'avis de Stuff ★★★★★☆

Men's Health

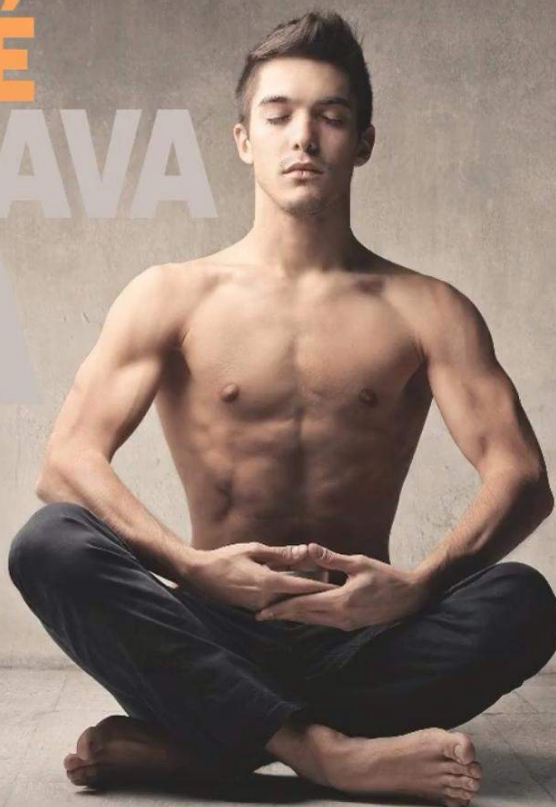
Avril 2014

MEN'S HEALTH COACH

ON A TESTÉ LE VIBHAVA YOGA

PROFESSEUR DE YOGA CERTIFIÉ DEPUIS 10 ANS, HEBERSON A DÉVELOPPÉ ET STRUCTURÉ SA PROPRE VISION DE LA DISCIPLINE. SON NOM DE CODE : VIBHAVA YOGA, UNE MÉTHODE QUI SE VEUT PLUS ACCESSIBLE ET ADAPTÉE AUX BESOINS DU MONDE MODERNE.

PAR THOMAS HÉTEAU



APRÈS DE NOMBREUSES ANNÉES DE FORMATION,

de pratique et d'échanges avec ses élèves, Heberson s'est finalement aperçu que le yoga n'était pas si accessible que ça. Dans les discours, toujours les mêmes préjugés : « *Ce n'est pas pour moi, je suis trop nerveux* », « *je ne suis pas assez souple* », « *c'est un truc de nana* »... Pour y remédier, le jeune Brésilien a décidé de développer son propre yoga. Baptisé « Vibhava yoga » – qui signifie « évolution » en sanskrit –, cette nouvelle approche est le fruit de l'observation du mode de vie occidental. Objectif ? Respecter son propre rythme. « *C'est une pratique qui vous apprend à mieux respirer, à vous relaxer, à vous concentrer, à travailler vos muscles et vos articulations*, précise-t-il. *Avec ma méthode, on découvre que le yoga s'adresse à tous et qu'il peut être facile. Les positions sont simples, pas besoin de mettre les pieds derrière la tête pour avoir de réels bénéfices.* » Se voulant à la fois accessible, complet et varié, le Vibhava yoga comprend des exercices gestuels, respiratoires, corporels et

vocaux, ainsi qu'une phase de décontraction et de méditation.

UN YOGA ADAPTÉ À LA VIE URBAINE

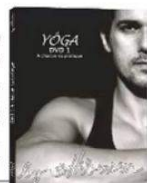
Mais la véritable originalité de ce yoga est qu'il peut être pratiqué n'importe où : dans une salle de sport évidemment, mais aussi seul à la maison ou même au bureau, devant son ordinateur. « *Afin d'adapter la pratique au quotidien, même en tenue de travail, j'ai développé des séquences bien spécifiques* », détaille-t-il. Le jeune professeur a pensé ses cours pour une clientèle d'hommes et de femmes actifs, occupant des postes à responsabilités et qui ont besoin de développer de l'énergie au travers de la pratique du yoga. « *Parmi mes élèves, j'ai beaucoup de sportifs et de chefs d'entreprise qui ont découvert toutes les vertus du yoga : la mobilité, la souplesse, la gestion de la respiration, du stress... ce que le sport ne peut leur apporter.* » Autant de bénéfices pour être encore plus performant, que ce soit dans votre activité physique ou dans votre travail.

ON A TESTÉ !

Il faut être honnête, lorsqu'on s'apprête à suivre son tout premier cours de yoga, certaines phrases ont tendance à tourner en boucle dans la tête : « *Pourquoi ai-je accepté ?* », « *je suis trop raide* » ou « *les trucs mystiques, très peu pour moi* ». Les premières minutes ne rassurent pas : assis en tailleur, les yeux fermés, le buste droit, les mains posées sur les genoux et les paumes tournées vers le ciel, c'est parti pour quelques minutes de totale introspection. Le tout au son d'une world music aux larges influences « Buddha-Bariennes ». Le cliché est parfait. Mais voilà que les premières notes de « *Nude* » de Radiohead parviennent à nos oreilles, et déjà ça va (beaucoup) mieux. Le travail, le vrai, peut commencer. Tout en respectant son propre rythme, chaque élève enchaîne les positions sous les conseils et avec les petites corrections de Heberson : travail articulaire, maintien postural, positions de souplesse et même renforcement musculaire. Et surprise : c'est accessible, et fessiers et abdos travaillent. La séance s'achève comme elle a commencé, par un retour au calme pour le moins bienvenu. À cet instant précis, on est en effet bien plus disposé à se retrouver face à face avec soi-même. On ressort de là apaisé, ressourcé et avec l'agréable sensation de s'être réapproprié son corps.

Yoga, à chacun sa pratique

Rééducation respiratoire, renforcement de l'abdomen et du dos, amélioration de la souplesse, yoga au bureau... Composé de différentes séances thématiques, le premier DVD créé par Heberson est un moyen de pratiquer le yoga seul, à son rythme, tout en progressant. Prix : 19,80 €. Infos : www.byheberson.fr



Mars 2014

TRUCS
DE
Nana

TENDANCES ET NOUVEAUTÉS FITNESS 2014

ON SE LA JOUE SURFEUR AVEC L'AQUA STAND UP ET LE SURFSET FITNESS

Pour s'entraîner avant d'aller tâter les vagues cet été ou pour avoir la silhouette athlétique d'une surfeuse, deux nouvelles activités ludiques viennent de débarquer en France ! **L'Aqua Stand up** se pratique dans l'eau sur des planches de surf ou des stand up paddles gonflables à la surface de l'eau (piscine ou lac selon le lieu), en petit groupe. Sur la planche, debout, assise ou couché, on réalise des exercices de renforcement musculaire (squats, fentes, abdos...) et de yoga (chien tête en bas, étirements...) et on s'essaye aussi à la pagaie pour faire travailler le haut du corps. Le but : faire travailler toutes les parties du corps, la posture et l'équilibre, et s'initier aux plaisirs du surf et du paddle.

Le Surfset fitness quant à lui, ne se pratique pas sur l'eau mais sur une planche de surf montée sur un petit pivot. En solo avec un prof ou en petit groupe, en musique ou devant un écran, où l'on peut apprécier de vrais surfeurs en pleine action sur l'océan, on essaye de garder l'équilibre après avoir grimpé dessus. Cet outil innovant



permet aussi de renforcer les fessiers, les jambes, et la ceinture abdominale. Un système d'élastiques sur le côté de la planche permet aussi de solliciter les bras et le haut du corps.

ON RENOUVE AVEC LES ACTIVITÉS DE NOTRE JEUNESSE

Si pour certains **le Step** c'est carrément « old school », d'autres comme les fondateurs de la Zumba y voient une

activité efficace et complète pour renforcer les muscles inférieurs. En y ajoutant fun et musique latine tant appréciés par les aficionados de la Zumba, la **Zumba@Step** devient un subtil mélange de fitness traditionnel (30%), de danse (40%) et de pas de step (30%) qui se pratique sur des rythmes latino entraînants. Accessible et ludique, ce nouveau cours permet de brûler des calories et de sculpter le bas du corps.

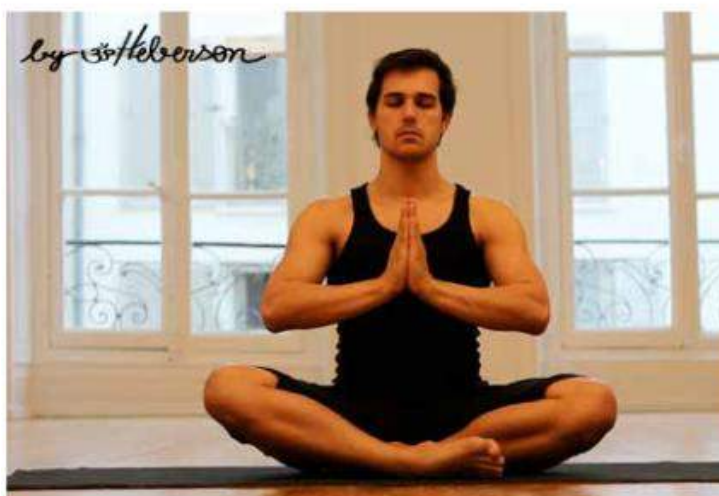
Quant à celles qui aimeraient retourner en enfance rien que pour faire du Hula Hoop non stop dans la cours de récré, voici un nouveau cours de danse original et très fun qui fait sensation auprès des femmes : **la Hoop Dance**. Le but : faire tourner un ou plusieurs cerceaux autour de soi, en dansant sur de la musique. Meilleure concentration et taille de guêpe assurées !

ON REPOUSSE SES LIMITES AVEC LA HAUTE INTENSITÉ

Entre les **GRIT Series** imaginés par Les Mills, le **Crossfit training**, le petit dernier le **CrossCity** de Health City, les courses d'obstacles qui cartonnent en ce moment type **Mud Day** et **Spartan Race**, ou encore le succès des **boot-camps**, la tendance est plus que jamais aux entraînements de haute intensité et plus encore si la technique est « fractionnée », alternant des phases High-Intensity et des phases de récupération active. Peu importe, s'il s'agit d'un entraînement à long ou court terme, pourvu qu'on aille au bout du but qu'on s'est donné. On veut du challenge, aller au-delà de ses capacités, sortir de sa zone de confort, vivre des expériences uniques, et pouvoir les partager avec ses amis...

ON S'ENTRAINE EN CAGE !

Avec l'explosion des coaching en petits groupes, les marques d'équipements fitness ne cessent de proposer aux clubs de remise en forme des structures de « functional training » clés en main de plus en plus complètes et pratiques. Le plus souvent sous forme de « **cage** » **multi-fonctions**



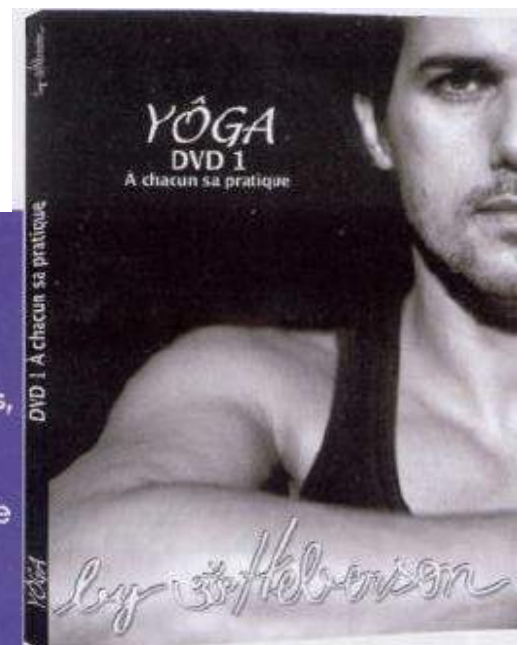
Mars 2014

Yôga au bureau : 15 minutes pour gérer son stress

Le travail de bureau est générateur de stress, de tensions psychologiques mais a également des répercussions sur les muscles, la structure vertébrale, le système circulatoire... Merci à Heberon Oliveira, qui a développé cette méthode de yôga quotidien pour nous soulager des maux du bureau. Sans quitter son poste, on s'offre une vraie pause détente, on recharge ses batteries et on se libère des tensions tout en réactivant les flux d'énergie grâce à ce DVD qui propose des enchaînements d'exercices accessibles à tous.

DVD Yôga, à chacun sa pratique by Heberon, 19,80 €.

À la Fnac, sur Amazon et sur www.byheberon.fr



SPORTS CIBLES

Point de salut sans bouger ! Pour se sculpter tout en douceur, retrouver l'équilibre et se sentir apaisé, le yoga se hisse toujours au top de la liste bien-être. À ses côtés, le Pilates, l'aquagym et le training en salle ont le vent en poupe. Cours à la carte, nouvelles pratiques, semaine sur-mesure, le bien-être c'est ici et maintenant dans ces clubs parisiens.



Ken Club.

SEMAINE DÉTOX AU KEN CLUB

Ouverte aux non-membres en avril, cette semaine détox au Ken Club propose une reprise en main efficace pour un renforcement du corps express. Elle commence par un bilan complet avec un kinésithérapeute, un naturopathe et un coach. Puis, chaque jour pendant 7 jours : un smoothie détox, une heure de coaching particulier, 30 minutes d'aquagym, un déjeuner, un soin d'une heure et une infusion détox. Ciblée et musclée, cette détox est idéale pour ceux qui veulent mettre un grand coup de collier.

Semaine détox 1 650 €. Ken Club.
100, avenue du Président-Kennedy, 16^e.
Tél. 01 46 47 41 41.

MÉDECINES ALTERNATIVES ET SPORTS AU STUDIO KINÉTIQUE

Dans une ambiance intimiste et minimaliste façon atelier d'artiste, cet espace multidisciplinaire au cœur de Paris, est un mini-temple bien-être. Imaginée par Moraima Gaetmank, la carte de ce studio combine des méthodes sportives douces et des consultations de médecines alternatives (naturopathie, ostéopathie, Shiatsu...). On y vient pour des séances individuelles ou en très petit comité de Pilates, Gyrotonic (discipline adulée des

danseuses pour se tenir droite sans être raide) et de Gyrokinesis (méthode d'assouplissement musculaire). On s'offre en complément : le massage Ampuku, qui permet de détendre en profondeur les organes internes en particulier l'estomac (1 h, 85 €).

**Le Studio Kinétique. 15, rue du Sentier, 2^e.
Tél. 09 67 03 61 62. 1 h, 75 € ; 90 € pour deux.**

VIBAYA YÔGA À L'USINE

À la suite de ses différentes formations et après dix années de pratique, Heberon, yogi brésilien de renom, a développé sa propre méthode de yoga : le Vibaya Yôga. Fruit de l'observation du mode de vie occidental et de ses besoins, cette pratique variée et complète comprend des exercices gestuels, respiratoires, corporels et vocaux, accompagnés



© ANTHONY GHANASSA / L'USINE

Séance de yoga à l'Usine.



Le Tigre Yoga Club.

de relaxation et de méditation. Dans son cours, les séquences d'exercices sont fluides, non-répétitives et s'effectuent en musique grâce à un enchaînement chorégraphique. Le plus : ce beau yogi s'invite à domicile grâce à un DVD inédit qui reprend en 2h20 tous les principes de sa méthode.

Vibaya Yôga. Jeudi matin Usine Opéra (8, rue de la Michodière, 2^e); jeudi soir Usine Beaubourg (16, rue Quincampoix, 4^e).

Yôga, à chacun sa pratique By Heberon, DVD, 19,80 €.

PILATES ET YOGA AU TIGRE YOGA CLUB

Nouveau venu (et déjà coqueluche des stars), ce club, à deux pas de la place Léna, est un lieu privilégié pour découvrir et approfondir les secrets du yoga et du Pilates, en cours particuliers ou collectifs. On y vient aussi profiter d'un massage, du hammam ou d'une pause douillette au B, le bar bio, boutique bibliothèque. Le tout, 7 jours sur 7, avec plus de 100 séances par semaine et pas moins de 40 professeurs et masseurs.

Le Tigre Yoga Club. 17-19, rue de Chaillot, 16^e. Tél. 09 84 54 17 34. Offre premium 1 600 € pour 1 an, cotisation annuelle incluse.

YODHA YOGA AU KLAY

Yoga et art martiaux ? C'est l'idée de cette pratique inventée par Samuel Ganes qui l'enseigne au Klay. Combiné à une discipline physique indienne très ancienne, le kalaripayatt, art martial qui aurait donné naissance à tous les autres, ce yoga, appelé Yodha (guerrier en sanskrit), enchaîne les séries de manière intense dans une rigueur de précision. À la clé : renforcement musculaire, équilibre et souplesse. À noter : séance très dynamique et physique accessible à ceux qui ont déjà un peu de pratique en la matière.

Yodha yoga au Klay le jeudi de 11 h à 12 h. 4bis, rue Saint Sauveur, 2^e. Tél. 01 40 26 00 00. Carte membre annuelle 1 700 €.

Mars 2014

news

Ma vie en mode easy

Par Juliette Romance

Toutes les infos et les bons plans qui rendent le quotidien vraiment plus zen !



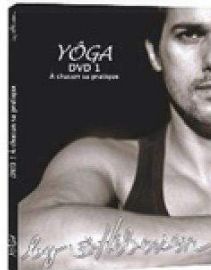
Un guide payé, un guide gratuit

Les acheteurs d'un guide « Le Petit Futé » bénéficient depuis début février, outre la version numérique de l'ouvrage, d'un bonus : « Le Guide de vos vacances ». Il répertorie les bons plans sur les plus belles destinations en France et dans le monde. **Toutes les infos sur Petitfute.com**

LE YOGA AU BOULOT

Source de détente, de récupération et de concentration, les exercices de yoga sont pourtant difficilement compatibles avec le travail. Mais un professeur réputé de cette discipline, Heberson, apporte une solution clé en main sous la forme d'exercices conçus pour être réalisés au bureau. Son programme est basé sur une séance de 15 minutes que l'on peut réaliser assis sur son fauteuil, et présenté en DVD.

« **Yôga. À chacun sa pratique, by Heberson** », 19,80 €. À la Fnac, sur Amazon et sur le site Byheberson.fr



Trône de luxe

Pour tous ceux et celles qui pensent que la France a du retard à rattraper côté confort et hygiène, notamment aux toilettes, voici un abattant qui rivalise avec le must des équipements japonais. Multifonctions, il dispose de la technologie la plus aboutie au monde. Une télécommande intuitive permet de régler la température de l'eau, la puissance du jet, la position de la buse. En outre il sèche, masse, désodorise et... mémorise votre profil (si, si !). De quoi ressortir impeccable et détendu du petit coin... une fois délesté des 690 € que coûte cet accessoire clairement luxueux. **Abattant de toilette Aseo Plus, Olfa.fr**

FANS DE COUPON

Selon l'étude menée par Bons-de-reduction.com avec l'institut de sondage CCM Benchmark Panel, à l'occasion du lancement de son offre Web to Shop, 96 % des internautes ont déjà utilisé un bon de réduction lors de leur shopping, et plus d'un sur deux a cherché un coupon en ligne ou sur mobile afin de l'utiliser en magasin. Comme quoi le Web n'est pas forcément l'ennemi du commerce



Rouler par tous les temps

Le succès du vélo ne se dément pas ! En ville comme à la campagne, la petite reine se taille une place de choix parmi les moyens de locomotion. Mais quand il pleut et qu'il fait froid, l'engouement pour le vélo se dégonfle un peu. La solution ? Le Roofbi, qui s'adapte à presque tous les modèles et se déploie en trois minutes.

Disponible en 4 coloris, 118 €, Roofbi.com

21/02/2014

ELLE BEAUTÉ L'AGENDA



CETTE SEMAINE, JE FAIS ...

LA TOURNÉE DES BARS

Je profite de ma virée au nouveau flagship Marionnaud sur les Champs-Élysées pour me faire une « remise en beauté », sans rendez-vous. Je m'offre un chignon express au Comptoir 365 C (de 15 à 25 €), une pose de vernis chez Manucurist (5 €) et une épilation des sourcils à L'Atelier du sourcil (20 €).
Du jeudi au samedi, 104, avenue des Champs-Élysées, Paris-8*.

UNE SÉANCE COACHING AVEC CAMERON DIAZ

L'actrice américaine s'est entourée d'entraîneurs et de médecins pour écrire « The Body Book » (éd. Harper Collins), un livre de conseils sportifs et nutritionnels. On en retient qu'il est important de transpirer chaque jour, que mieux vaut ne pas avoir de gadgets électroniques dans sa chambre à coucher ou qu'il faut prendre un petit déjeuner costaud et complet.
Sur amazon.fr

UNE PHOTO ARTY

A l'occasion du lancement du nouveau soin Sisleyouth de Sisley, je poste sur Facebook ou sur Instagram un cliché de ma vision de la jeunesse avec le hashtag #sisleyouthcontest*. Les 50 photos les plus likées seront départagées par un jury et la gagnante s'envolera pour un week-end à New York à l'hôtel Carlyle. A vos objectifs, prêtes, shootez !
* Jusqu'au 31 mars.

UNE DIÈTE 4G

Pour connaître le nombre de calories qu'il y a dans mon assiette, je télécharge gratuitement l'appli « Le Secret du poids ». Je remplis mon panier virtuel avec les aliments que je vais manger et mon tableau de bord calcule l'exact apport en calories. Une aide qui ne doit pas devenir une obsession.

UNE COMMANDE DE LUXE

Je m'abonne à Beauty Couture, une beauty box 4 étoiles avec des produits chics format voyage, comme les cosmétiques Matis, les maquillages Shiseido ou les fragrances Histoires de parfums. En prime : le joli coffret façon boîte à chapeaux.
30 € tous les deux mois sur beautycouture.fr

DU YOGA AU BUREAU

Grâce au DVD « Yôga, à chacun sa pratique » (19,80 €), de Heberson, prof de yoga brésilien, je m'offre une pause détente de quinze minutes devant mon ordinateur. Après des exercices de respiration, j'enchaîne avec des étirements du haut du corps, puis des jambes aux chevilles en passant par les fessiers tout en restant assise. A découvrir aussi, des exercices pour renforcer son dos ou améliorer sa souplesse.
JEANNERO

Mars/avril 2014

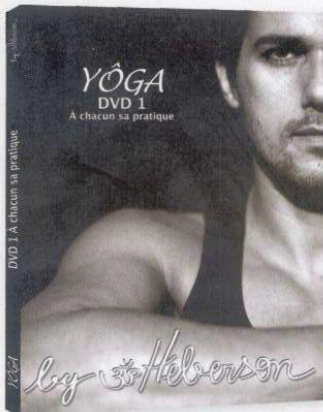
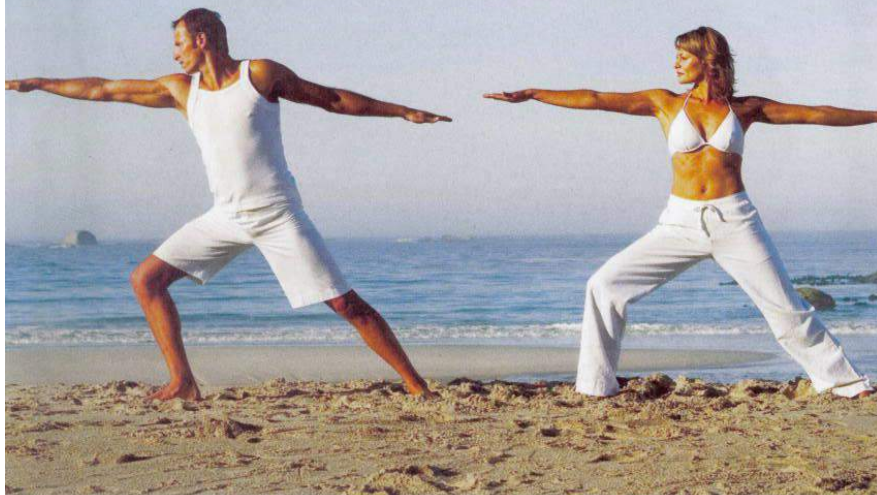
MON BIEN-ÊTRE NEWS

Cure **détox** vitalité !

Détox, Drainage, Dynamisme... telles sont les promesses de cette toute nouvelle cure 3D proposée au centre Thalmar de Biarritz. Au programme : des soins de thalasso à visée amincissante et drainante. Le bain bouillonnant à base d'huiles essentielles de pamplemousse et d'orange, l'enveloppement au fucus, la douche sous-marine ciblant les zones critiques, le bermuda anticellulite, le modelage... mais aussi du palper-rouler manuel, du drainage lymphatique, de la

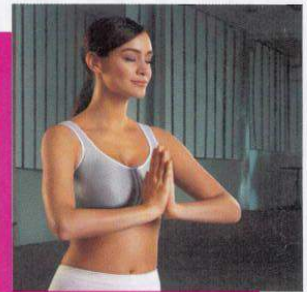
cryothérapie pour relancer la circulation sanguine des jambes... Et pour la facette « Dynamisme », on a l'embaras du choix parmi des cours de fitness Les Mills (BodyPump, BodyCombat, Abdos-Fessiers, BodyBalance...) en salle ou en bassin (Aquabody, Aquaboxing, Aquapalmes...). Pour nous aiguiller vers le bon cours, un rendez-vous avec un coach en début de cure, nous aide à cerner nos besoins et à établir un planning des activités sportives qui

jalonneront cette semaine en 3 dimensions !
J'y vais : Centre Thalmar de Biarritz. 6 jours de cure avec 24 soins et un accès illimité aux activités sportives : 714 €. Possibilité d'hébergement à l'hôtel 3* Le Biarritz à 150 m du centre à partir de 1284 € en demi-pension/personne (cure comprise) en chambre double. Avantage lectrices Vital : une remise de -20% sur la cure 3D sans hébergement, sur présentation du Vital N°6 (voir notre offre p.78).



Je mets au **yoga** !

Pas le temps de suivre des cours ou pas de club en bas de chez vous ? Ce DVD ultra pédagogique offre une belle alternative. Les postures proposées font travailler le corps (en renforçant les muscles et en les assouplissant), mais aussi la respiration et la voix. L'objectif étant de maîtriser la relaxation et la méditation. Cette méthode créée par le yogi Heberon s'intitule VIBHAVA YOGA qui signifie en sanscrit : évolution. Comme son nom l'indique, elle permet de progresser assez vite et reste très accessible. Même au bureau, en cas de stress, on pourra se détendre pendant une pause !
DVD « Yôga, à chacun sa pratique » by Heberon, 19,80 €.



Jamais sans ma brassière

Il n'y a pas que pour courir qu'on doit porter un soutien-gorge de sport... même pour les activités moins violentes, il est préférable d'être bien soutenue. Anita active, spécialiste des dessous techniques, a mis au point une brassière pour la pratique d'intensité légère comme le yoga. Très agréable à porter grâce à ses bonnets moulés respirants sans coutures. Ses larges bretelles molletonnées assurent maintien et confort. **Soutien-gorge WELLNESS Anita Active, bonnet A à D, à partir de 49,95€**



57%

C'EST LE POURCENTAGE DE PERSONNES QUI S'ADONNENT AU SPORT POUR CULTIVER LEUR BONHEUR. DONT 26% RÉGULIÈREMENT, SURTOUT CHEZ LES 18-24 ANS CHEZ QUI CE SCORE PASSE À 75% !

Source : étude Happiness / TNS Sofres sur Comment les Français cultivent-ils leur bonheur en novembre 2013

BEAUTÉsoins

10 COSMÉTOSCOOPS

Recherches,
INNOVATIONS,
molécules inédites...
Ces nouveaux soins
et MAKE-UP
se surpassent. De
l'anti-âge qui nous
fait gagner 10 ans à la
crème MINCEUR qui
agit en 7 jours, tout
ce qui révolutionne
nos beauty routines.

PAR CÉCILE GUERRIER ET MARION LOUIS
PHOTOS FRÉDÉRIC FARRÉ RÉALISATION JULIE GILLET

ON A GAGNÉ DIX ANS !

■ « **La quinqua**, c'est la nouvelle quadra, annonce Lana Glazman, du marketing Estée Lauder. Non seulement elle a l'air d'une jeune fille, mais les études montrent que dans sa tête elle a entre dix et vingt ans de moins que son âge réel. » Comme elle est aussi très avertie et très exigeante, elle sait ce qu'il lui faut pour combler ses sens et ses rides.

■ **Elle remonte le temps** avec la gamme Stimulskin Plus de Darphin à l'émeraude de mer et le Soin Remodelant Liftant de l'Institut.

✓ 350, rue Saint-Honoré, 75001 Paris. Tél. : 01 47 03 17 70.

■ **Avec la crème Haute Exigence Jour** de Clarins et son extrait d'harungana (un arbre guérisseur), elle compense toutes les misères que les hormones infligent aux fibres de collagène et d'élastine. Nourrie, déridée, repulpée..., elle oublie son âge. Les autres aussi.

ON CHANGE DE PEAU À VUE D'ŒIL

■ « **Quarante millisecondes...**, c'est le temps nécessaire au cerveau pour décoder un visage », explique le Dr Arnaud Aubert, expert en neurosciences comportementales à l'université de Tours. Tout se passe dans la partie centrale, le triangle d'or de la beauté, qui englobe les yeux, les joues et les lèvres. Qu'est-ce qu'on remarque en premier ? La qualité de la peau, son éclat, son



LA VIE EN ROSE Dream Skin Capture Totale, Dior ; L'Eau en Rose Very Irrésistible, Givenchy ; Cellularose Nutri-Baume, By Terry ; Roses de Chloé.

rève. Le tout en une heure chrono. L'effet dure huit semaines, s'estompe au fil des shampoings et convient à tous les types de cheveux. 70 € avec le coffret d'entretien. À partir de la mi-avril, en salon.

ON VOIT TOUT EN ROSE(S)

■ **Soins, make-up, parfums...**, la diva des jardins fleurit partout. Peur de virer « candy cruche » ? Smoky dragée sur les yeux, bois de rose sur les lèvres, cherry sur les joues, fuchsia sur les ongles... Avec le pink, l'important, c'est de choisir sa touche fashion.

■ **Dans le cou** : on sent le printemps. « Depuis le XI^e siècle, la rose n'a jamais quitté la scène, précise Françoise Donche, experte en parfums chez Givenchy. Avec ses trois cent soixante molécules odorantes, elle se décline du pastel au rouge passion et laisse place à toutes les interprétations. Les Françaises, très sentimentales, se montrent particulièrement attachées à cette fleur, qui rassure et sait si bien parler d'amour. » Cette année, elle a des accents fruités. Elle fuse, pimpante et pleine d'énergie, dans l'Eau en Rose Very Irrésistible de Givenchy, ou dans l'eau de toilette Roses de Chloé.

■ **Sur la peau** : on fond de plaisir avec Nutri-Baume Cellularose, by Terry, ou avec Absolue l'Extrait, Lancôme. À chaque application de ces onguents généreux, des centaines de milliers de cellules natives de roses infusent leur pouvoir apaisant, réparateur et anti-âge.

ON SE MAQUILLE AU CRAYON

■ **Un vrai jeu d'enfant** depuis l'apparition des crayons jumbo. Leurs mines tendres et fondantes, à base de cires surfines, glissent sur les yeux et les lèvres (voire les joues) en un geste, déposant un voile de couleur uniforme. On applique, on estompe au doigt. Facile ! On peut compter sur leur fidélité, car ils possèdent une tenue irréprochable.

■ **Pour les yeux** : Baume à Paupières Chubby Stick, Clinique ; Crayon Ombre à Paupières Tendre, Nars ; Crayon Ombre à Paupières Longue Tenue, Make Up For Ever.

Pour la bouche : Baume et Encre à Lèvres Just Bitten Kissable, Revlon ; Crayon Rouge à Lèvres Color Boost, Bourjois ; Phyto Lip Twist, Sisley.

■ **Du nouveau également** du côté des pinceaux avec M.A.C. « Au lieu d'être tenus perpendiculairement, ils se positionnent à la verticale et s'adaptent mieux aux bombés et aux creux du visage », explique la make-up artist Lyne Desnoyer. Pinceaux Ourleurs Masterclass Brush Collection, M.A.C.

ON APPREND LE B.A. BA DU YOGA CHEZ SOI

■ **Heberson enseigne le yoga** depuis des années (à L'Usine et au Klay, à Paris) et a développé une méthode en DVD pour les working girls stressées : le Vibhava Yoga (vibhava signifie évolution). Son but : nous apprendre les postures élémentaires, sans bouger de son bureau ou de son salon ! Dix minutes de libre ? On renforce ses abdos et son dos. Crise de nervosité ? On se détend avec une méditation ou des salutations au soleil. La méthode est facile à suivre et enseigne les bons réflexes.

✓ DVD (2 heures 30) « Yoga, à chacun sa pratique », by Heberson, 20 €.

ON SE SENT EXCEPTIONNELLE...

■ **... en portant** l'un des trois nouveaux extraits de parfum Chanel : Beige, 1932 ou Jersey. Réalisé avec les matières premières les plus précieuses, le vrai parfum ouvre les portes de l'ultra-féminité. Comme passer du prêt-à-porter de créateur à la haute couture. Mais ces zibelines olfactives, on peut se les offrir (185 €). ■

EN 2025

On pourra peut-être...

X **Changer de peau** et faire repousser ses cheveux grâce aux recherches sur les cellules souches.

X **Obtenir sa crème sur mesure** à partir d'un test génétique.

X **Embellir et mincir** avec les probiotiques cutanés : microbes, micro-organismes, bactéries et flore intestinale influent sur la qualité de peau...

Il y en a plein de bons à exploiter.

X **Freiner l'alopecie** grâce à un peigne qui diffuse une lumière stimulante.

✓ **Merci à Jean-Claude Le Joliff, cosmétologue.**

PRATIQUE Au bureau, il est parfois nécessaire de s'étirer et de se détendre
Le yoga, l'ami du travailleur

Audrey Chauvet

Finies la pause-café et la pause clope : pour relâcher la pression au travail, le yoga est bien plus bénéfique. Pas la peine de se mettre en jogging et d'étaler un tapis par terre pour faire des étirements : Heberson Oliveira, professeur de yoga, nous explique comment pratiquer simplement cette discipline au bureau. Le professeur donne des cours dans des salles de sport, mais également dans des entreprises : des séances de 30 minutes en tenue de ville peuvent permettre « d'augmenter la productivité, de diminuer le stress et de baisser le nombre d'arrêts de travail car on prend plaisir à venir au bureau », assure Heberson Oliveira. « Cela améliore les relations entre les personnes et crée une cohésion de groupe : il n'y a plus de chefs ou de subordonnés, tout le monde est égal », détaille-t-il.

« Moins souvent malade »

Au-delà de ses bienfaits sur l'ambiance entre collègues, le yoga permet à chacun de « tomber moins souvent malade » en apprenant à respirer correctement, à « gagner en force musculaire, éviter le mal au dos ou les torticolis ». Mieux, il peut permettre d'éviter les



Séance de yoga dans les locaux de « 20 Minutes ».

coups de blues : « Quelqu'un qui fait du yoga ne sera jamais déprimé car on favorise l'équilibre émotionnel », assure Heberson Oliveira. Pas besoin de faire le grand écart ou le poirier au beau mi-

lieu de l'open space, de simples exercices de respiration et d'étirements accessibles à tous portent déjà leurs fruits : « En pratiquant le yoga quelques minutes par jour, ça devient un réflexe. On finit par penser systématiquement : "Je dois me faire du bien." » Et ça peut faire du bien lorsque le patron n'est jamais content. ■

« Le dos se tasse, on a tendance à se voûter »

« Il faut apprendre à bien s'asseoir et garder le dos droit. On passe beaucoup de temps assis au travail, notre dos se tasse, on a tendance à se voûter », explique Heberson Oliveira. Pour cela, le professionnel conseille de s'étirer. « Des mouvements de torsion peuvent aussi tonifier la sangle abdominale et le dos. D'autres vont donner de l'énergie en ouvrant la cage thoracique. »

Découvrez quelques exercices en vidéo sur 

OPHTALMOLOGUE

Une moyenne de 77 jours pour un rendez-vous

Soixante-dix-sept jours : le délai moyen en France pour obtenir un rendez-vous chez l'ophtalmologue. Ce délai peut atteindre sept mois dans certains départements, voire un an chez certains praticiens, selon une enquête menée auprès de plus de 2 643 d'entre eux. 15 % des ophtalmos ne sont plus en mesure d'accepter de nouveaux patients, selon cette enquête Ysyp Research (groupe Publicis Health Care), rendue publique ce mardi. Elle confirme les difficultés d'accès à ces spécialistes (un chiffre qui peut monter jusqu'à 65 % dans dix départements). C'est à Paris, dans les Hauts-de-Seine (92), les Alpes-Maritimes (06) et les Bouches-du-Rhône (13) que les délais d'attente pour un rendez-vous sont les plus courts (de 24 à 40 jours en moyenne). A l'inverse, dans la Loire (42), dans le Finistère (29), en Isère (38) et en Seine-Maritime (76), les délais sont supérieurs à 152 jours d'attente. Cette enquête nationale, réalisée entre le 15 octobre et le 30 janvier, conforte un récent rapport parlementaire qui souligne le « manque criant de professionnels ». ■

20 SECONDES

PRÉVENTION

Une grande inégalité de soins chez les adolescents

Une étude de la Direction de la recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques (Drees) souligne les inégalités des adolescents en matière de prévention et de soins, selon leurs milieux sociaux. Par exemple, les enfants d'ouvriers portent moins souvent des lunettes ou des lentilles (22 %) que ceux des cadres (33 %).

DÉPENSES PUBLIQUES — Le secteur de la santé concerné par les réductions

Marisol Touraine, ministre de la Santé, a affirmé lundi que la santé serait concernée par le plan de réduction des dépenses publiques, assurant néanmoins qu'il n'y aurait « pas de déremboursements » de médicaments ni de « charges nouvelles » pour les patients.



Un bébé prématuré (archives).

TÉMOIGNAGE

Un acharnement cruel

Dans *Elle s'appelait Emma*, Alain Thiesse raconte son combat contre l'acharnement thérapeutique pour tenter de sauver sa fille, grande prématurée. En 2003, Emma vient au monde, à Nancy (Meurthe-et-Moselle) avec cinq mois d'avance, en état de mort apparente. Conscients des risques, ses parents avertissent l'équipe médicale qu'ils refusent l'acharnement thérapeutique. Un parcours du combattant commence pour la petite fille qui va vivre, électrodes collées à la poitrine, sonde dans le nez, au gré des examens médicaux, des prises de sang et des traitements. Son cœur s'arrête à plusieurs reprises, on le redé-

marre à chaque fois. « Toujours contre notre volonté », raconte le père. Dans un récit poignant qui n'omet aucune douleur, Alain Thiesse livre le combat d'un père dont la fille est morte à l'âge de 6 ans et demi, polyhandicapée, sourde, ne parlant pas. « On m'a demandé un jour si j'aurais préféré qu'elle ne vive pas. J'ai répondu oui », confie-t-il. Son procès au pénal contre l'équipe médicale aboutit à un non-lieu. En plein débat sur la fin de vie, son témoignage devrait trouver un large écho. ■

Delphine Bancaud

* « Elle s'appelait Emma », Alain Thiesse, éd. Jacob-Duvernet, paru le 4 février

STYLIST

06/02/2014

BEAUTÉ

NEWS

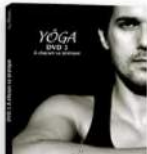
CE QUI BUZZE AUJOURD'HUI ET DONT TOUT LE MONDE PARLERA DEMAIN



COFFRET EAU DE GLOIRE, PARFUM D'EMPIRE

Les plus jolies histoires résultent parfois d'accidents. Il y a dix ans, Marc-Antoine Corticchiato crée une cologne estivale à base de galbanum, d'agrumes et d'aromates... Puis l'oublie dans sa cave. Une décennie de maturation plus tard, l'eau d'été est devenue un parfum d'hiver, plus chaud, plus intense. Aujourd'hui, elle se lance, à l'occasion du cinquantième de la mort de Jean Cocteau. Plus chic, tu m'appelles. **Cologne pour l'hiver Eau de Gloire, édition Millésimée** – 500ml, vapo de sac 30 ml – entonnoir en verre – livret, 395 €, 300 ex. (eaudegloire.fr).

LA VRAIE BONNE NOUVELLE UN DATE AVEC HEBERSON



DVD YOGA, À CHACUN SA PRATIQUE BY HEBERSON, 19,90€ (BYHEBERSON.FR).

Vous ne le connaissez peut-être pas mais croyez-nous, c'est le plus mignon, le plus cool et le plus

gentil des yogi. Si vous ne pouvez pas suivre ses cours à l'Usine, c'est lui qui vient chez vous pour 2h20 d'asanas, faciles à suivre. Éliminer les tensions, détoxifier le corps et l'esprit, s'énergiser pour longtemps, affûter sa concentration... Les résultats sont rapides et bluffants.

TREND ALERTE: LA CHEVELURE GORGEOS

Plus chic que jamais, la fille Chloé ne sort pas de chez elle sans un brush impeccable, grâce à son hairstylist James Pecis. Investissez dans un shampoing aux algues bourrées d'oligo-éléments, pour donner du rebond et de la légèreté aux longueurs. Brossez et pschitez un peu de spray volumisant, des racines aux pointes. Brossez avec une large brosse plate, tracez une raie centrale bien sage et lissez aux plaques. **Le bench: le show Chloé P-E 2014.**



1. Spray pour volume Superstar Queen for a Day, Bed Head, TIGI, 17,60 € (tigiprofessional.com).
2. Shampoing Seaweed, Bumble & Bumble, 18 € (bumbleandbumble.com).
3. Brosse Plate Extra Large, GHD, 24 € (ghdhair.com).

LA COOLAB LES PLASTISCIENS X PACO RABANNE



THE ROCK COVER ALBUM, BLACK XS BY PLASTISCIENS, 2,99 € SUR ITUNES SUR LES PLATEFORMES DE TÉLÉCHARGEMENT LÉGAL.

La nouvelle playlist Black XS est confiée aux bons soins des rockeuses françaises. *Blue Jeans* de Lana Del Rey, *Sexy Boy* de Air, *Murder On The Dancefloor* de Sophie Ellis-Bextor, *C'est la ouate* de Caroline Loeb et *Wake Me Up...* de Wham! Cinq reprises à télécharger sur le Web.

POURQUOI ÇA MARCHE LE PANSEMENT CUTANÉ

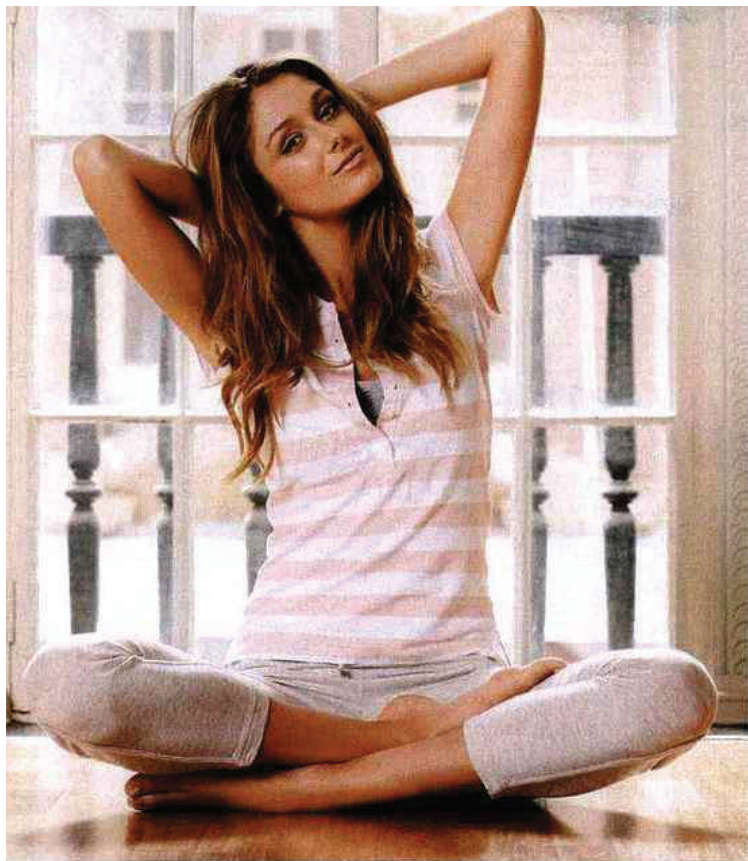


Des huiles végétales de passiflore, maïs, son de riz et amandes d'abricot, riches en oméga 6 et 9 ainsi qu'en antioxydants. Du beurre de karité réparateur. Du thé vert antioxydant. Des micro-nacres sublimatrices.

Zéro paraben, zéro silicone. C'est tout. La peau est réparée en profondeur, plus forte face aux agressions, parfaitement souple et ultra-lumineuse.

Lait Fondant Réparateur Corps Thé Vert, Roger & Gallet, 13,70 € (roger-gallet.com).

PHOTOS : IMXTREE / DR



Yoga et step

REVISITONS NOS CLASSIQUES!

RIEN DE TEL QUE LA NOUVEAUTÉ POUR BOOSTER NOS BONNES RÉOLUTIONS. ALORS, ON CASSE SA « ROUTINE FITNESS » AVEC LE YOGA VIBHAVA ET LE ZUMBA STEP.

PAR ISABELLE SOING.

Le yoga vibhava

Objectif. Baptisée vibhava (« évolution » en sanscrit), cette nouvelle méthode de yoga a été mise au point par Heberon Oliveira, un jeune professeur d'origine brésilienne, formé à l'École internationale de yoga de Lisbonne. Son but : proposer non pas des séries répétitives et figées, mais une pratique pas à pas et progressive, plus adaptée au mode de vie occidental. « Nos manières de nous asseoir (on s'accroupit peu, et jamais longtemps, alors que cette posture est courante en Inde), de marcher (avec des talons), de nous alimenter... sont différentes », explique-t-il. On pioche donc des positions compatibles avec nos états de forme. Inutile de s'acharner à s'asseoir d'emblée en position du lotus si l'on a des problèmes circulatoires dans les jambes ou de vouloir atteindre dès le premier cours ses orteils si l'on manque de souplesse... « Le yoga est une école de patience, mais on ne peut que progresser, surtout quand on voit des professeurs de yoga de 104 ans – j'en ai eu ! »

On pratique comment ? On démarre le cours (de 60 à 90 min.) en musique – plutôt « world music » en sourdine que Rihanna – et rien que ça, ça détend ! En position assise, jambes semi-croisées, on se concentre sur sa respiration abdominale et on apprend à inspirer-expirer par le nez exclusivement. Puis, debout, mains sur les cuisses, on poursuit les exercices respiratoires profonds en creusant

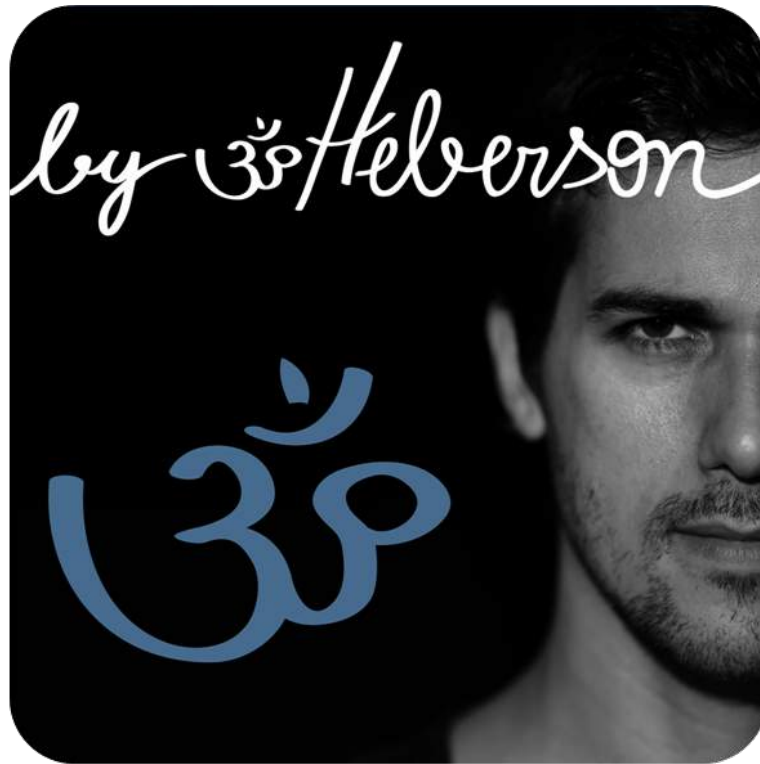
le ventre. Plus difficile, on essaie la contraction abdominale dynamique – faire bouger plusieurs fois son ventre indépendamment de sa respiration, sans rester non plus trop longtemps en apnée – avant d'expirer profondément pour « masser » ses organes internes : « Un excellent exercice détox ! » On enchaîne avec des asanas d'ouverture du bassin et d'équilibre (en levant-pliant une jambe et en tenant son genou), et des bras pour étirer le dos et affiner la taille. Puis, allongée sur le dos, bassin remonté, on fait un joli pont. On termine par une relaxation et des étirements guidés.

Bonus. Ni trop statique, ni inaccessible physiquement – moins sportif que le yoga ashtanga, par exemple –, l'approche fluide du vibhava, souveraine pour renforcer la sangle abdominale, peut être une excellente manière de débiter. Autant pour celles qui redoutent l'aspect méditatif du yoga que pour celles qui craignent les acrobaties et ont peur de ne jamais réussir à mettre leurs pieds derrière les oreilles ! On « booste » sa capacité respiratoire, on apprend aussi à étirer ses doigts et ses mains – utile quand on textote ou pianote non-stop. Effet collatéral positif de la séance : on en ressort archi-détendue et l'on se tient plus droite.

Un grand merci à Heberon pour sa pédagogie attentive et à [Usine](#) Beaubourg ([usineopera.com](#)) pour son accueil. Cours à Paris à L'Usine, au Klay, au Health City... Et chez soi : le DVD Yoga, à chacun sa pratique, de Heberon ([byheberon.fr](#)).

by 30/Heberson

WEB



5 POSITIONS DE YOGA QUI VONT BOOSTER VOTRE VIE SEXUELLE

DATE DE PUBLICATION : 06/07/2015 À 17:09 | COMMENTAIRE (1)



iStock

 Partager 76

 Tweeter 8

 Pin it

 +1 1

 ENVOYER

Saviez-vous que le yoga pouvait influencer sur votre libido ? Souplesse, endurance, motricité... certains exercices favorisent la qualité de l'acte sexuel, permettent de retrouver du désir et d'intensifier l'orgasme. On s'y met ?

Le yoga nouvel **aphrodisiaque** miracle ? **Boosteur de libido** ? La rédaction a testé pour vous le Yoga & Sex*, une pratique spécifique du yoga imaginée par Heberon Oliveira, professeur de Yoga certifié. Apprendre à respirer, à se détendre, muscler son périnée... vous seriez étonnée de toutes les vertus de certaines postures de yoga. En voici 5 pour commencer (en douceur).

1ère posture : Udhya Bandha

Placez vos pieds parallèles et de la largeur du bassin, fléchissez légèrement les genoux et appuyez les mains sur les cuisses, gardez votre dos plat et les épaules décontractées, votre tête dans le prolongement de la colonne vertébrale. Expirez par le nez, et rentrez le ventre vers l'intérieur et vers le haut. Restez sans air le maximum de temps possible, tout en maintenant la contraction abdominale. Lorsque vous ressentez l'envie de respirer, inspirez et relâchez le ventre, normalisez votre rythme cardiaque et respiratoire, puis recommencez une nouvelle séquence. Cet exercice s'appelle Tamas Udhya Bandha.

Une fois que vous êtes à l'aise avec l'exécution de l'exercice de manière statique, passez à l'exécution de l'exercice de façon dynamique: le Rajas Udhya Bandha. Videz les poumons et tout en conservant les poumons vides, rentrez le ventre vers l'intérieur et vers le haut plusieurs fois. Lorsque vous ressentez l'envie de respirer, relaxez complètement le ventre.

Pratiquez l'Uddhyana Bandha tous les jours, le matin à jeun. Cette pratique détoxifie l'organisme et renforce la ceinture abdominale, en améliorant la digestion et le transit.

2ème posture : Ardha Natarajasana

Joignez vos pieds puis élevez votre jambe droite tendue derrière vous en baissant le tronc. Restez en équilibre en gardant la jambe élevée et le tronc parallèles au sol, votre tête dans le prolongement du dos. Restez en équilibre sur la jambe gauche. Vous pouvez aussi réaliser ce Asana avec la jambe gauche légèrement pliée, c'est une version moins avancée de l'exercice. Cette position améliore l'équilibre, la souplesse et donne au pratiquant un équilibre émotionnel, mental en améliorant la concentration.

Cet exercice fait aussi travailler le plancher pelvien, le dos et l'abdomen.

3ème posture : Exercice pour débloquer le bassin

Ecartez les pieds de la largeur du bassin, posez vos mains de chaque côté du bassin, fléchissez légèrement les genoux. En inspirant, antéversez votre bassin et en expirant, rétroversez votre bassin, plusieurs fois. Cet exercice améliore votre posture et va tonifier, muscler et stimuler les fonctionnements des muscles, des organes et des glandes de la région pelvienne. Il améliorera votre performance durant l'acte sexuel, aussi bien pour les hommes que pour les femmes.

Faites attention à réaliser l'Udhya Bandha et le Mula Bandha à la fin de chaque expiration.

4ème posture : Shirangustasana

Avec les pieds écartés d'environ 1 mètre, pivotez le pied droit à droite et fléchissez le genou droit. Attrapez le poignet gauche derrière le dos et ramenez votre front proche du pied droit. Pour les pratiquants débutants, vous pouvez ramener le front sur le genou droit. Le Shirangustasana, améliore la souplesse du bassin et la force des jambes.

Cette position tonifie les organes de la région pelvienne et les glandes sexuelles, entraînant des relations plus intenses au niveau du plaisir.

5ème posture : Bhadrasana

Assis avec les plantes de pieds rapprochées, élevez et baissez les genoux vers le sol plusieurs fois. Cet Asana prépare votre corps pour les positions suivantes de la séquence, et vous aide aussi à muscler et assouplir le plancher pelvien, les organes sexuels. Il améliore la souplesse articulée des membres inférieures et des hanches, sans oublier le travail énergétique sur le Muladhara Chakra, le point où se concentre votre énergie vitale.

*Merci à Heberon Oliveira, professeur de Yoga et créateur de l'application Yoga & Sex qui propose une pratique de yoga pensée et organisée pour **améliorer sa sexualité** par le développement de toutes ses capacités corporelles et psychiques.
APPLICATION « YOGA & SEX » by Heberon Prix de vente : 2,99€ Disponible sur App Store et sur le site www.byheberon.fr

Par Claire Schneider



Sexe : Quand le yoga vous aide à améliorer vos performances

Herberson Oliveira est professeur de "yoga & sexe" à Paris, j'ai décidé d'aller voir ce que ça donnait.



Mardi, 9h30. C'est l'heure de mon cours "yoga et sexe" à l'[Usine Beaubourg](#). Ambiance tamisée et musique douce, rien ne montre que le cours va être un peu spécial. Aujourd'hui il y a beaucoup de femmes dans la salle mais le professeur, Herberson Oliveira, m'assure que son cours s'adapte aussi bien aux hommes, qu'il retrouve le plus souvent en cours particulier. Le cours commence avec des exercices de respiration, rien de bien excitant pour l'instant. *"En yoga on travaille avec une énergie [Kundalini] qui est une énergie de caractère sexuel."* m'a ensuite expliqué le yogi, avant d'ajouter : *"Quand j'ai commencé le yoga ce n'était pas pour être meilleur sexuellement mais pour méditer. Mais un des effets collatéraux de cette pratique c'est une amélioration du corps physique, mais aussi une amélioration mentale [...] ce qui fait qu'il y a une amélioration aussi au niveau du sexe. Et comme je travaille beaucoup en coaching, je me suis trouvé face à des clients qui m'ont demandé de les aider avec ça."* Et oui quand il s'agit de sexe, pas besoin d'avoir un pénis de taille idéal (entre un coton-tige et un concombre), pour Herberson si vous savez vous faire plaisir, vous saurez aussi faire plaisir à l'autre. Mais que peut nous apporter le yoga exactement ?

Développer nos sens

On continue, le yogi nous fait passer de posture en posture, nous expliquant tour à tour l'intérêt de ces dernières pour notre vie sexuelle : *"le yoga est une pratique qui va nous apprendre à canaliser notre énergie. On va apprendre à canaliser cette passion et l'utiliser mieux. Yoga et sexe ne sont pas opposés, au contraire, on va développer cette sensibilité, ce qui va nous aider à déguster le moment. [...] On est beaucoup plus sensible, on va développer beaucoup plus nos sens. Ça sera plus intense et on pourra canaliser cette énergie et vraiment profiter du moment"* explique le yogi en passant dans les rangs. Au cours de la séance, Herberson Oliveira nous apprend quelques positions de base afin d'améliorer notre sensibilité, certes, mais aussi nos performances. Des exercices du périnée afin d'éviter l'éjaculation précoce (pour travailler le périnée rien de plus simple : vous voyez quand vous avez envie d'aller aux toilettes mais vous devez vous retenir ? Et bien c'est ce qu'il faut reproduire, sans l'envie d'uriner) aux postures pour combattre l'impuissance, le yogi nous donne tous les trucs pour avoir une meilleure hygiène de vie et une vie sexuelle épanouie sans avoir besoin d'avoir recours au Viagra féminin qui serait d'ailleurs bientôt autorisé. Mais attention, on parle bien de yoga.



Travailler les abdos et la respiration permet de combattre l'éjaculation précoce

"Je reste prof de yoga, je ne suis pas sexologue" précise Heberson ajoutant "Je ne vous dis pas que je suis très à l'aise à parler d'éjaculation précoce [...] mais si ça peut montrer une philosophie qui va nous faire du bien alors on va en parler." En effet, pour le professeur, sexe et yoga vont de paire dans le sens où les deux sont connectés à une bonne hygiène de vie. Par exemple, une des posture pour retarder l'éjaculation consiste à s'asseoir en tailleur, le dos droit, et de boucher une narine après l'autre avec votre main droite, mais cette posture est aussi connue pour favoriser la concentration. Et pour parer les amalgames, le yogi ajoute que sa pratique du yoga n'a "rien a voir avec le tantrisme que l'on voit sur Internet ou à la télé. Le yoga puise ses racines dans le tantrisme comme philosophie de vie, mais si vous pensez que le tantrisme c'est l'hyper-orgasme et tout... La partie la plus obscure et libertine du tantrisme non, ce n'est pas ce que je veux apprendre aux gens." Heberson Oliveira nous a appris les gestes quotidiens à effectuer pour se faire plaisir de façon plus saine, plus intense. Mais pour apprendre à démultiplier les orgasmes (oui, parce qu'il ne faut pas oublier que le sexe et les orgasmes sont bons pour la santé !) à travers 1001 positions originales, il va falloir chercher ailleurs.

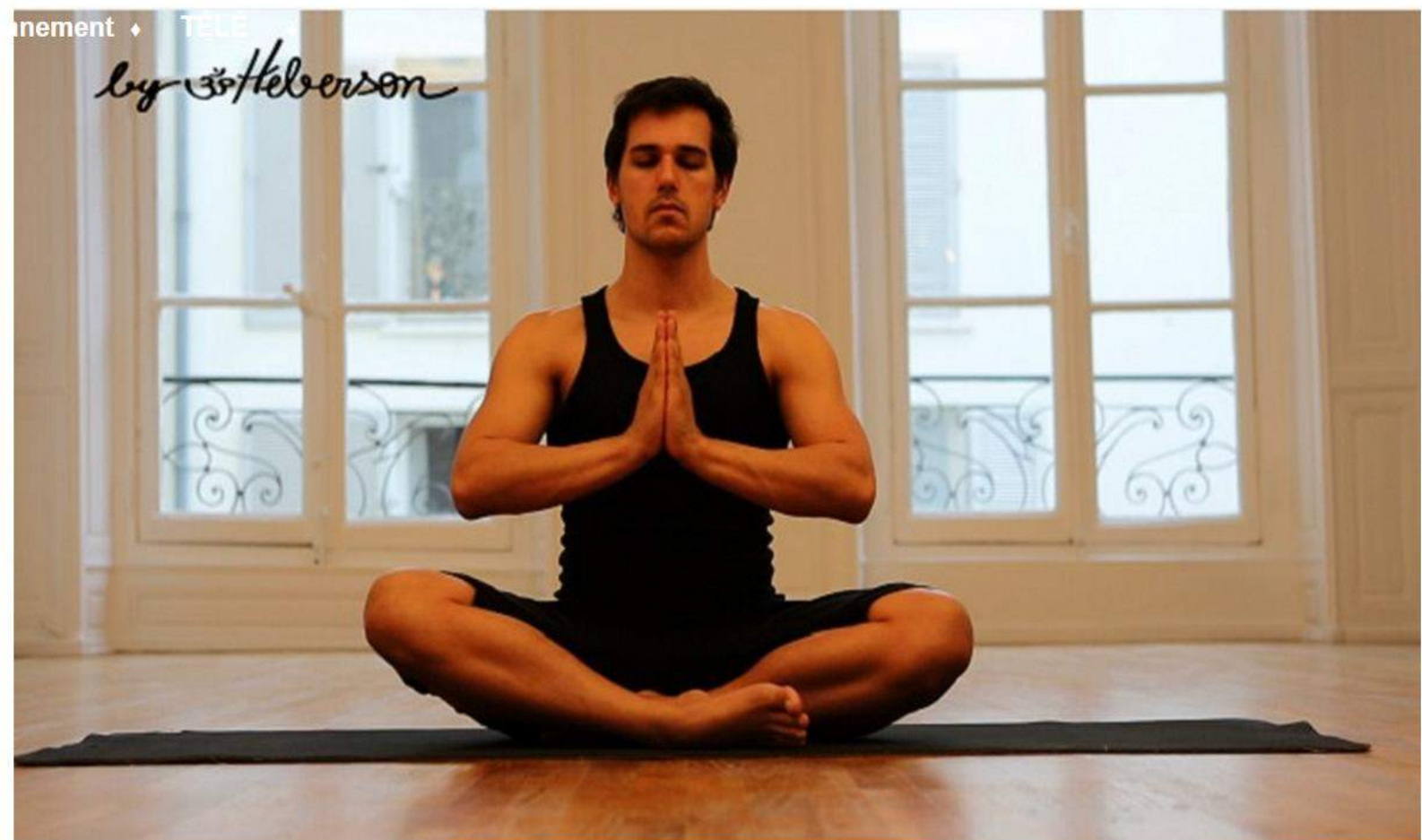
Crédit : ByHeberson

Paulette / MAGAZINE

19 Juin 2015

J'AI TESTÉ : LE YOGA SEXUEL PAR HEBERSON OLIVERA

19 juin 2015



Le yoga bénéficie d'un capital sympathie super fort. Doux, méditatif et axé sur la respiration, il combine pas mal d'atouts qui font sa popularité à travers le monde.

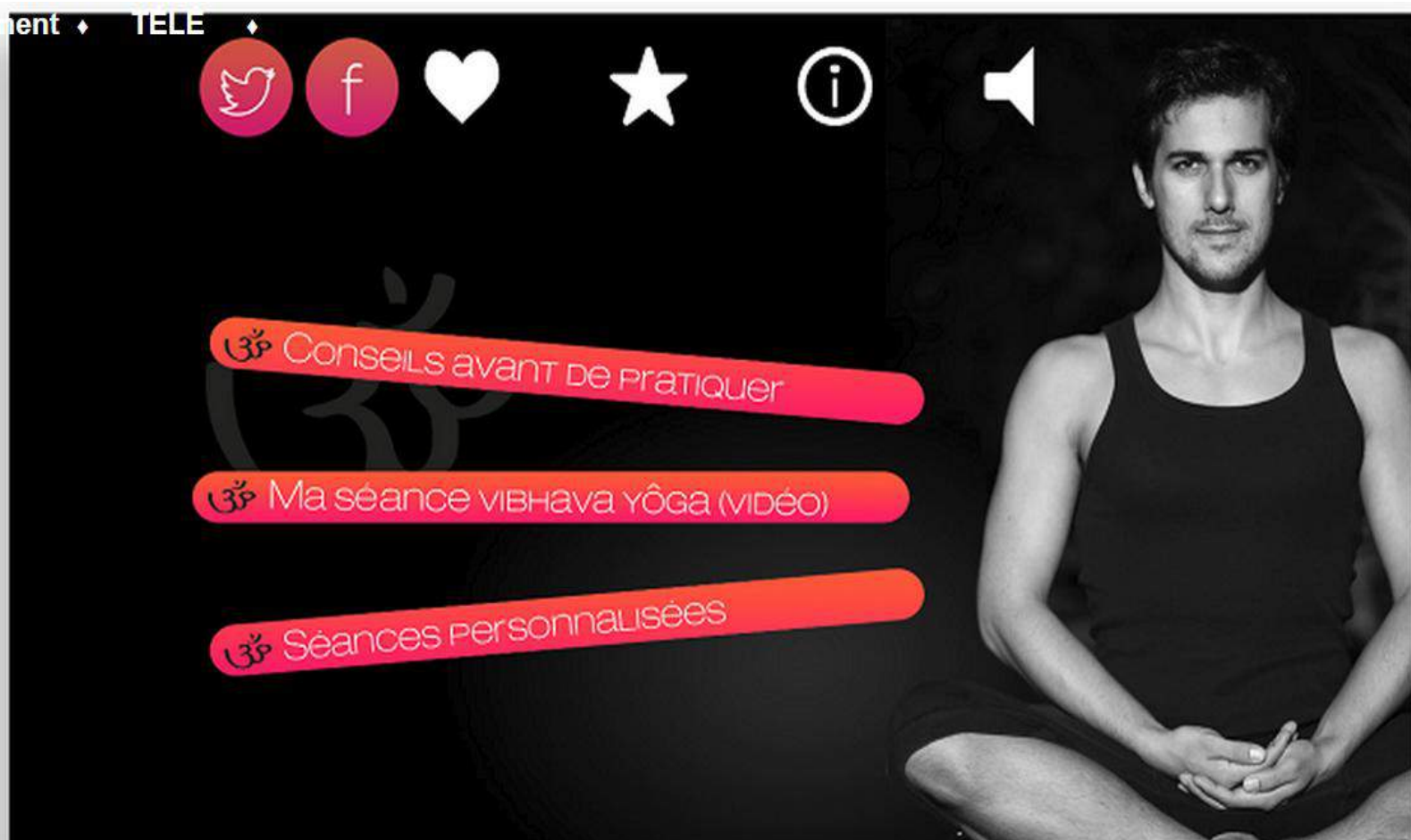
En ce qui concerne les attouchements, le yoga sexuel - ou "yorgasme" - a également le vent en poupe. Le coach brésilien Heberon Oliveira, installé à Paris depuis quatorze ans, en est un gourou.

Invitée à participer à une session d'initiation à l'Usine Beaubourg, moi qui étais complètement novice en la matière - le yoga, pas le sexe, hein - j'ai pu entrevoir, en seulement 1h, les potentialités d'une telle pratique.

Respiration par le nez, bombage de poitrine, étirement des muscles, contraction du périnée et position du cobra n'ont plus eu aucun secret pour moi. Pour essayer de vous expliquer les choses de façon la plus claire possible, j'ai tout de même posé quelques questions à notre coach, inventeur d'une appli dédiée pour reproduire les exercices chez soi.

Paulette : En quoi le yoga sexuel diffère du yoga classique ?

Heberon : C'est une des nombreuses pratiques de yoga. Mais j'ai mis au point un enchaînement spécifique de techniques qui a pour but d'améliorer la vie sexuelle.



Dans le cours, vous indiquez les exercices dédiés aux femmes et ceux destinés plutôt aux hommes.

Pourquoi cette distinction de genres ?

C'est afin de mieux répondre aux spécificités de chacun, car les hommes et les femmes ont des besoins différents et une manière différente d'aborder et de vivre leur sexualité.

L'essentiel du travail s'effectue autour du plateau pelvien. Est-il la clé d'une sexualité épanouie ?

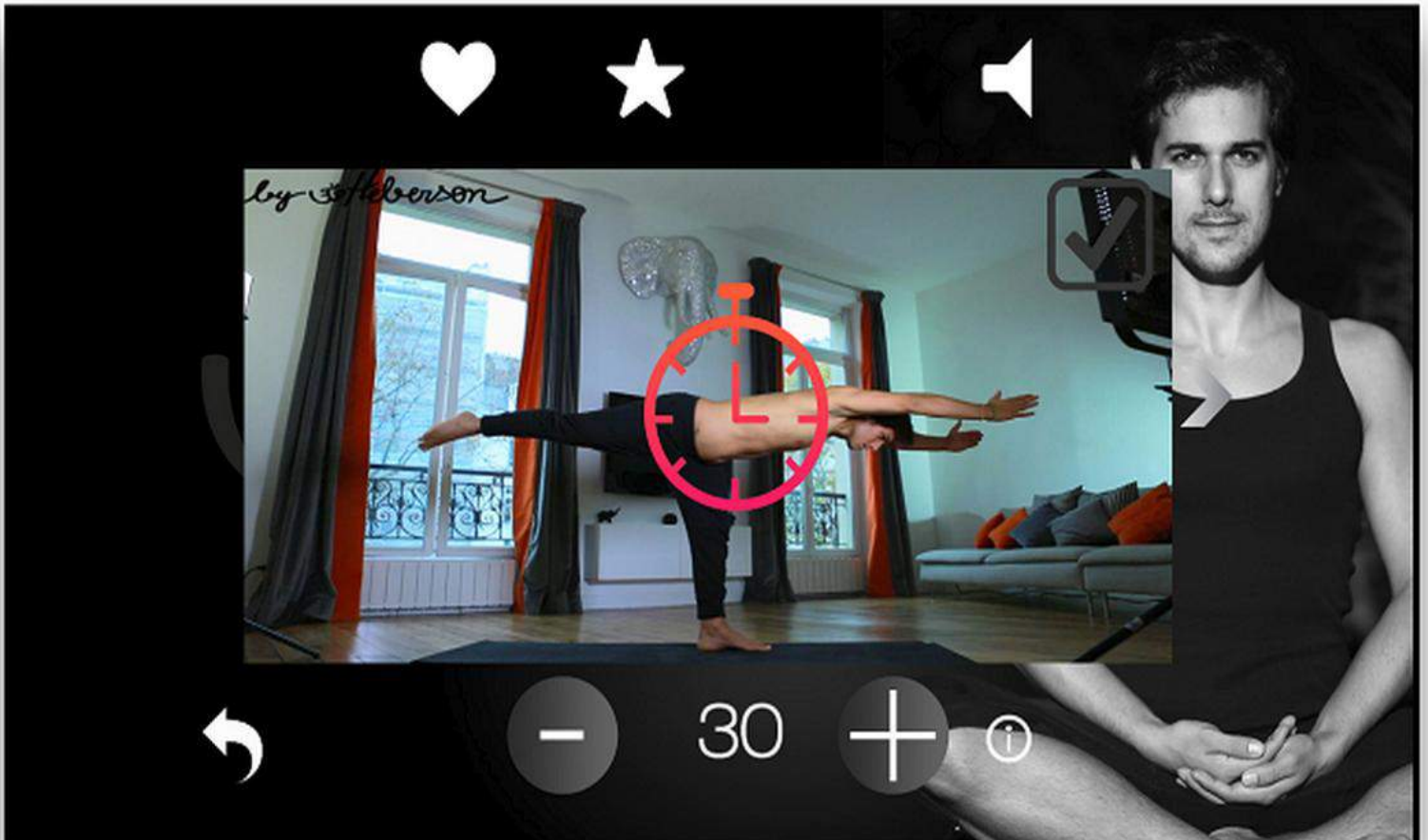
C'est un point important, comme je l'ai expliqué durant le cours, au niveau énergétique, musculaire mais aussi en raison de la stimulation des organes sexuels. Mais quand on parle de sexualité, on ne peut pas dire que le plateau pelvien est l'élément le plus important. Il ne faut pas oublier l'aspect émotionnel, mental... Il faut combiner un fonctionnement harmonieux du corps et de l'esprit.

Durant la session, vous avez indiqué que les hommes européens ont tendance à avoir un coup de rein moins ample que celui des Brésiliens par exemple. Pourquoi cette différence ?

J'ai cité cet exemple pour démontrer que l'aspect culturel, l'éducation, l'environnement jouent un rôle important dans notre vie sexuelle. Je voulais illustrer la question de la mobilité du bassin, et comme le Brésil est connu pour être le pays de la fête, et que je suis Brésilien... Si depuis tout petit on apprend à danser, on sera certainement plus à l'aise et on maîtrisera mieux les exercices de Yôga & Sex (son application mobile, ndlr). De la même façon, une femme qui a appris la danse du ventre aura plus de facilités également, par exemple.

Est-ce une façon implicite de nous dire que les Brésiliens sont des meilleurs coups que les Français ?

Non, j'ai pris comme exemple le bassin pour illustrer le fait que la culture interfère dans notre vie, y compris sexuelle. Je ne voulais pas dire que les Brésiliens sont des meilleurs coups que les Français, d'autres facteurs interviennent pour avoir une vie sexuelle épanouie !



En quoi la pratique hebdomadaire ou quotidienne du yoga sexuel peut-elle amplifier les sensations pendant l'acte sexuel ?

En améliorant la coordination motrice, la mobilité, la force, la souplesse, l'endurance musculaire, une maîtrise de la respiration, et la pratique des "bandhas" comme le "mula bandha" (lotus) et "uddhyana bandha" (contraction de la sangle abdominale), on mettra toutes les chances de notre côté. On aura alors une vraie connaissance de notre corps et de nos besoins, pour aller vers l'autre, pour avoir également conscience des besoins de l'autre, en apprenant à donner du plaisir et à en recevoir. Cette pratique stimule tout le système endocrinien, en augmentant la libido. Pour les femmes, la pratique améliorera la lubrification et intensifiera l'orgasme. Pour les hommes, cela portera sur l'endurance durant l'acte sexuel, entre autres.

Est-il possible de déclencher un orgasme durant une session de yoga ?

Oui c'est possible, car durant la pratique de Yôga & Sex, on travaille des techniques qui améliorent la vie sexuelle mais l'objectif de la pratique est que l'orgasme se produise ultérieurement (rires). Durant les exercices, on apprend, on s'entraîne dans le but d'améliorer sa sexualité.

Un conseil aux Paulette qui n'ont jamais fait de yoga ?

Commencez dès maintenant : c'est une pratique idéale pour adopter une vie saine et pour s'épanouir.



> Application "Yoga & Sex" par Heberon Oliveira, 2,99 € sur l'App Store

Vibhaya Yoga au Club de sport l'Usine Beaubourg, 16-20 rue Quincampoix, Paris 4e

19 Juin 2015

Actualités : Zoom



Le yoga serait-il un instrument du pouvoir ?



Om sweet om... L'engouement est mondial pour cette pratique qui promet zénitude et corps tonique. Au point que pouvoir et business s'en mêlent. À l'occasion de la première Journée internationale du yoga, le 21 juin, enquête sur cette nouvelle sphère d'influence

Yoga connecté pour une vie sexuelle épanouie

Bonne nouvelle, le brésilien et professeur de yoga reconnu Herberon Oliveira lance son application pour iPhone, « Yoga & Sex By Heberon ». Travail corporel, respiratoire et stimulation du périnée et de la sangle abdominale, on suit sur vidéo l'enchaînement de postures pensées spécifiquement pour améliorer sa vie sexuelle. On peut aussi personnaliser la pratique suivant son sexe, homme ou femme grâce à des séances personnalisées. Have fun !

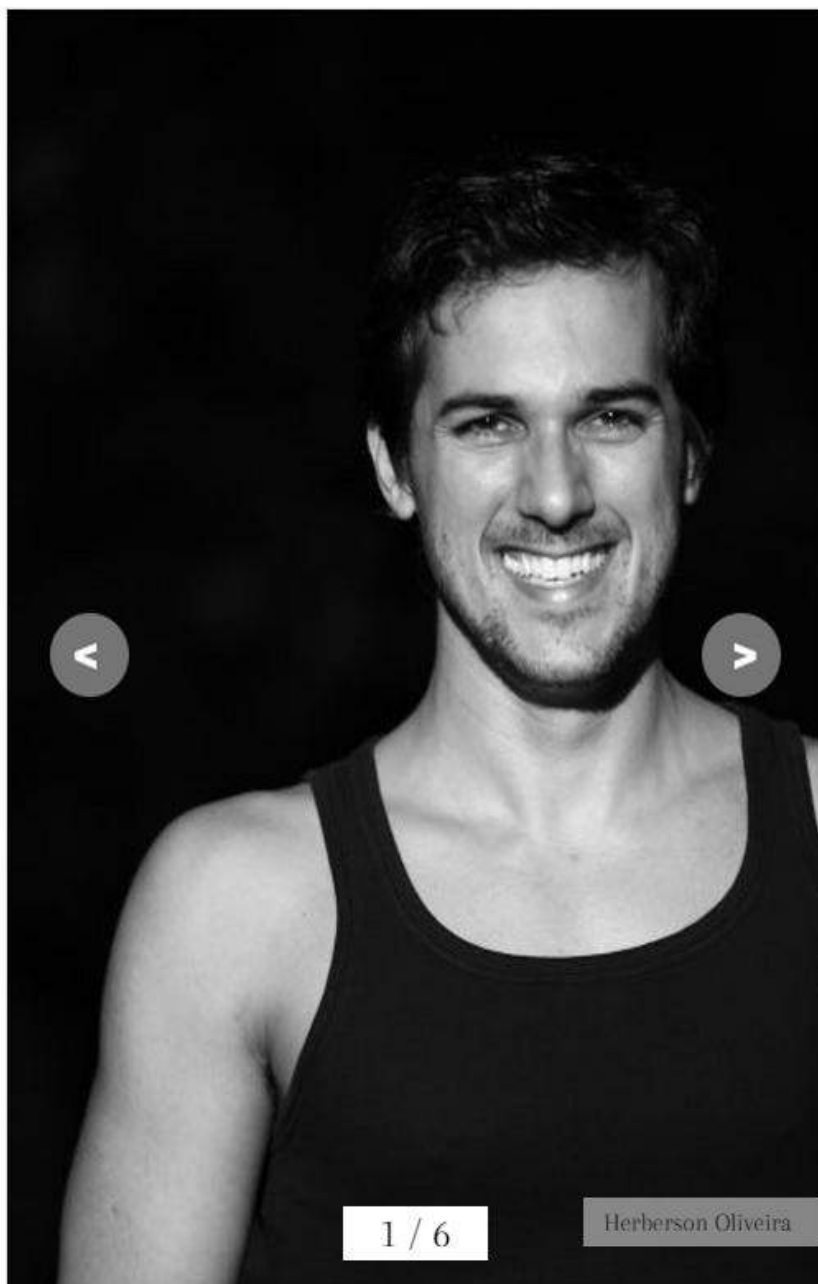
Yoga & Sex By Heberon, 2,99€, disponible sur Appstore.

18 Juin 2015

jeudi 18 juin 2015 | par Audrey Vandeputte

"Yoga & Sex" l'appli qui donne envie...

Si nous connaissons les vertus du Yoga, il en est une que nous ne soupçonnions pas... Pratique ancestrale donnant au corps force, énergie et vitalité, le Yoga a été reconnu également pour ses bénéfices sur la vie sexuelle des femmes et des hommes. Fort de son expérience et de ses enseignements, Heberon Oliveira lance son application "Yoga & Sex" pour vous aider à améliorer votre vie sexuelle. Entretien...

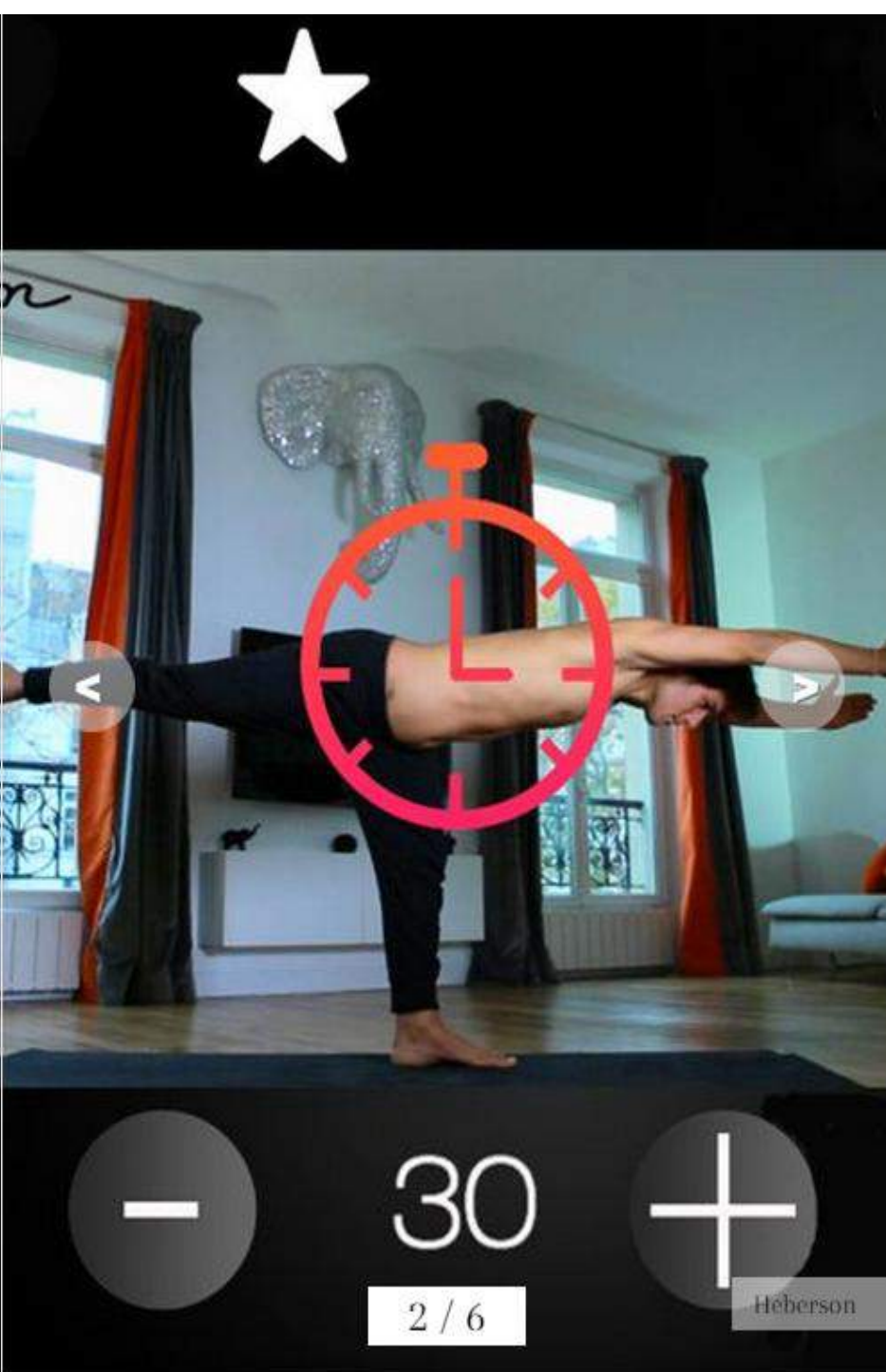


A la recherche du mieux-être

Comment vous est venue cette idée d'application pour téléphone ?

Je donne beaucoup de cours particuliers à domicile. Un jour, un homme m'a fait comprendre qu'il avait des problèmes dans sa **sexualité**. Comme je personnalise mon enseignement du Yoga pour **aider** chaque individu dans sa vie quotidienne, j'ai cherché des outils mécaniques, énergétiques et mentaux pour l'aider. Discrètement j'ai glissé ces techniques dans son programme et un jour il m'a avoué aller beaucoup mieux.

Par ailleurs ce sont des méthodes que j'utilise aussi dans ma vie. L'idée, en créant cette appli, était de les rendre accessibles et **adaptées à tous**, sans être simplifiées.



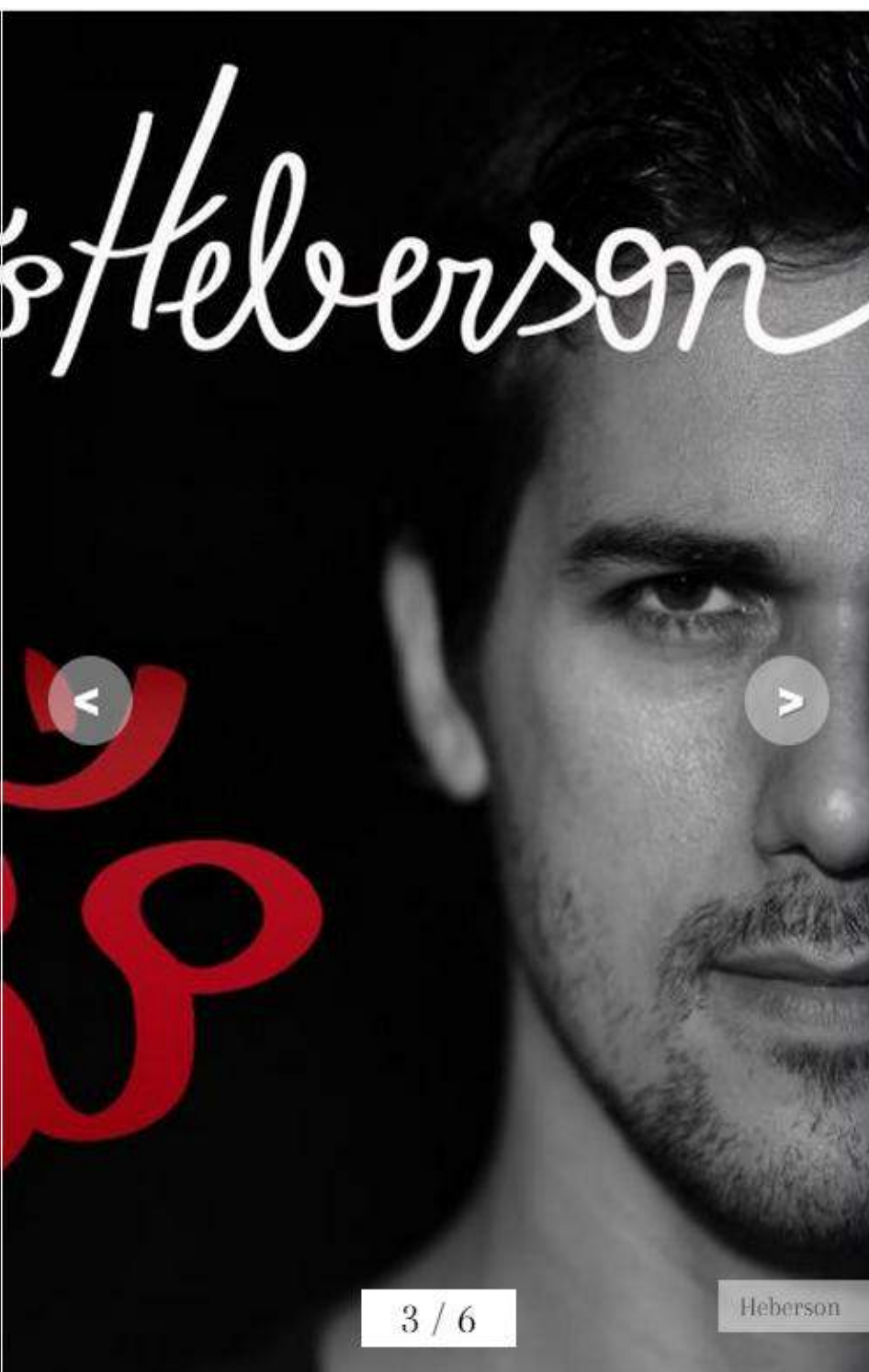
Une appli qui a tout compris

En quoi consiste l'appli et à qui s'adresse-t-elle ?

Elle procure un **bien-être** général et améliore la vie sexuelle de chacun, le tout via un travail sur le corps avec pour objectif de gagner en souplesse, en endurance et en motricité ; un travail sur la respiration pour vaincre le stress et prendre confiance en soi ; une **stimulation** des organes et des glandes endocrines pour éveiller l'énergie sexuelle et **augmenter** la libido.

Elle s'adresse à tout le monde qui a envie d'être bien dans sa tête, dans son corps, dans sa sexualité. Aux **loins comme aux moins loins**

apprendre à se connaître et se sentir mieux dans la vie.



Le Yoga ce n'est pas le Tantra !

Quelles différences entre l'approche "Yoga & Sex" et le tantra ?

On n'entend parler que de la pratique sexuelle du tantrisme. Hors le tantrisme est une philosophie, une manière de voir la vie, de ressentir les choses. Il consiste à ne pas être violent envers soi-même, ni envers les autres, à écouter son corps... C'est en cela que le Yoga rejoint le tantrisme. Mais en dehors de cet aspect, je ne veux pas être associé au tantrisme. Moi j'enseigne le Yoga, et vous verrez dans mes cours, concrètement, y compris dans la pratique de "Yoga & Sex", il n'y a rien de sexuel.



Une appli pour les femmes

Quels résultats une femme peut-elle attendre de la pratique régulière ?

Concrètement, la femme peut espérer une meilleure **lubrification** et atteindre l'**orgasme** plus rapidement. Les exercices physiques visant le périnée, le plancher pelvien, la ceinture abdominale, entre autres, lui permettront d'acquérir des gestes réflexes qui se mettront en place naturellement pendant l'acte sexuel. Grâce au travail sur la respiration et la relaxation, il y a aussi ce résultat de paix avec soi-même pour s'autoriser à vivre pleinement ses émotions et sa sexualité.



Une appli pour les hommes aussi !

Les hommes ne sont pas en reste, qu'est-ce que l'appli "Yoga & Sex" peut leur apporter ?

Pratiqués régulièrement, ces exercices peuvent aider l'homme à combattre l'**éjaculation précoce**, souvent liée au stress. De même, pour l'homme, avoir un périnée fort permet de retarder l'éjaculation et de prolonger l'**érection**. La position dite « du papillon » est très efficace pour renforcer le périnée. Certains exercices stimulent les testicules et augmentent la **libido**, d'autres améliorent la mobilité du bassin.



L'importance d'une pratique régulière

Quand et comment pratiquer via votre appli ?

Plus on pratique, mieux c'est ! C'est la régularité qui fait le bénéfice. L'idéal c'est quand même d'en faire deux fois par semaine mais si vous n'avez pas le temps une fois c'est toujours mieux que rien. De manière instantanée vous ressentirez un certain bien-être. Mais au bout d'**un mois** de pratique régulière, vous commencerez à en ressentir tous les bienfaits.

Application « YOGA & SEX » by Heberson, disponible sur [App Store](#) et sur [ByHeberson.fr](#), 2,99€

18 Juin 2015

Le yoga, nouvel instrument du pouvoir

Par Alice d'Orgeval, Ophélie Ostermann | Le 18 juin 2015

Om sweet om... L'engouement est mondial pour cette pratique qui promet zénitude et corps tonique. Au point que pouvoir et business s'en mêlent. À l'occasion de la première Journée internationale du yoga, le 21 juin, enquête sur cette nouvelle sphère d'influence.

L'énergie business



Ahmedabad, dans le nord-ouest de l'Inde (Gujarat) : des écoliers prêts pour leur cours de yoga.
Photo AFP

À peine l'Inde avait-elle dégainé sa Journée internationale que l'inusable question est revenue sur le tapis : à qui appartient le yoga ? La discipline, qui se pratique traditionnellement n'importe où et dans le plus simple appareil, génère un business évalué à plusieurs milliards de dollars rien qu'aux États-Unis, où elle compte 20,4 millions d'adeptes. Accompagnant l'essor des studios, pléthore de marques de sport et de luxe développent des collections de leggings, brassières, tapis, coussins, châles de méditation... À grand renfort de marketing bien ficelé (vidéos, ouvrages, stages, conférences), des milliers de professeurs jouent aux gourous. Quand certains ont cherché à faire breveter leurs pratiques, l'Inde a failli en perdre son sanskrit. « Le yoga est un savoir universel », a riposté l'agence officielle indienne, qui a fait depuis élaborer une bible des postures référençant environ un millier d'asanas. Et les grands groupes américains de s'appropriier le phénomène, jugé catalyseur de bonnes énergies.

Yoga connecté pour une vie sexuelle épanouie

Bonne nouvelle, le brésilien et professeur de yoga reconnu **Herberson Oliveira** lance son application pour iPhone, « Yoga & Sex By Heberson ». Travail corporel, respiratoire et stimulation du périnée et de la sangle abdominale, on suit sur vidéo l'enchaînement de postures pensées spécifiquement pour améliorer sa vie sexuelle. On peut aussi personnaliser la pratique suivant son sexe, homme ou femme grâce à des séances personnalisées. Have fun !
Yoga & Sex By Heberson, 2,99€, disponible sur [Appstore](#).

Dans la Silicon Valley, les géants du Web comme Google et LinkedIn offrent ainsi des cours intra-muros à leurs troupes. La vague a déjà traversé l'Atlantique. Google a tenu en septembre dernier, à Dublin, la première édition européenne de sa conférence Wisdom 2.0 (« Sagesse 2.0 »). En France, les studios accueillent des salariés pour des demi-journées de découverte offertes par leur entreprise. Et de plus en plus d'élèves demandent des factures pour se faire rembourser par leur comité d'entreprise, atteste un studio parisien idéalement situé entre maisons de luxe et cabinets d'avocats. Sauf qu'**en France l'intérêt faiblit** dès qu'il s'agit de pratiquer en groupe. En témoigne la professeur Mira-Baï Ghatradyal, invitée par un fabricant de logiciels informatiques à donner des cours : « À la première séance, tous les échelons de la hiérarchie étaient représentés ; à la deuxième, les patrons ne venaient plus ; à la troisième, je n'avais plus que les gens du back-office. Beaucoup de patrons et de politiques pratiquent en cours privé et n'en parlent pas. » Omerta brisée par Christine Lagarde, directrice du FMI, qui pratique vingt minutes chaque matin et le clame. Le yoga, nouvel atout des sphères de pouvoir ? Pour s'en convaincre, rendez-vous sur Instagram, devenue la vitrine officielle du « coming out » !

16 Juin 2015

Les bienfaits du yoga sur la sexualité masculine

Rédigé le Mardi 16 Juin 2015 à 21:21 | Lu 7 fois | 0 commentaire(s)



L'amour n'est pas un sport de combat, mais il est important pour les hommes d'éviter l'éjaculation précoce, essentiel de maintenir l'érection et être endurant dans l'exercice de l'amour.... Heberon Oliveira, professeur de yoga et créateur de l'application yoga sex nous explique comment le yoga peut aider les hommes à augmenter leur libido, maîtriser leur désir et devenir un amant agile et infatigable.

1 : LA MOTRICITÉ DU BASSIN

Le première exercice permet aux hommes d'améliorer la motricité de leur bassin et s'assouplir.

La position : on se tient debout, les pieds écartés à hauteur du bassin, les genoux légèrement fléchis. L'exercice consiste à basculer le bassin d'avant en arrière, tout en contractant les fessiers et le périnée et en rentrant le ventre vers le haut.

Cet exercice permet de travailler la respiration, de lutter contre l'anxiété et éviter donc l'éjaculation précoce. Le travail du va et vient du bassin permet de travailler la coordination, le renforcement du périnée et des muscles pelviens. En conséquence, l'homme aura une érection qui durera plus longtemps et il pourra retarder l'éjaculation. La respiration se fait toujours expiration et inspiration par le nez.

2 : OUTY KASANA

Cet exercice permet de travailler les cuisses, ce qui fait aussi travailler les testicules. Il permet donc d'augmenter la testostérone et donc de stimuler la libido. Il aide aussi à

muscler le périnée et le plancher pelvien.

La position : les pieds sont positionnés en 10h15. Les genoux pliés, les mains sur les cuisses. Il faut rester le plus longtemps possible le ventre rentré, le périnée contracté. La respiration se fait toujours expiration et inspiration par le nez.

3 : PADA PRASARA NASANA OU LA POSITION DU GUERRIER

Cette position permet de renforcer les cuisses et la ceinture abdominale. «La performance physique permet de faire durer le plaisir. L'amour est un sport où il faut de l'endurance », explique Henderson Oliveira.

La position : les pieds écartés, une jambe devant pliée à 90° alignée avec la cheville. La jambe derrière étirée. Les fessiers, le périnée et la bassin sont contractés, le ventre est rentré.

On reste le plus longtemps possible. La respiration se fait toujours expiration et inspiration par le nez.

TOPsanté

13 Juin 2015

Yorgasme : les bienfaits du yoga sur la sexualité masculine

Par Agathe Mayer | Topsante – sam. 13 juin 2015 19:00 HAEC

[Partager](#) 1 [Tweeter](#) 0 [g+1](#) 0



Topsante - Troubles sexuels chez l'homme

L'amour n'est pas un sport de combat, mais il est important pour les hommes d'éviter l'éjaculation précoce, essentiel de maintenir l'érection et être endurant dans l'exercice de l'amour.... Heberon Oliveira, professeur de yoga et créateur de l'application yoga sex nous explique comment le yoga peut aider les hommes à augmenter leur libido, maîtriser leur désir et devenir un amant agile et infatigable.

1 : la motricité du bassin

Le premier exercice permet aux hommes d'améliorer la motricité de leur bassin et s'assouplir.

La position : on se tient debout, les pieds écartés à hauteur du bassin, les genoux légèrement fléchis. L'exercice consiste à basculer le bassin d'avant en arrière, tout en contractant les fessiers et le périnée et en rentrant le ventre vers le haut.

Cet exercice permet de travailler la respiration, de lutter contre l'anxiété et éviter donc l'éjaculation précoce. Le travail du va et vient du bassin permet de travailler la coordination, le renforcement du périnée et des muscles pelviens. En conséquence, l'homme aura une érection qui durera plus longtemps et il pourra retarder l'éjaculation. La respiration se fait toujours expiration et inspiration par le nez.

2 : Outy Kasana

Cet exercice permet de travailler les cuisses, ce qui fait aussi travailler les testicules. Il permet donc d'augmenter la testostérone et donc de stimuler la libido. Il aide aussi à muscler le périnée et le plancher pelvien.

La position : les pieds sont positionnés en 10h15. Les genoux pliés, les mains sur les cuisses. Il faut rester le plus longtemps possible le ventre rentré, le périnée contracté. La respiration se fait toujours expiration et inspiration par le nez.

3 : Pada Prasara Nasana ou la position du guerrier

Cette position permet de renforcer les cuisses et la ceinture abdominale. «La performance physique permet de faire durer le plaisir. L'amour est un sport où il faut de l'endurance », explique Henderson Oliveira.

La position : les pieds écartés, une jambe devant pliée à 90° alignée avec la cheville. La jambe derrière étirée. Les fessiers, le périnée et le bassin sont contractés, le ventre est rentré.

On reste le plus longtemps possible. La respiration se fait toujours expiration et inspiration par le nez.

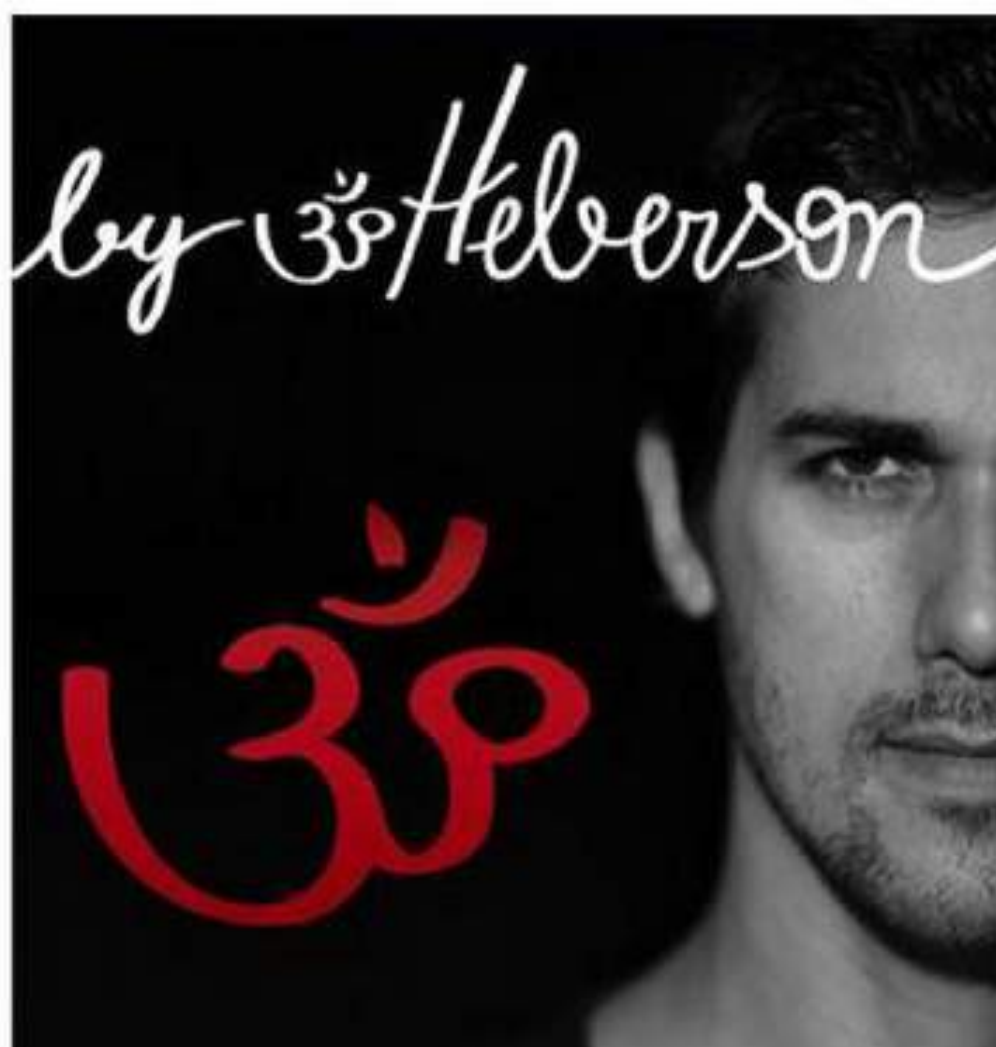
Retrouver l'application **Yoga&sex sur Apple store**

13 Juin 2015

Yorgasme : les bienfaits du yoga sur la sexualité masculine

Le 13 juin 2015 à 19h00 - par Agathe Mayer

L'amour n'est pas un sport de combat, mais il est important pour les hommes d'éviter l'éjaculation précoce, essentiel de maintenir l'érection et être endurant dans l'exercice de l'amour.... Heberon Oliveira, professeur de yoga et créateur de l'application yoga sex nous explique comment le yoga peut aider les hommes à augmenter leur libido, maîtriser leur désir et devenir un amant agile et infatigable.



1 : la motricité du bassin

Le première exercice permet aux hommes d'améliorer la motricité de leur bassin et s'assouplir.

La position : on se tient debout, les pieds écartés à hauteur du bassin, les genoux légèrement fléchis. L'exercice consiste à basculer le bassin d'avant en arrière, tout en contractant les fessiers et le périnée et en rentrant le ventre vers le haut.

Cet exercice permet de travailler la respiration, de lutter contre l'anxiété et éviter donc l'éjaculation précoce. Le travail du va et vient du bassin permet de travailler la coordination, le renforcement du périnée et des muscles pelviens. En conséquence, l'homme aura une érection qui durera plus longtemps et il pourra retarder l'éjaculation. La respiration se fait toujours expiration et inspiration par le nez.

2 :Outy Kasana

Cet exercice permet de travailler les cuisses, ce qui fait aussi travailler les testicules. Il permet donc d'augmenter la testostérone et donc de stimuler la libido. Il aide aussi à muscler le périnée et le plancher pelvien.

La position : les pieds sont positionnés en 10h15. Les genoux pliés, les mains sur les cuisses. Il faut rester le plus longtemps possible le ventre rentré, le périnée contracté. La respiration se fait toujours expiration et inspiration par le nez.

3 : Pada Prasara Nasana ou la position du guerrier

Cette position permet de renforcer les cuisses et la ceinture abdominale. «La performance physique permet de faire durer le plaisir. L'amour est un sport où il faut de l'endurance », explique Henderson Oliveira.

La position : les pieds écartés, une jambe devant pliée à 90° alignée avec la cheville. La jambe derrière étirée. Les fessiers, le périnée et la bassin sont contractés, le ventre est rentré.

On reste le plus longtemps possible. La respiration se fait toujours expiration et inspiration par le nez.

Retrouver l'application [Yoga&sex sur Apple store](#)

12 Juin 2015

Yorgasme : les bienfaits du yoga sur la sexualité féminine



Heberon Oliveira, professeur de yoga et créateur de l'application yoga sex nous explique comment le yoga peut aider les femmes à lâcher prise, trouver leur énergie vitale pour augmenter leur libido et muscler leur périnée pour atteindre plus facilement l'orgasme.

1 : kumbhaka bandha pranyama

Le premier exercice est axé sur la respiration et le lâcher prise. Mais, il permet aussi le travail du plancher pelvien et des muscles du périnée. Cet exercice favorise une meilleure lubrification et une tonicité des muscles du vagin. Ce qui améliore la qualité de l'acte sexuel et rend **l'orgasme** plus facile.

« Les femmes réfléchissent plus que les hommes, elles peuvent avoir du mal à lâcher prise » rappelle Heberon Oliveira.

La relaxation nous aide à aller vers nous et à apprendre à lâcher prise.

Les contractions de l'exercice vont aider à stimuler les glandes du corps.

La position : on s'assoit en tailleur, ou genou plié, le dos droit ; les mains sur les genoux. A chaque expiration on rentre le ventre. A chaque inspiration on penche la tête en arrière et on étire le cou, on bloque la respiration, on essaie de toucher l'arrière du palais avec la langue. Pendant l'expiration, on remet sa langue en position normale, on ramène le menton vers la poitrine. Pendant toute la durée de l'exercice, on rentre le ventre et on contracte le périnée. Un exercice à faire 5 minutes par jour. La respiration se fait toujours expiration et inspiration par le nez.

2 : vajrolyasan, la position du bateau

Cette position permet de renforcer le plancher pelvien et muscler le périnée. Il permet la découverte des organes génitaux, le renforcement de la musculature du périnée, la stimulation de la libido et **l'augmentation du désir**. L'effet mécanique de la contraction du périnée permet aussi une meilleure lubrification.

La position : assise sur le bas du fessier, on élève les jambes tendues en gardant les mains par terre. On doit faire l'effort avec les abdos et toute la musculature du plancher pelvien. On garde le périnée contracté.

On reste le plus longtemps possible dans la position. « Pendant toutes ses positions, il faut être en zone de confort, toujours écouter son corps, pour ne pas avoir mal au dos », rappelle Henderson (...)

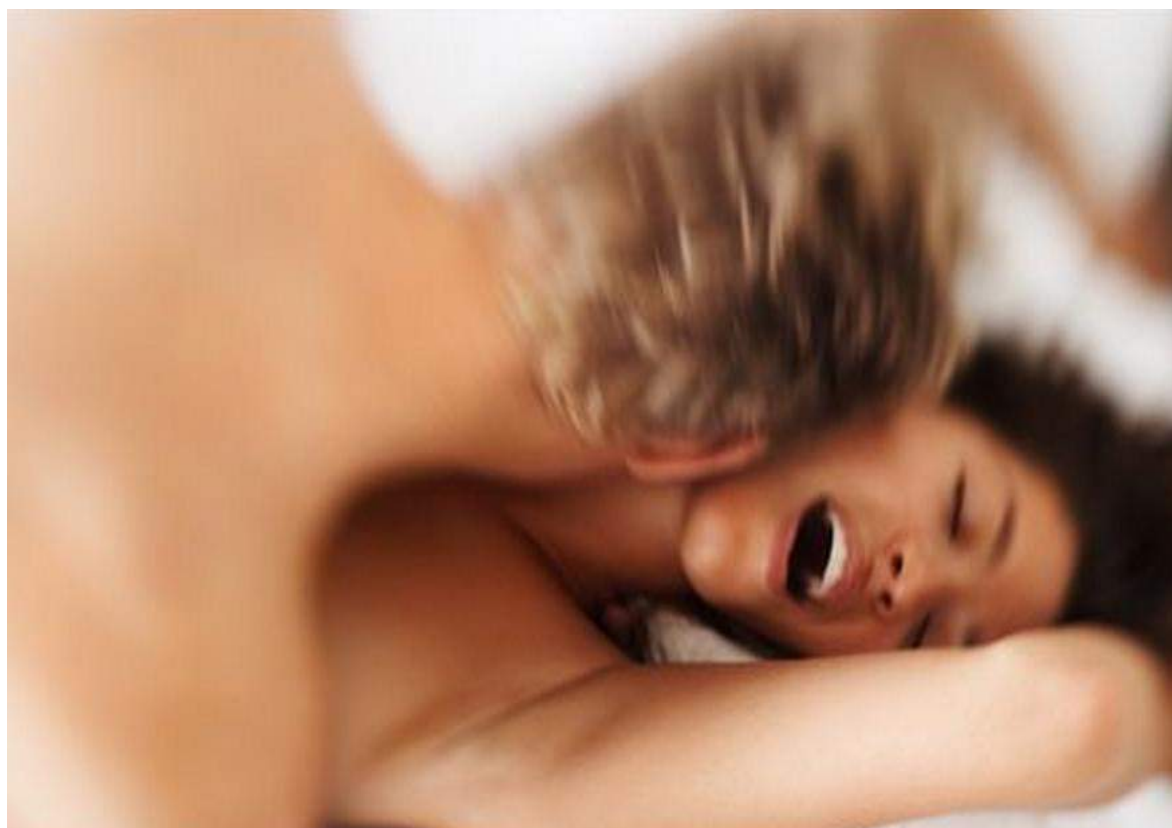
Lire la suite sur [Topsanté](#)

12 Juin 2015

Yorgasme : les bienfaits du yoga sur la sexualité féminine

Le 12 juin 2015 à 21h00 - par [Agathe Mayer](#)

Heberon Oliveira, professeur de yoga et créateur de l'application yoga sex nous explique comment le yoga peut aider les femmes à lâcher prise, trouver leur énergie vitale pour augmenter leur libido et muscler leur périnée pour atteindre plus facilement l'orgasme.



1 : kombhaka bandha pranyama

Le premier exercice est axé sur la respiration et le lâcher prise. Mais, il permet aussi le travail du plancher pelvien et des muscles du périnée. Cet exercice favorise une meilleure lubrification et une tonicité des muscles du vagin. Ce qui améliore la qualité de l'acte sexuel et rend [l'orgasme](#) plus facile.

« Les femmes réfléchissent plus que les hommes, elles peuvent avoir du mal à lâcher prise » rappelle Heberon Oliveira.

La relaxation nous aide à aller vers nous et à apprendre à lâcher prise.

Les contractions de l'exercice vont aider à stimuler les glandes du corps.

La position : on s'assoit en tailleur, ou genou plié, le dos droit ; les mains sur les genoux. A chaque expiration on rentre le ventre. A chaque inspiration on penche la tête en arrière et on étire le cou, on bloque la respiration, on essaie de toucher l'arrière du palais avec la langue. Pendant l'expiration, on remet sa langue en position normale, on ramène le menton vers la poitrine. Pendant toute la durée de l'exercice, on rentre le ventre et on contracte le périnée. Un exercice à faire 5 minutes par jour. La respiration se fait toujours expiration et inspiration par le nez.

2 : vajrolyasan, la position du bateau

Cette position permet de renforcer le plancher pelvien et muscler le périnée. Il permet la découverte des organes génitaux, le renforcement de la musculature du périnée, la stimulation de la libido et [l'augmentation du désir](#). L'effet mécanique de la contraction du périnée permet aussi une meilleure lubrification.

La position : assise sur le bas du fessier, on élève les jambes tendues en gardant les mains par terre. On doit faire l'effort avec les abdos et toute la musculature du plancher pelvien. On garde le périnée contracté.

On reste le plus longtemps possible dans la position. « Pendant toutes ses positions, il faut être en zone de confort, toujours écouter son corps, pour ne pas avoir mal au dos », rappelle Henderson Oliveira. La respiration se fait toujours expiration et inspiration par le nez.

3 : bhujangasana, ou la position le cobra

Cette position sert à améliorer la circulation sanguine de la région pelvienne et améliore la concentration du périnée. Elle aide à éliminer les tensions et le stress et débloquer la cage-thoracique.

Les débutants restent 10 secondes et au fur et à mesure, on essaie de rester plus longtemps. La respiration se fait toujours expiration et inspiration par le nez.

La position : allongée sur le ventre, les mains à 20 centimètres des épaules, la tête prolonge la colonne vertébrale. La ceinture abdominale et les fessiers sont contractés.

Les pieds sont écartés sur la longueur du bassin et les jambes sont tendues. On pousse le bras vers le haut. Le bassin reste collé au sol. Dans un premier temps on garde la position 10 secondes et progressivement on reste plus longtemps. La respiration se fait toujours expiration et inspiration par le nez.

Découvrez [l'application Yoga&Sex](#)

12 Juin 2015

J'ai testé un cours de Yoga & Sex

CLÉMENCE FLOC'H | VENDREDI 12 JUIN 2015

Pour améliorer sa sexualité, c'est par le yoga qu'il faut désormais passer. Rendez-vous avec le maître en la matière : **Heberson Oliveira** pour un cours à la salle de sport l'Usine Beaubourg.

« Une session Yoga & Sex pour apprendre les postures à adopter afin d'améliorer sa sexualité »... Je sais au moins à quoi m'attendre quand je franchis la porte de la salle de sport L'Usine dans le quartier de Beaubourg à Paris. Il est 9h30 et visiblement je suis loin d'être la seule intriguée par l'intitulé de ce cours. Derrière cette session bien particulière se cache **Heberson Oliveira**, un prof de Yoga confirmé qui a, au fil des cours et des demandes, développé ce programme Yoga & Sex. Au programme donc 1h30 de respiration, de relaxation et de musculation du périnée. Parce que si on veut atteindre l'orgasme et optimiser ses performances au lit en prenant plus de plaisir, votre périnée doit absolument devenir votre meilleur ami.

YOGA & SEX, L'APPLICATION

En pratique ça donne quoi ? Des positions un poil bizarres (debout, genoux fléchis mains dessus et dos plat, on entre le ventre quand on expire on relâche quand on inspire... pas facile vous l'aurez compris) mais aussi des exercices plus simples en lotus avec le pied droit vers le périnée et le pied gauche vers l'extérieur.

Bref, je ne sais pas si c'est l'accent caliente du prof brésilien ou la relaxation qui a fait son effet, mais en sortant j'étais zen... Quant au reste...

Pour tester la méthode d'Heberson Oliveira vous pouvez assister à un cours ou bien télécharger son application « Yoga & Sex », 2,99€.

Be

12 Juin 2015

« Yoga & Sex » : l'appli pour booster sa vie sexuelle... grâce au yoga !

PUBLIÉ LE 12 JUIN 2015 À 20H25 ○ 1 COMMENTAIRE ○ 0 PARTAGE 
PAR LAURINE ANTONIOL

Attention, chaud devant ! Cette semaine nous vous présentons une application qui propose des séances de yoga destinées à un but bien spécifique : celui d'améliorer la vie sexuelle. Un programme concocté par Heberon Oliveira, le plus caliente des profs de yoga, que nous avons pu tester « in real life » lors d'une session spéciale à L'Usine Beaubourg à Paris. On vous raconte.



by ॐ Heberon

ॐ

L'APPLI "YOGA & SEX" INVENTÉE PAR HEBERSON OLIVEIRA

Crédits : DR.

Quand on pense aux bienfaits du yoga, on n'imagine pas nécessairement des répercussions sur les performances sexuelles. Et pourtant. D'après Heberson Oliveira, pro de la discipline qui a quitté son Brésil natal pour poser ses valises en Europe, les deux sont intrinsèquement liés.

Ce beau brun a même mis au point tout un programme visant directement à s'épanouir davantage dans la vie intime : disponible depuis peu, son application propose des postures tirées directement du yoga « traditionnel » qui permettent notamment, de muscler le périnée (LE point central pour atteindre l'orgasme), de stimuler l'organisme et de se libérer l'esprit pour une augmentation certaine de la libido.

Le programme en vrai

Bref, sur le papier, « Yoga & Sex » vend du rêve et nous avons voulu en savoir plus. Nous avons ainsi pu tester en vrai le concept à l'occasion d'une session matinale organisée au club L'Usine Beaubourg, en plein cœur de Paris. Sous la conduite d'Heberson Oliveira, qui a mené la danse pendant près d'1h30, nous avons enchaîné des *asanas* bien particulières visant à travailler les muscles internes et surtout le fameux périnée. En parallèle, des postures, dans le programme « Yoga & Sex », l'accent est également mis sur la respiration : bien contrôlée, elle permet non seulement de se faire les abdos mais aussi d'évacuer les tensions. Résultat ? C'est plus détendues que jamais que nous avons entamé notre journée de travail. Quant aux effets désirés, il faut savoir qu'une pratique quotidienne est nécessaire. D'où l'intérêt de l'application qui est désormais disponible sur l'App Store.

« Yoga & Sex – by Heberson ». Disponible sur l'App Store. 2,99 euros.

AD HOC NEWS

12 Juin 2015

Heberson Oliveira, professeur de yoga et créateur de l'application yoga sex nous explique comment le yoga peut aider les femmes à lâcher prise, trouver leur énergie vitale pour augmenter leur libido et muscler leur périnée pour atteindre plus facilement l'orgasme

12.06.15 | 22:18 Uhr | 1 mal gelesen | So gefunden auf yahoo.com

Heberson Oliveira, professeur de yoga et créateur de l'application yoga sex nous explique comment le yoga peut aider les femmes à lâcher prise, trouver leur énergie vitale pour augmenter leur libido et muscler leur périnée pour atteindre plus facilement l'orgasme.

YAHOO!
POUR ELLES

10 juin 2015

L'appli de la semaine : des postures de yoga pour booster notre vie sexuelle

GRAZIA.fr

Grazia – il y a 18 heures



C'est quoi? C'est un peu la BB crème des cours de yoga, puisque les postures proposées sont multifonctions: on médite pour être plus zen, on se muscle pour l'été, tout en travaillant des zones bien spécifiques afin d'améliorer notre vie sexuelle. Concrètement, on apprend à déverrouiller son bassin, à muscler notre périnée et notre plancher pelvien, ainsi qu'à stimuler nos glandes sexuelles. Résultats: les bons élèves peuvent espérer une amélioration de la souplesse, de l'endurance et une intensification de l'orgasme.

Qui l'a imaginée ? Le plus Français des profs de yoga brésiliens Heberon Oliveira. Ce diplômé l'Université Internationale de yoga de Lisbonne, installé en France depuis plus de 10 ans, est l'inventeur du Vibhava Yoga, une méthode qui se veut moderne, évolutive, accessible à tous.

Le petit plus ? L'avantage de toute appli c'est de pouvoir improviser un cours de yoga personnalisé le matin au réveil ou le soir avant de s'endormir. Ensuite, le petit prix de l'appli est hyper-compétitif par rapport à des cours en salle.

Le petit moins ? Il n'y a pas de prof avec nous pour corriger nos postures et vérifier que notre respiration et nos mouvements sont bien coordonnés.

C'est pour qui ? Pour les hommes et les femmes puisque chaque sexe dispose d'exercices spécifiques. Et pour tous ceux qui aimeraient tester un moyen naturel de booster sa libido.

On la trouve où ? Et à quel prix ? Elle est dispo sur App Store et sur www.byheberon.fr au prix de 2,99 euros.

[Retrouvez cet article sur Grazia.fr](#)

[L'appli de la semaine : des postures de yoga pour booster notre vie sexuelle](#)

10 juin 2015

L'appli de la semaine : des postures de yoga pour booster notre vie sexuelle

GRAZIA  Grazia – il y a 18 heures

CONTENUS ASSOCIÉS



Bienvenue dans notre nouveau rendez-vous geek. Chaque mercredi, on vous dévoile notre coup de cœur parmi plus d'un million de concepts existants. Aujourd'hui, on vous parle de Yoqa & Sex. l'appli du roi du yoqa

C'est quoi? C'est un peu la BB crème des cours de yoga, puisque les postures proposées sont multifonctions: on médite pour être plus zen, on se muscle pour l'été, tout en travaillant des zones bien spécifiques afin d'améliorer notre vie sexuelle. Concrètement, on apprend à déverrouiller son bassin, à muscler notre périnée et notre plancher pelvien, ainsi qu'à stimuler nos glandes sexuelles. Résultats: les bons élèves peuvent espérer une amélioration de la souplesse, de l'endurance et une intensification de l'orgasme.

Qui l'a imaginée ? Le plus Français des profs de yoga brésiliens Heberon Oliveira. Ce diplômé l'Université Internationale de yoga de Lisbonne, installé en France depuis plus de 10 ans, est l'inventeur du Vibhava Yoga, une méthode qui se veut moderne, évolutive, accessible à tous.

Le petit plus ? L'avantage de toute appli c'est de pouvoir improviser un cours de yoga personnalisé le matin au réveil ou le soir avant de s'endormir. Ensuite, le petit prix de l'appli est hyper-compétitif par

Heberson Oliveira qui promet de nous rendre plus performant au lit

NEWS À LA UNE



Manuel Valls rembourse une partie de son voyage à Berlin

Reuters - il y a 1 heure 41 minutes



Les enseignants de nouveau appelés à la grève

Reuters - il y a 1 heure 2 minutes

rapport à des cours en salle.

Le petit moins ? Il n'y a pas de prof avec nous pour corriger nos postures et vérifier que notre respiration et nos mouvements sont bien coordonnés.

C'est pour qui ? Pour les hommes et les femmes puisque chaque sexe dispose d'exercices spécifiques. Et pour tous ceux qui aimeraient tester un moyen naturel de booster sa libido.

On la trouve où ? Et à quel prix ? Elle est dispo sur App Store et sur www.byheberson.fr au prix de 2,99 euros.

Retrouvez cet article sur Grazia.fr

L'appli de la semaine : des postures de yoga pour booster notre vie sexuelle

10 juin 2015

Affinage express avant la plage

ISABELLE SOING | MERCREDI 10 JUIN 2015

A quelques semaines de l'épreuve du maillot de bain, on ne cherche pas à maigrir à tout prix, on se montre rusée et on se raffermi là où ça se voit !

Objectif taille affinée.

On gaine son ventre - même s'il reste rond - en sollicitant ses abdos obliques et son transverse, le muscle profond de la sangle abdominale.

Action! La coach Nathalie Walylo, prof de pilates et de pole dance*, propose de se mettre au « side lift ». Allongée par terre sur le côté droit, jambes tendues et pieds croisés (le gauche sur le droit), on met la main droite au sol, au niveau de la poitrine. On pousse sur cette main, et on s'appuie sur le bord externe du pied droit pour monter la hanche gauche vers le ciel. On contracte cuisses, fesses et abdos, et on dessine un arc avec le bras gauche afin détirer le corps au maximum. On tient la position au moins 10 secondes, plus si possible!

En bonus. Jambes écartées de la largeur du bassin, on fait des rotations de buste avec un bâton ou un manche à balai placé derrière ses épaules. Règle d'or pour lutter contre le ventre mou : bien inspirer, verrouiller son périnée et rentrer le ventre au maximum, en « aspirant » son nombril à chaque fois qu'on expire.

* Auteur de *Gym glamour* (éd. Thierry Souccar).



ON AIME...



Le parfum frais de romarin et lavande du nouveau Gel Douche Sport aux extraits d'arnica de Weleda. Sans conservateurs, sans colorants ni parfum de synthèse, totalement dans l'esprit nature de la marque. Pour se délasser complètement et se requinquer, on peut aussi opter pour les arômes et l'efficacité du bain récupération sportive.

Respectivement 7,90 € le tube de 200 ml et 11,35 € les 200 ml.

L'ACCESSOIRE DU MOIS



Le modèle une pièce Vénus, maillot graphique pour une ligne de pin-up « fifties ».

Maillot une pièce Venus CBI noir (Ellesse, 34,99 € chez Go Sport).

UN FORFAIT BOXE ET YOGA POUR UNE SILHOUETTE DE RÊVE

L'association est surprenante mais parfaite pour se défouler et s'assouplir en même temps. à découvrir à L'Atelier Côté Ring, une petite salle intimiste, à Paris. Cours semi-collectifs (10 pers. max) avec l'ex-champion en arts martiaux Pascal Lafleur et A. M. Ganesh, l'un des rares professeurs indiens de Hatha Yoga enseignant à Paris. *Forfait annuel ou au cours (25 € la séance). cotering.com*

UNE APPLI « SPÉCIAL ABDOS »

On apprend à mieux respirer, à forger une jolie silhouette et à renforcer son abdomen avec l'appli détox d'Heberon Oliveira, prof de yoga dans les salles branchées de la capitale. *Detox Vibhava Yoga (2,69 € sur l'AppStore ou byheberon.fr).*

69% des coureurs français apprécient la présence d'un partenaire... et 11 % se réfugient derrière le fait de n'avoir « personne avec qui courir » pour ne pas s'entraîner ! Pas de panique, on a trouvé les bonnes applis pour **développer votre réseau running.**

** étude européenne « Reasons to Run », Asics.*

10 Juin 2015

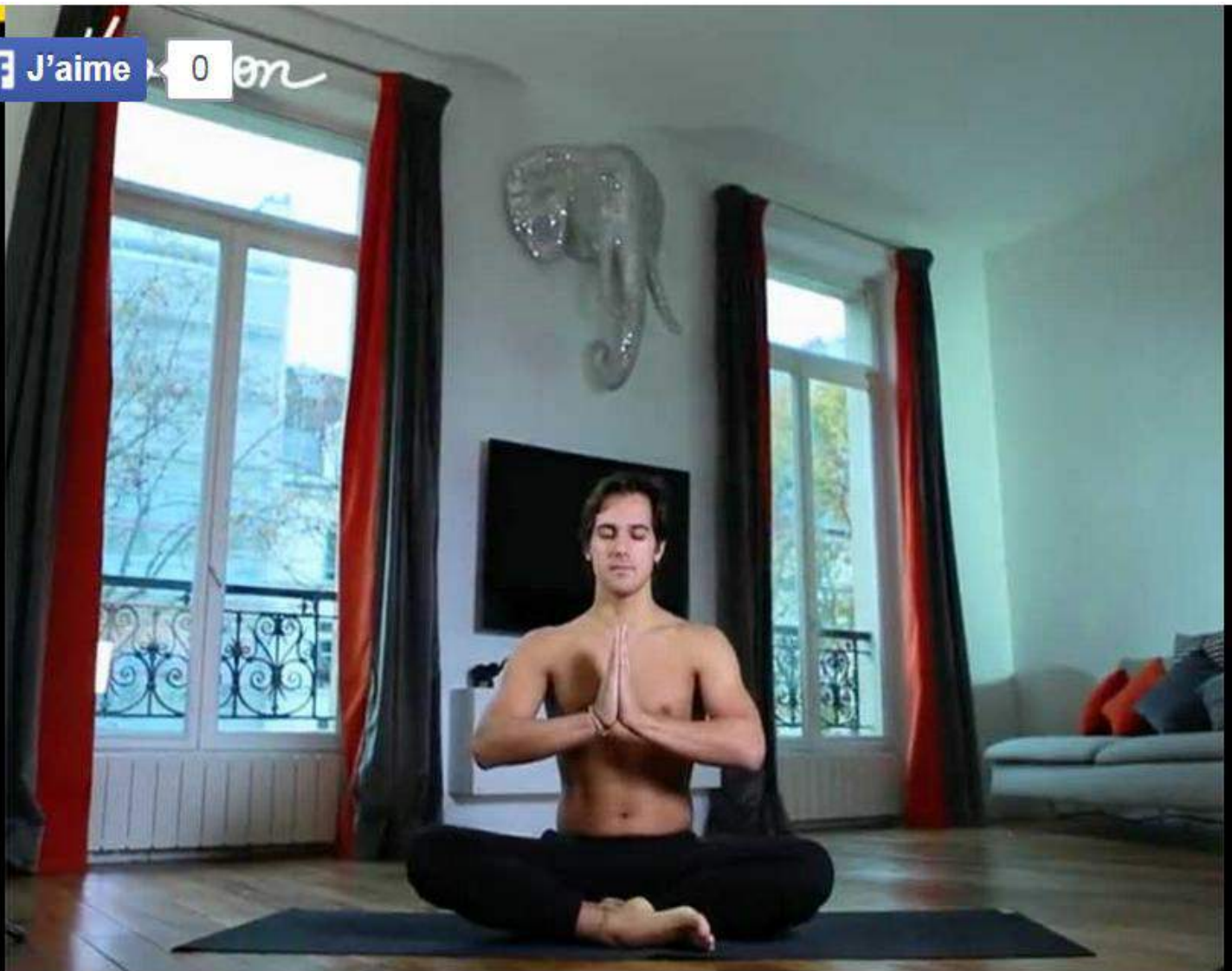
VIE PRATIQUE

L'appli de la semaine : des postures de yoga pour booster notre vie sexuelle

Par [Pauline Pellissier](#) 10 juin 2015 - 16h49

Bienvenue dans notre nouveau rendez-vous geek. Chaque mercredi, on vous dévoile notre coup de cœur parmi plus d'un million de concepts existants. Aujourd'hui, on vous parle de Yoga & Sex, l'appli du roi du yoga Heberon Oliveira qui promet de nous rendre plus performant au lit.

J'aime 0



C'est quoi ? C'est un peu la BB crème des cours de **yoga**, puisque les postures proposées sont multifonctions : on médite pour être plus zen, on se muscle pour l'été, tout en travaillant des zones bien spécifiques afin d'améliorer notre vie sexuelle. Concrètement, on apprend à déverrouiller son bassin, à muscler notre **périnée** et notre plancher pelvien, ainsi qu'à stimuler nos glandes sexuelles. Résultats : les bons élèves peuvent espérer une amélioration de la souplesse, de l'endurance et une intensification de l'orgasme.

Qui l'a imaginée ? Le plus Français des profs de yoga brésiliens **Heberon Oliveira**. Ce diplômé l'Université Internationale de yoga de Lisbonne, installé en France depuis plus de 10 ans, est l'inventeur du Vibhava Yoga, une méthode qui se veut moderne, évolutive, accessible à tous.

Le petit plus ? L'avantage de toute appli c'est de pouvoir improviser un cours de yoga personnalisé le matin au réveil ou le soir avant de s'endormir. Ensuite, le petit prix de l'appli est hyper-compétitif par rapport à des cours en salle.

Le petit moins ? Il n'y a pas de prof avec nous pour corriger nos postures et vérifier que notre respiration et nos mouvements sont bien coordonnés.

C'est pour qui ? Pour les hommes et les femmes puisque chaque sexe dispose d'exercices spécifiques. Et pour tous ceux qui aimeraient tester un moyen naturel de **booster sa libido**.

On la trouve où ? Et à quel prix ? Elle est dispo sur **App Store** et sur **www.byheberon.fr** au prix de 2,99 euros.



30



10 Juin 2015

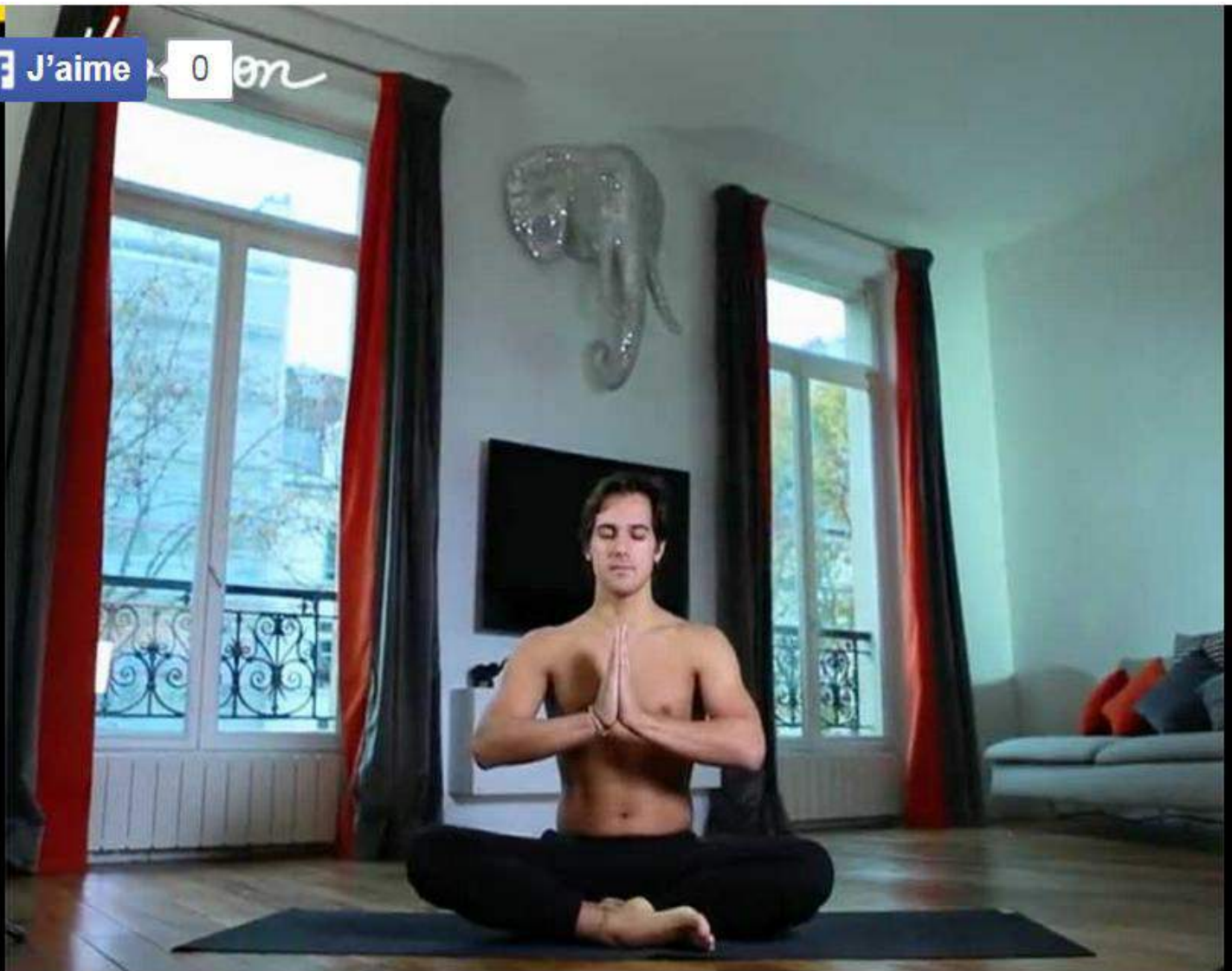
VIE PRATIQUE

L'appli de la semaine : des postures de yoga pour booster notre vie sexuelle

Par [Pauline Pellissier](#) 10 juin 2015 - 16h49

Bienvenue dans notre nouveau rendez-vous geek. Chaque mercredi, on vous dévoile notre coup de cœur parmi plus d'un million de concepts existants. Aujourd'hui, on vous parle de Yoga & Sex, l'appli du roi du yoga Heberon Oliveira qui promet de nous rendre plus performant au lit.

J'aime 0



C'est quoi ? C'est un peu la BB crème des cours de **yoga**, puisque les postures proposées sont multifonctions : on médite pour être plus zen, on se muscle pour l'été, tout en travaillant des zones bien spécifiques afin d'améliorer notre vie sexuelle. Concrètement, on apprend à déverrouiller son bassin, à muscler notre **périnée** et notre plancher pelvien, ainsi qu'à stimuler nos glandes sexuelles. Résultats : les bons élèves peuvent espérer une amélioration de la souplesse, de l'endurance et une intensification de l'orgasme.

Qui l'a imaginée ? Le plus Français des profs de yoga brésiliens **Heberon Oliveira**. Ce diplômé l'Université Internationale de yoga de Lisbonne, installé en France depuis plus de 10 ans, est l'inventeur du Vibhava Yoga, une méthode qui se veut moderne, évolutive, accessible à tous.

Le petit plus ? L'avantage de toute appli c'est de pouvoir improviser un cours de yoga personnalisé le matin au réveil ou le soir avant de s'endormir. Ensuite, le petit prix de l'appli est hyper-compétitif par rapport à des cours en salle.

Le petit moins ? Il n'y a pas de prof avec nous pour corriger nos postures et vérifier que notre respiration et nos mouvements sont bien coordonnés.

C'est pour qui ? Pour les hommes et les femmes puisque chaque sexe dispose d'exercices spécifiques. Et pour tous ceux qui aimeraient tester un moyen naturel de **booster sa libido**.

On la trouve où ? Et à quel prix ? Elle est dispo sur **App Store** et sur **www.byheberon.fr** au prix de 2,99 euros.



30



free

10 juin 2015

GRAZIA.fr

< PRÉCÉDENT SUIVANT >

L'appli de la semaine : des postures de yoga pour booster notre vie sexuelle



Bienvenue dans notre nouveau rendez-vous geek. Chaque mercredi, on vous dévoile notre coup de coeur parmi plus d'un million de concepts existants. Aujourd'hui, on vous parle de Yoga & Sex, l'appli du roi du yoga Heberon Oliveira qui promet de nous rendre plus performant au lit.

C'est quoi ? C'est un peu la BB crème des cours de [yoga](#), puisque les postures proposées sont multifonctions : on médite pour être plus zen, on se muscle pour l'été, tout en travaillant des zones bien spécifiques afin d'améliorer notre vie sexuelle. Concrètement, on apprend à déverrouiller son bassin, à muscler notre [périnée](#) et notre plancher pelvien, ainsi qu'à stimuler nos glandes sexuelles. Résultats : les bons élèves peuvent espérer une amélioration de la souplesse, de l'endurance et une intensification de l'orgasme.

Qui l'a imaginée ? Le plus Français des profs de yoga brésiliens [Heberon Oliveira](#). Ce diplômé l'Université Internationale de yoga de Lisbonne, installé en France depuis plus de 10 ans, est l'inventeur du Vibhava Yoga, une méthode qui se veut moderne, évolutive, accessible à tous.



Recrutement : les PME au cœur de la guerre des talents

Pénurie de talents, attractivité, mobilité : les enjeux de recrutement sont les mêmes pour tous, de la start-up à la grande entreprise.

[Voir le site](#)

Proposé par Manpower

Le petit plus ? L'avantage de toute appli c'est de pouvoir improviser un cours de yoga personnalisé le matin au réveil ou le soir avant de s'endormir. Ensuite, le petit prix de l'appli est hyper-compétitif par rapport à des cours en salle.

Le petit moins ? Il n'y a pas de prof avec nous pour corriger nos postures et vérifier que notre respiration et nos mouvements sont bien coordonnés.

C'est pour qui ? Pour les hommes et les femmes puisque chaque sexe dispose d'exercices spécifiques. Et pour tous ceux qui aimeraient tester un moyen naturel de [booster sa libido](#).

On la trouve où ? Et à quel prix ? Elle est dispo sur [App Store](#) et sur [www.byheberson.fr](#) au prix de 2,99 euros.

[Plus d'infos et de photos sur Grazia.fr](#)

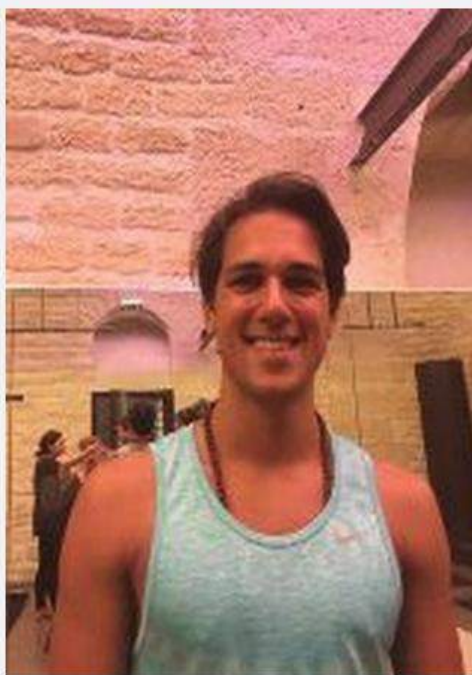
PARLONS CUL-TE !

L' actu de l' Art du sexe et de la sexualité

9 Juin 2015

YOGA & SEX / APPLI

sexualité



Heberon Oliveira

Mardi 9h30.

Rendez vous dans le sous-sol du club de sport l'Usine à Paris, une superbe cave voûtée en pierre de taille, pour prendre un cours de yoga qui devrait me permettre d'améliorer ma sexualité! Waouu mais je n'demande que ça!!

Et parler sexe dans une cavité, j'aurais pas trouvé meilleure allégorie...

Celui qui va dispenser le cours c'est Heberon Oliveira, prof depuis 10 ans, créateur de l'appli Yoga & sex et accessoirement superbe.

9H45, le jeune éphèbe au léger accent portugais nous accueille tout en muscles et en marcel turquoise- regards féminins entendus et ricanements discrets dans les rangs- et nous éclabousse de sa bienveillance et son sourire Ultra Brite:

« je vais vous apprendre les exessisses qui vont permettre, pour vous mesdames de libérer les tensions, de stimuler et tonifier les organes génitaux, la ceinture pelvienne, et ainsi réveiller votre énergie sexuelle, favoriser la qualité des rapports sexuels et amplifier l'orgasme ..»

- bon là, avec 3 phrases c'est mes fantasmes qui sont en train de se réveiller...

et Heberon d'en rajouter une couche :

« ... pour vous messieurs ces exessisses visent à améliorer l'érection, à intensifier le plaisir et prolonger la durée du rapport sexuel.

A ce stade, j'ai vraiment très très envie de découvrir les secrets cachés du Yoga et me prête volontiers aux exercices qu'Heberon nous propose: on apprend à respirer par le nez, à contracter notre bon vieux périnée, debout fesses tendues à faire des mouvements du bassin d'avant en arrière (sic!), et hop, position du cobra, et bim à quatre pattes ventre rentré, et zou une jambe tendue ! Pendant 1 heure, il nous explique que cette méthode ancestrale agit sur le corps énergétique ET physique. Et être bien dans son corps et dans sa tête : voilà comment on agit aussi sur sa libido !

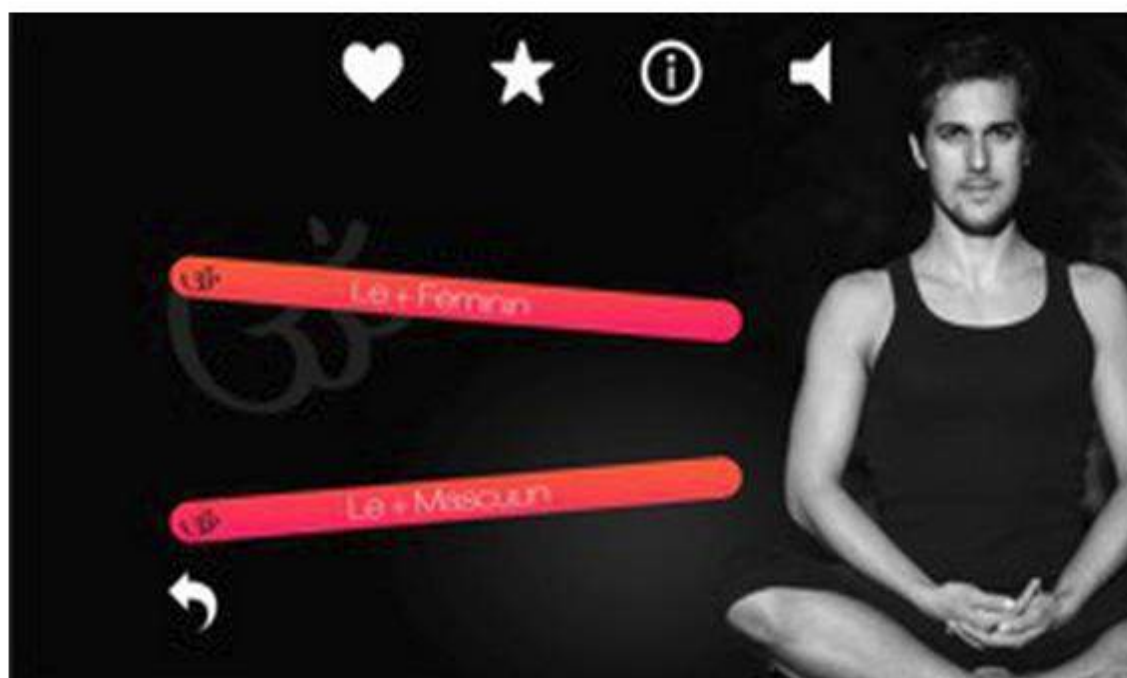
10h30 le cours s'achève doucement par une relaxation.

Sur le dos, yeux clos, guidée par la voix rassurante d'Heberson, les « mouscles » bien détendus, le périnée en paix, je savoure ces instants... Ma vie sexuelle va t-elle être magique? On verra. Une chose est sûre, je suis calme, je suis bien et ma ceinture pelvienne fait moins la maligne (le yoga, méthode douce mais efficace!)

Maintenant, si vous aussi vous avez envie d'avoir un cours privé à domicile, grâce à l'appli **Yoga & sex**, c'est possible, vous y retrouvez tous les cours (débutant/intermédiaire/confirmé) et Heberson lui-même vous guide tout au long des exercices !

Disponible sur App Store et sur le site: www.byheberson.fr

2,99€ le morceau d'Herberson Oliveira ...on n'hésite pas !





BEFITLIKE

30 Mai 2015

MAI
30
2015

par befitlike



RECETTE ÉNERGÉTIQUE

Et maintenant que l'été a vraiment commencé, on n'a jamais trop de recettes de snacks faciles à emporter pour les voyages et les randonnées.

Des barres pleines de saveur, fondantes avec des petits morceaux croustillants, et absolument délicieuses.

- Préchauffez votre four à 160°C.
- Mixez 30 g de noix d'abricots secs dénoyautés.
- 25 g de noisettes.
- 20 g de noix.
- 15 g de pistaches non salées.
- 20 g de noix de cajou.
- Mettez le tout dans une casserole et ajoutez g de raisins secs.
- 20 g de noix de coco rappée.
- 6 cuillères à soupe de sirop d'agave.
- 6 cuillères à soupe de sirop d'érable.
- 6 cuillères à soupe d'huile de noix.
- Remuez 3 minutes sur un feu moyen.

- Incorporez 90 g de flocons d'avoine et étalez le mélange sur une plaque de four préalablement tapissé de papier cuisson sur 2 cm.
- Posez une feuille de papier cuisson au dessus en égalisant la surface avec un rouleau à pâtisserie.
- Pré-découpez les contours des barres avec un couteau et enfournez le tout 15 minutes.
- Laissez refroidir et coupez les barres à l'aide d'un couteau aiguisé.

Recette **RECETTE ÉNERGÉTIQUE** de Heberon Oliveira. Professeur de yoga.

Bonne dégustation



27 Mai 2015

Le professeur de Yôga Heberon Oliveira propose la recette d'une barre énergétique légère en calories

Forme

Forme | alimentation



595 vues

Soyez premier à commenter



Le professeur de Yôga Heberon Oliveira, créateur du centre VIBHAVA YOGA, propose la recette d'une barre énergétique légère en calories.

De quoi booster son entraînement !

(Source: [Adaptation magazine](#))

Ingrédients pour 10 barres de céréales

- 30g d'abricots secs dénoyautés
- 25g de noisettes entières
- 20 g de noix décortiquées
- 15g de pistaches non salées décortiquées
- 20g de noix cajou
- 20g de raisins secs
- 20g de noix de coco râpée
- 6 cuillères à soupe de sirop d'agave
- 7 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 6 cuillères à soupe d'huile de noix
- 20g de sucre de canne
- 90g de flocons d'avoine

La recette

1/ Préchauffer le four à 160°C

2/ Mixer les abricots, les noisettes, les noix, les pistaches et les noix de cajou.

3/ Dans une casserole, ajouter les fruits secs mixés, les raisins, la noix de coco, le sirop d'agave, le sucre de canne, le sirop d'érable et l'huile de noix en remuant pendant 3 minutes à feu moyen.

4/ Incorporer ensuite les flocons d'avoine

5/ Etaler le mélange sur une plaque de four préalablement tapissée de papier cuisson, sur une épaisseur de 2 cm, poser une feuille de papier cuisson dessus et égaliser la surface à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, pour obtenir une surface lisse.

6/ Prédécouper les contours de barres à l'aide d'un couteau et enfourner 15 minutes.

7/ Laisser refroidir et couper les barres avec un couteau bien aiguisé.

15 Mai 2015

Accueil > News People > Photos > Photos : Docteur Love vous répond...

05/2015 • 09h00 •

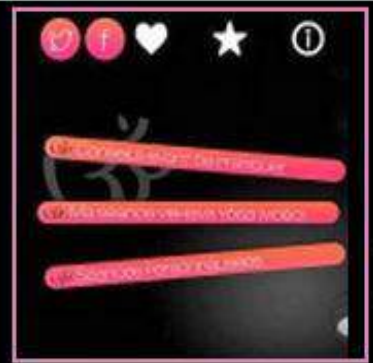
Photos : Docteur Love vous répond...



» COMMENTEZ !

TOUTES LES PHOTOS (4)

<< Préc Suiv >>



Sexy news : Yoga d'mander !

3P Conseils avant de Pratiquer

3P Ma séance VIBHAVA YOGA (VIDEO)

3P Séances personnalisées

© DR

TOUTES LES PHOTOS (4)

<< Préc Suiv >>

Un doute, une errance, un questionnement ? Je me ferai un plaisir de répondre à vos interrogations sur tout ce qui concerne love & sex.



Cher Docteur Love, mon mec ne veut pas m'ajouter sur Facebook. Pourquoi ? Vous pensez qu'il a quelque chose à cacher ? *Nadège.*

Chère Nadège,

En effet, votre mec a des choses à cacher : ses photos "dossier" datant de 2007, quand il s'est inscrit sur le réseau social, les vidéos débiles qu'il envoie à ses potes, les private jokes vulgaires que ceux-ci font sur son mur et les commentaires de sa mère, du type "trop beau mon chéri", sur les photos du mariage de sa cousine. Pour toutes ces raisons, il a le droit de ne pas vous accepter et de garder son profil Facebook comme un jardin secret. S'il avait quelque chose de louche à dissimuler, vous le sauriez bien assez vite.

Dr Love, l'été est proche et je n'arrive toujours pas à me

mettre au régime. J'ai peur que mon chéri s'aperçoive de la présence de ce vilain bourrelet, caché jusqu'à présent sous mes pulls... *Anne-ma.*

Coucou Anne-ma !

Vous avez déjà couché avec lui ? Si oui, je pense qu'il est au courant pour votre bourrelet. En tout cas, si vous le perdez, c'est avant tout pour vous, pour vous sentir bien, pas pour lui plaire.

Bonjour Docteur Love. J'ai 17 ans et je n'ai eu que trois relations sérieuses avec des garçons. Je crois que c'est dû à ma peur de souffrir. J'ai mis deux ans à me remettre de mon premier amour et maintenant j'ai peur de m'attacher et de me faire larguer ! J'ai aussi peur d'être oubliée par mes ex, car moi je ne les oublie pas. Aidez-moi. *Mama.*

>> Sexy news

> Cendrement vôtre

Vous pensez vous faire incinérer quand vous aurez trépassé ? Mais vous ne voulez pas finir dans une urne sur la cheminée ? Faites conserver vos cendres dans un godemiché, bien plus chic et insolite. C'est ce que vous propose le designer Mark Sturkenboom, afin que votre partenaire puisse s'amuser avec vous, même quand vous ne serez plus là.

> Les superhéros et le sexe

On vous recommande le dernier post de Zep, l'auteur de Titeuf, intitulé La Sexualité compliquée des superhéros. Fous rires assurés devant la difficulté d'Hellboy à pécho ou devant le mec d'Invisible Girl qui n'est pas crédible aux yeux de ses potes. À voir sur zepworld.blog.

lemonde.fr

> Yoga d'mander !

Vous pensiez que yoga et sexe n'avaient rien à voir ? Erreur. Avec l'application Yoga & Sex by Heberon, pratiquez cette discipline pour vivre pleinement votre sexualité ! Séances personnalisées et conseils à base de travail respiratoire et musculaire vous y aideront. 2,99 € sur l'App Store et byheberon.fr.

>> L'objet sexe de la semaine

Gel de massage comestible Barbe à papa, Intimy, 7,50€.

Écrivez-moi à docteurlove.public@gmail.com



12 Mai 2015



Mail Movement présente les experts MM SPORT.

Découvrez les experts des deux nouvelles rubriques SPORT de MailMovement.com, [COACHING](#) et [FOOD & NUTRITION](#). 14 professionnels, diplômés, récompensés, champions nationaux et internationaux, spécialisés dans des domaines variés et pratiques sportives tels que la boxe, le bodybuilding, la préparation physique, le Pilates, la danse, l'athlétisme, le modelage, le stretching, le sport de glisse, le sport de combat, la barre au sol, le triathlon, l'haltérophilie, le rugby, le cycling et le yoga. Avec MailMovement.com, ils motiveront ceux qui usent encore de l'excuse du temps, du travail, de la vie de famille et du manque de connaissance, et informeront les sportifs du quotidien avec des éditoriaux variés autour de la santé, du sommeil, de l'entraînement et l'activité, de l'alimentation, et de l'organisation.

Voici, [jusqu'au 20 mai](#), nous vous dévoilons LEUR profil, LEUR style de vie, LEUR expérience, et LEUR quotidien, car rien qu'en lisant cela, vous aurez envie d'améliorer vos habitudes et pourquoi pas, réserver un coaching individuel ou un cours collectif à [L'Usine](#). C'est "UN JOUR, UN COACH", et c'est dans la rubrique SPORT de MailMovement.com.

NOM : OLIVEIRA

PRENOM : Heberson

SURNOM : Heb

DIPLOMES/RECOMPENSES SPORTIVES : Diplômé en Yôga de l'Université Internationale de Yôga

SPORT ETUDIE : Yôga ancien

SPECIALITE : Vibhava Yôga

COURS DONNES A L'USINE : Pure Yôga et Vibhava Yôga

Plutôt L'Usine Opéra ou L'Usine Beaubourg ?

J'aime les 2 : L'Usine Opéra pour son énergie et dynamisme et L'Usine Beaubourg pour son côté cocon et calme.

Combien de cours donnes-tu par jour ?

Je donne en moyenne 7 cours par jour.

Combien de temps de pause prends-tu par jour ?

Environ 2h au milieu de la journée.

Combien de douches prends-tu par jour de cours ?

3 douches.

Quel type de musique préfères-tu pour motiver tes élèves ?

J'aime les musiques "chill out", ethniques, électroniques, Folk, Pop et aussi du Björk.

Qu'est-ce que tu détestes entendre de la part d'un élève durant un entraînement ?

Mon travail consiste à accompagner les gens, j'aime trop les personnes et mon travail pour détester un comportement. Je vois toujours le côté positif et de cette manière, j'arrive à faire passer, à mon élève, mon point de vue.

Quel profil d'élève te motive ?

Ceux qui sont vraiment à l'écoute.

A quelle heure te lèves-tu ?

5h

A quelle heure te couches-tu ?

22h

Des siestes parfois ?

Le yoga m'a appris à faire des micro-siestes, dès que j'ai un moment j'en profite pour récupérer.

Quel sport pratiques-tu quand tu ne donnes pas de cours ?

J'aime courir, la musculation, le surf, le ski et le "functional training".



Personnellement, es-tu pour des longues séances ou des petites séances ?

Petites séances.

Combien d'entraînement personnel additionnes-tu par semaine ?

Tous les jours je fais 1h de yoga et entre 45 minutes et 1h de sport : course à pied, musculation ou functional training.

La marche ou les transports ?

Voiture, mais si j'avais un emploi du temps moins chargé, la marche.

Es-tu sport connecté ?

Oui, j'utilise quelques applis sur mon iPhone. J'ai d'ailleurs développé [plusieurs applications de Yôga](#). Et je ne quitte pas mon bracelet connecté Jawbone.

Sport en solo ou sport en groupe, personnellement ?

Solo

Sport en salle ou sport extérieur, personnellement ?

Extérieur dès que possible.

Entraînement du matin ou entraînement du soir, personnellement ?

Yoga tôt le matin, sport en début d'après-midi.

Poids ou poids du corps ?

Je m'entraîne autant avec des poids qu'en poids de corps.

Adeptes du massage ou du stretching tout simplement ?

Je suis adepte des 2.

Combien de temps t'étires-tu après une séance ?

Après le sport : 10 à 15 min.

Sors-tu en club la veille d'un jour de cours ?

Jamais

Combien de calories consommes-tu un jour d'entraînement et un jour sans ?

Environ 3000 calories jour de travail et 2500 sans.

Qu'est-ce que l'on peut trouver dans ton frigo ?

Beaucoup de légumes et salades, des fruits, du tofu, des œufs, de la faisselle et fromage blanc.

Qu'est-ce que l'on peut trouver dans tes placards ?

Fruits secs, légumineuses, pâtes sans gluten et riz, du pain complet sans gluten, thé et du bon café.

Qu'est-ce qu'on ne trouvera jamais dans ta cuisine ?

De la viande et du poisson.

Qu'est-ce que tu bois durant une journée de cours et lors d'un dîner ?

Beaucoup d'eau, thé et je ne bois pas pendant mes repas.

Tes snacks préférés ?

Chocolat noir 99%.

On trouve quoi dans ton assiette à l'heure du petit-déjeuner, du déjeuner et au dîner un jour de cours ?

De l'eau citronnée, pain complet, beurre allégé, miel, café, fruits secs ; de la salade verte, un légume, pommes de terre et une omelette, des légumineuses ; du tofu, légumes verts, une pomme.

Plutôt sucré ou salé ?

Salé

Café ou thé ?

Les deux avec modération.

Cru ou cuit ?

Cuit

Sucre ou miel ?

Miel

Protéines végétales ou protéines animales ?

Végétales

Adeptes du trois repas par jour ou du multi-repas par jour ?

Multi-repas

Plutôt "cheat day" ou "cheat meal" ?

Cheat meal.

Quel est ton "cheat meal" favori ?

Pizza

Quelle nourriture ou aliment interdit il t'est impossible de résister ?

Chocolat au lait.

Prends-tu des vitamines ou des compléments ?

Oui, des vitamines.

Quel sport adores-tu regarder à la télévision ?

Foot

A quel sport aimes-tu assister ?

Volley-ball

Quel sport tu ne peux pas piffrer ?

Boxe

Comment te détends-tu ?

Yoga et surf.

Sexe, c'est du sport ou ce n'est pas du sport ?

Ce n'est pas du sport mais le sport peut aider à être plus performant.

Angela Peauty

©L'Usine



12 Mai 2015

VIDEO Tout est dans le plancher pelvien...

VIDEO. Sexe: Les bonnes positions de yoga pour atteindre le Nirvana



Heberston Oliveira, professeur de yoga, nous explique comment améliorer sa vie sexuelle grâce au yoga. - T.Lemoine/20Minutes

Audrey Chauvet, vidéo Thomas Lemoine



Publié le 12.05.2015 à 17:23
Mis à jour le 12.05.2015 à 17:23



MOTS-CLÉS
sexe, sexualité

Le chien tête en bas, l'aigle ou le guerrier ne sont pas des positions du Kama Sutra, mais des postures de yoga qui pourraient nous aider à avoir une vie sexuelle plus épanouie. Heberston Oliveira, professeur de yoga, a réuni dans [une application nommée «Yoga&Sex»](#) des exercices simples qui peuvent nous permettre d'atteindre plus facilement l'orgasme, de mieux contrôler l'éjaculation ou de lutter contre la baisse de libido. Sortez les tapis, Heberston nous montre comment débiter notre ascension vers le nirvana.



«Débloquer» les hommes

Si les exercices présentés ici sont mixtes, l'application propose des postures différentes pour les hommes et pour les femmes. «Pour les femmes, il s'agit de leur donner les moyens d'atteindre l'orgasme, pour les hommes, c'est plutôt leur **permettre d'être plus endurant** et pour cela, il faut être bien dans sa tête.» Pour les femmes, le travail se concentre sur la motricité et **la découverte du périnée qui aide à booster le désir**. Quant aux hommes, la priorité est de les «débloquer» explique Heberon Oliveira: «Ils n'ont pas été éduqués à bouger le corps, alors il faut leur apprendre la mobilité et la souplesse.»

Découvrir son corps

Attention, on n'est pas là pour la performance, avertit le coach: «**Le yoga travaille avec l'énergie sexuelle**, il l'éveille, la canalise, la maîtrise. L'effet collatéral de ce travail énergétique est le réveil de la libido, une meilleure santé, un corps plus fort, ce qui permet de d'être plus à l'aise pour aller vers les autres».

VIDEO. Faire du yoga au bureau pour travailler plus détendu

Heberon Oliveira rappelle toutefois qu'il n'est pas thérapeute et que ses cours de yoga ne remplaceront pas un sexologue ou un médecin en cas de gros problème. «Le yoga permet simplement une prise de conscience, une manière de découvrir son corps et de voir où ça ne va pas», précise-t-il.

05 Mai 2015

SPORT ET STYLE / ARTICLES / BEAUTÉ / PHOTOS

SPORT ET BEAUTÉ CONNECTÉS

SOINS SUR MESURE, CURES SPORTIVES CONNECTÉES ET APPLIS DÉDIÉES AUX ENTRAÎNEMENTS PARTICULIERS : LA TECHNOLOGIE FAIT SON ENTRÉE DANS LE MONDE DU SPORT ET DE LA BEAUTÉ. CHECK-UP DE CE QUE L'ON PEUT Y TROUVER.

Par *Daphné Segretain*, le 05 mai 2015

Partager 0 Tweet 0 *Pinit*



L'application dédiée au yoga

Comme son nom l'indique l'application *Detox Vibhava Yogapromet* de retrouver une hygiène de vie saine et un bien-être physique et psychique en suivant vidéos guidées et explications illustrées par Heberon Oliveira, professeur de yoga *kryas*, réputé pour réguler le poids, apporter un regain d'énergie et détoxifier le corps.

Application « *Detox Vibhava Yoga* » By Heberon, 2,69 € Disponible sur App Store et sur le site www.byheberon.fr

30 Avril 2015

SEXE & SOCIÉTÉ / L'ÉPOQUE EN LIVE

AMOUR & SEXE · L'ÉPOQUE EN LIVE · TALENTS · C'EST GLAM !

8 applis pour se faciliter la vie au boulot

Enregistrer ses contacts, se relaxer dans l'open space, trouver l'amour au travail... Désormais, tout est faisable via votre smartphone. Glamour a sélectionné huit applications indispensables à toute working girl.



POUR SE RELAXER EN QUELQUES MINUTES : YOGA AU BUREAU

Envie d'une **pause zen** entre deux réunions ? A défaut d'avoir une salle de sieste, l'application **Yoga au bureau**, créée par le professeur brésilien Heberon Oliveira, vous aide à décompresser facilement sur votre lieu de **travail**. Grâce à des vidéos de quelques minutes, vous apprendrez à détendre vos muscles ou à vous vider la tête... Un programme mêlant exercices de **respiration** et étirements à composer en fonction de votre besoin du moment. Si vous n'assumez pas de faire la **position du lotus** sur votre fauteuil, il faudra trouver un lieu à l'abri des regards.

Yoga au bureau, 2,99 euros sur iOS et Android

free

30 Avril 2015

8 applis pour se faciliter la vie au boulot



Enregistrer ses contacts, se relaxer dans l'open space, trouver l'amour au travail... Désormais, tout est faisable via votre smartphone. Glamour a sélectionné huit applications indispensables à toute working girl.

Envie d'une **pause zen** entre deux réunions ? A défaut d'avoir une salle de sieste, l'application **Yoga au bureau**, créée par le professeur brésilien Heberon Oliveira, vous aide à décompresser facilement sur votre lieu de **travail**. Grâce à des vidéos de quelques minutes, vous apprendrez à détendre vos muscles ou à vous vider la tête... Un programme mêlant exercices de **respiration** et étirements à composer en fonction de votre besoin du moment. Si vous n'assumez pas de faire la **position du lotus** sur votre fauteuil, il faudra trouver un lieu à l'abri des regards.

Yoga au bureau, 2,99 euros sur iOS et Android

29 Avril 2015

YOGA AND SEX : HEBERSON OLIVEIRA BOOSTE VOTRE LIBIDO POUR VOUS FAIRE PRENDRE VOTRE PIED

Publié le [29 avril 2015](#) | par [fred](#)



Renvoi vers l'article de Biba

BIBA

29 Avril 2015

APPLICATION

LIBIDO

SEXY

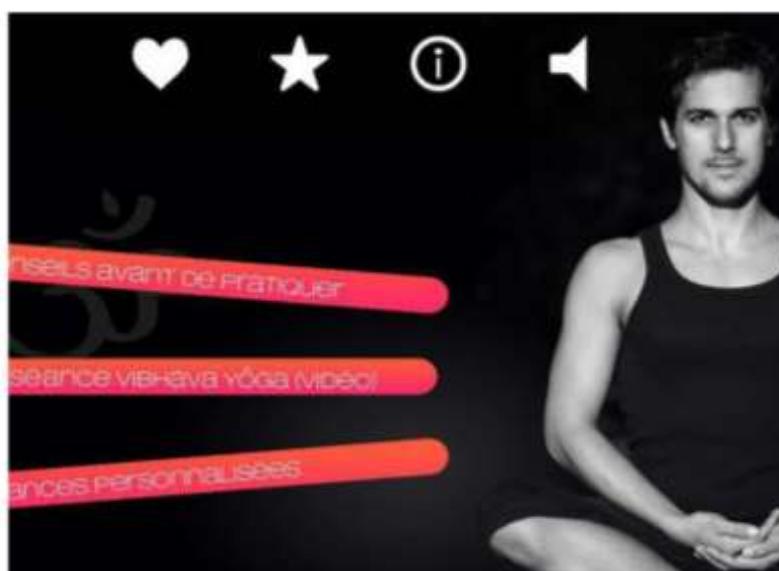
SPORT

YOGA

Yoga And Sex : Heberon Oliveira booste votre libido pour vous faire prendre votre pied

Par [Julie Reynié](#) Le 29 avril 2015 à 16h30

Né à Rio de Janeiro, diplômé de l'Université Internationale de Yoga de Lisbonne, ce professeur de yoga propose de stimuler votre énergie sexuelle en vidéo. #QueCalor



Envie de travailler votre souplesse, de vous faire du bien devant un bel homme torse nu ? Ok, l'accroche paraît un peu réductrice pour le professeur de yoga qu'est le brésilien Heberon Oliveira mais nous, dès qu'on trouve quelque chose de motivant pour se mettre au sport, on s'y accroche à fond (flemmarde? Noooooon....). Et si en plus c'est pour booster notre sexualité, c'est encore plus hot ! Chaleur...

Au programme ? Une série de âsanas (le yoga le plus répandu en occident) pour vous aider à améliorer votre performance sexuelle, le tout en vidéo (plus d'une heure) et la possibilité de personnaliser vos séances (et devant un brésilien torse nu. On vous l'a dit ?).

"Ce sadhana créé par Heberson Oliveira, inspiré d'une pratique ancestrale d'éveil de la Kundalini, énergie à caractère sexuel, va vous aider à améliorer votre performance sexuelle, en stimulant votre libido et aussi en augmentant votre puissance, votre énergie et votre vitalité", nous explique son site, avant de nous donner encore plus envie de nous mettre au yoga (avec lui) :

"La pratique des mudras, des pranayamas, des bandhas et des asanas vous aideront à développer toutes vos capacités pour être plus performant sexuellement :

- Amélioration de l'érection chez l'homme
- Augmente et intensifie l'orgasme et le plaisir chez l'homme et la femme
- Prolonge le rapport sexuel pour les hommes et les femmes
- Améliore votre motricité et conscience corporelle, ce qui favorise la qualité de l'acte sexuel
- Augmente la libido"

Et de conclure : "C'est un travail global de votre corps et de votre esprit qui vous permettra de vivre pleinement votre sexualité". On commence ce soir ?

> "YOGA & SEX" by Heberson. Prix : 2,99€. Disponible sur [App Store](#) et sur www.byheberson.fr

Glamour la Nuit

28 Avril 2015

APR

28

" Yoga & Sex " by Heberon : une nouvelle application censée doper la sexualité

La nouvelle promesse du yoga : doper notre sexualité. C'est en tout cas ce que souhaite instaurer Heberon Oliveira, un professeur de yoga brésilien diplômé l'Université Internationale de yoga de Lisbonne, avec son application « Yoga & Sex ».

« Yoga & Sex » quésaco ?

Imaginée par Heberon Oliveira, l'application « Yoga & Sex » propose une pratique du yoga spécialement pensée et organisée autour d'exercices réputés pour doper la sexualité. Entre vidéos ludiques et illustrations commentées, Heberon Oliveira propose un programme complet de postures, couplé à un travail de respiration, concentration et méditation.



Comment s'organise la pratique élaborée par Heberon Oliveira?

Articulée autour de 3 axes, cette pratique destinée aux femmes, comme aux hommes, possédant un niveau intermédiaire de yoga, s'organise ainsi. Première étape : améliorer la souplesse, la motricité et l'endurance, comme la force corporelle, mais aussi renforcer le dos, la mobilité du bassin et augmenter l'ouverture pelvienne. Dans un second temps, c'est un travail psychologique et respiratoire qui s'opère. Le but ? Diminuer le stress, à travers une prise de conscience corporelle et augmenter la confiance en soi. Ultime étape : un éveil de l'énergie sexuelle, associée à une stimulation hormonale.

Quels résultats peut-on espérer ?

Chez la femme, cette méthode permettrait de retrouver du désir, d'amplifier l'orgasme et de favoriser la qualité de l'acte sexuel. Et, chez l'homme, ces exercices amélioreraient l'érection et intensifieraient l'orgasme et le plaisir. A long terme, le programme dispensé par Heberon, via son application « Yoga & Sex » augmenterait donc la libido chez les deux partenaires, et permettrait de lutter contre la frigidité, la fatigue sexuelle et la perte de désir.

Dans les faits, c'est surtout le mental qui joue un rôle prédominant dans ce genre de méthode, en bref, si on y croit, ça marche, alors c'est à vous de tester !

Application « Yoga & Sex » by Heberon, 2,99 €, disponible sur l'App Store et sur le site : <http://byheberon.fr/>

24 Avril 2015

SPORT ET STYLE / ARTICLES / FOOD & VOYAGES / PHOTOS

COUP DE BOOST

C'EST SANS APPEL, LES GROS EFFORTS SPORTIFS NÉCESSITENT UNE ALIMENTATION CALBRÉE. MAIS QUI A DIT QU'ELLE DEVAIT ÊTRE FORCÉMENT INSIPIDE ? TOUR DE TABLE DES DIX RECETTES DE SAISON LES PLUS COOL.

Par *David Batty*, le 24 avril 2015

 Partager

0

 Tweet

0

 Pin it

6 / 7



Virginie Garnier pour Sport & Style

PENDANT L'EFFORT

Barres énergétiques

Recette créée par Heberon Oliveira, professeur de yoga

Pour une dizaine de barres

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

30 g d'abricots secs dénoyautés • 25 g de noisettes entières • 20 g de noix décortiquées • 15 g de pistaches non salées décortiquées • 20 g de noix de cajou • 20 g de raisins secs • 20 g de noix de coco râpée • 6 cuillères à soupe de sirop d'agave • 7 cuillères à soupe de sirop d'érable • 6 cuillères à soupe d'huile de noix • 20 g de sucre de canne • 90 g de flocons d'avoine

Préchauffer le four à 160 °C.

Mixer les abricots, les noisettes, les noix, les pistaches et les noix de cajou.

Dans une casserole, ajouter les fruits secs mixés, les raisins, la noix de coco, le sirop d'agave, le sucre de canne, le sirop d'érable et l'huile de noix, en remuant pendant 3 minutes à feu moyen.

Incorporer ensuite les flocons d'avoine.

Étaler le mélange sur une plaque de four préalablement tapissée de papier cuisson, sur une épaisseur de 2 cm. Poser une feuille de papier cuisson dessus et égaliser à l'aide d'un rouleau à pâtisserie pour obtenir une surface lisse.

Prédécouper les contours des barres à l'aide d'un couteau et enfourner 15 minutes.

Laisser refroidir et couper les barres avec un couteau bien aiguisé.

Mélange Trail Mix

Pour 360 g de mélange

Préparation : 5 min

Cuisson : 10 min

100 g d'amandes • 100 g de noix de macadamia • 20 g de graines de tournesol • 20 g de graines de courge • 40 g d'aguaymanto séché (ou physalis séché) • 40 g de gingembre confit • 40 g de chocolat noir

Préchauffer le four à 160 °C et faire torréfier les amandes et les noix de macadamia pendant 10 minutes. Couper le chocolat en morceaux. Lorsque les noix sont froides, les mélanger avec les graines, l'aguaymanto, le gingembre confit et le chocolat. Réserver dans une boîte hermétique.



24 Avril 2015

Une appli pour booster sa sexualité par le yoga

Posted on 24 avril 2015 by Staff BFPM in PLAISIR // 0 Comments



Heberson OLIVEIRA est né à Rio de Janeiro au Brésil. Diplômé de l'Université Internationale de Yoga de Lisbonne, il enseigne depuis plus de 10 ans. A l'écoute de ses élèves, il a constamment adapté ses enseignements pour répondre à leurs attentes : mieux respirer, mieux se concentrer, gérer le stress, fortifier son corps...

Et côté supports il s'adapte aussi ! Après les DVD ou vidéos en ligne, il nous propose une application très spécifique : **Yoga & Sex by Heberson**, un programme complet et des exercices personnalisés pour booster sa sexualité.

Le Yoga est une pratique ancestrale donnant au corps, force, énergie et vitalité, il apporte donc naturellement des bénéfices à la vie sexuelle des femmes et des hommes. Cela passe notamment par le développement de toutes ses capacités corporelles et psychiques de l'individu.

Cette pratique, adaptée aux femmes et aux hommes, possédant un niveau intermédiaire de Yoga, est axée sur :

- **Un travail corporel** : Amélioration de la souplesse, de la motricité et de l'endurance. Un développement de la force corporelle et une libération des tensions. Un renforcement du dos, une meilleure mobilité du bassin et une augmentation de l'ouverture pelvienne...
- **Un travail psychologique et respiratoire** : Diminution du stress, prise de conscience corporelle pour une meilleure confiance en soi. Contrôle de la respiration donc du rythme cardiaque, de l'excitation et de l'orgasme...
- **Une stimulation des organes et des parties génitales** : Tonification et irrigation des organes génitaux...
- **Un éveil de l'énergie sexuelle et une stimulation hormonale** : Augmentation du niveau de testostérone, stimulation des glandes endocrines dont la thyroïde et des glandes sexuelles...

Chez la femme, cette activité régulière permettra de retrouver du désir, d'amplifier l'orgasme et de favoriser la qualité de l'acte sexuel. Chez l'homme, ces exercices visent à améliorer l'érection, intensifier l'orgasme et le plaisir mais également à prolonger la durée du rapport sexuel. Ce programme se propose donc d'agir sur des problèmes comme l'éjaculation précoce ou l'impuissance.

Les bienfaits physiques et psychologiques de cette pratique génèrent une augmentation de la libido, chez les deux partenaires, pour lutter contre la frigidité, la fatigue sexuelle et la perte de désir. Une plus grande aisance corporelle et la libération psychique permettent sans conteste de pimenter la vie de couple.

Sous forme de vidéo guidée ou d'illustrations commentées, Heberson Oliveira a conçu un programme regroupant des mudras, des pranayamas, des bandhas et des asanas, réputés pour aider à améliorer la sexualité. Basé sur des postures et sur un travail de respiration, de concentration et de méditation, ce programme complet, sur application, contribue à vivre une sexualité épanouie.

Sous forme de vidéo guidée ou d'illustrations commentées, Heberon Oliveira a conçu un programme regroupant des mudras, des pranayamas, des bandhas et des asanas, réputés pour aider à améliorer la sexualité. Basé sur des postures et sur un travail de respiration, de concentration et de méditation, ce programme complet, sur application, contribue à vivre une sexualité épanouie.

L'application Yoga & Sex s'articule en 3 onglets : Conseils avant de pratiquer, Ma séance Vibhava Yôga (Heberon Oliveira y présente, à travers une vidéo guidée un enchaînement de postures de Yoga spécifiquement pensées pour améliorer sa vie sexuelle) et les séances personnalisées (sélection d'exercices spécifiques à chacun, sous forme de photos et avec un temps de pratique variable).

Le Yoga ancestral rencontre votre smartphone, pour optimiser vos performances. Si vous n'aviez jamais songé, pourquoi ne pas tester le Yoga qui, loin des produits simili pharmaceutiques ou énergisants, travaille sur la confiance en soi, l'aisance corporelle et psychique pour vivre pleinement sa sexualité.

APPLICATION « YOGA & SEX » by Heberon - 2,99€ - Disponible sur App Store et sur

www.byheberon.fr







11 Avril 2015

Forme : 15 bonnes résolutions réalistes

Chaque année, on se fixe des programmes hyper-ambitieux, que l'on tient pendant... 15 jours. Pour être plus fraîche, plus zen, plus mince, voici 15 réflexes express, archi-efficaces et faciles à adopter.

Faites du yoga au bureau

Selon une étude de l'université de l'Illinois, une session de 20 minutes suffirait à augmenter tout de suite nos facultés cérébrales. Concentration, traitement de l'info, capacités d'apprentissage : il suffirait de quelques postures pour être tout de suite plus alerte... Avant d'attaquer un gros dossier, plutôt que de prendre un énième café, on suit donc le programme du prof Heberon Oliveira grâce à son appli Yôga au Bureau. Sur l'App Store et Android Market.

18 MARS 2015

Dis-moi où tu as mal, je te dirai quelle activité pratiquer

 0 CONTRIBUTION

 PARTAGER 0
  TWITTER 0
  +1 0

 IMPRIMER



A Ussat-les-Bains, l'objectif du cours d'aquagym est d'aller à l'opposé des postures de Parkinson et de les corriger. - F. Durand/Sipa

Marianne Clonta

Créé le 18.mars.2015 à 17:34

 MOTS-CLÉS
 Activité physique , Sport vétérân

 20 Minutes 
 J'aime

897 210 personnes aiment 20 Minutes.



 Module social Facebook

[@20minutes](#)
 Suivre

 **Joël Métreau** @jometro 38m
 Littérature des favelas et recommandations de romans brésiliens par @annabelle_L #SDL2015
[20minutes.fr/culture/156447...](#)
[pic.twitter.com/JFfZ39lheN](#)
 Retweeted by 20 Minutes

SANTÉ – L'activité physique peut être, pour beaucoup de pathologies, un véritable traitement thérapeutique naturel et à moindre coût.

Neuf millions de Français souffrent aujourd'hui de pathologies chroniques directement liées à la sédentarité et à la mauvaise alimentation. Et à chaque fois, les effets bénéfiques du sport sont énoncés et expliqués... Et si on écoutait pour une fois?

«Au-delà des performances sportives, l'activité physique protège contre de nombreuses maladies et allonge l'espérance de vie», confirme Françoise Sauvageot, présidente de la [Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire](#) (FFEPGV). Et Laurent Petit, kinésithérapeute, coach et ancien sportif, d'ajouter: «Le sport harmonise le corps en activant les grandes fonctions: articulations, respiration, neurologie, souplesse, tonicité musculaire et cardiaque, la vascularisation, la densité osseuse, sans oublier la qualité de la peau.»

Améliorer sa qualité de vie

En un mot, que vous ayez un simple mal de dos, une maladie cardio-vasculaire ou respiratoire. le sport est un excellent remède et de loin le meilleur sur le marché... Il aide

même au quotidien les patients touchés par certains cancers et, s'il ne peut toujours guérir, il améliore nettement leur qualité de vie.

A ces effets physiques et neurologiques s'ajoutent d'autres, plus psychologiques, tels que l'effet déstressant et revitalisant, la lutte contre la fatigue, la bonne humeur, la confiance en soi... Le sport est ainsi un rempart ou un médicament contre la dépression et la déprime. Enfin, l'activité sportive se bat contre la maladie d'Alzheimer, voire la maladie de Parkinson. «L'activité physique c'est la vie» raconte, pour sa part, [Jacques Manic](#), consultant médical et membre du comité international pour la nutrition Herbalife.

A chaque pathologie son sport

Si l'on connaît ses antécédents ou ses pathologies, on peut adapter à son rythme différentes activités physiques. D'autre part, varier les sports permet de ne pas se lasser. «Si la marche, le cyclisme, la natation sont des sports adaptés pour l'arthrose, pour les problèmes de hanche, de lombaires et d'épaules, on conseillera volontiers une activité d'endurance et de cardio pour tout ce qui concerne l'hypertension artérielle et les problèmes cardiovasculaires», explique Jacques Manic.

Et à [Heberson Oliveira](#), professeur de Vibhava Yoga, soit une méthode douce de yoga et accessible à tous, de conclure: «L'essentiel est de ne jamais violenter son corps. C'est un travail de construction et le yoga permet notamment cela: il soulage à la fois les douleurs physiques et libère l'esprit.» ■

18 MARS 2015

Pourquoi dit-on que le sport fait du bien?

0 CONTRIBUTION

RÉAGISSEZ À CET ARTICLE

f PARTAGER 0

Twitter TWITTER 0

G+1 0

IMPRIMER



En pratiquant une activité physique et sportive, notre corps libère des endorphines qui ont un effet déstressant et euphorisant. - Senior Coach

Marianne Clonta

Créé le 18.mars.2015 à 17:34

MOTS-CLÉS
Activité physique



20 Minutes ✓
f J'aime

897 210 personnes aiment 20 Minutes.

Module social Facebook

@20minutes
Suivre

20 Minutes ✓
@20Minutes 15m

Qui a dit: «François Hollande doit être conseillé par Michel Blanc dans "Les Bronzés"»? dlvr.it/91xtX9
pic.twitter.com/dzGR3qRLgF



SANTÉ – Faire du sport évite les problèmes de santé, mais c'est aussi bon pour le moral. Mais quelle activité sportive pratiquer?

C'est un fait, [la sédentarité](#) des Français ne cesse de progresser. Alors que le manque d'activité physique contribue à plusieurs pathologies, dont le surpoids, beaucoup peinent à changer leurs habitudes alors qu'on le sait tous: le sport fait du bien au corps mais aussi à la tête.

«Le temps, une fausse excuse»

Pour bien commencer, sachons de quoi on parle. Pour [Jérôme Auger](#), kinésithérapeute du sport, «faire du sport, c'est la définition qu'en ont les gens quand ils déclarent en faire. Pour le grand public, c'est en fait pratiquer une activité sportive.» Les spécialistes préfèrent donc parler d'[activité physique et sportive](#) (APS), qui ne nécessite pas de faire un exploit.

Et Yann Dommée, coach sportif pour les [salles Keep Cool](#) le confirme: «Si le sport en salle est une solution, ce n'est pas la seule possible. Se bouger pendant les tâches ménagères ou durant son temps de trajet pour aller travailler est aussi une activité physique dite modérée. Le problème du manque de temps à consacrer à une APS est donc une fausse excuse.»

Le sport comme hygiène de vie

Le sport est ainsi avant tout une question de motivation. Plus même, car d'après [Jérôme Auger](#) il s'agit d'une hygiène de vie. «Le sport fait partie de l'éducation nationale et ce n'est pas pour rien. Elle est la seule matière présente depuis le début des études jusqu'au baccalauréat. L'habitude d'une vie sportive doit perdurer au-delà.»

Et s'il n'y a pas d'âge requis pour commencer à pratiquer une APS, il faut savoir l'adapter à son âge et à son caractère. Le but étant d'arriver à «se protéger contre les maladies cardio-vasculaires, équilibrer le taux de sucre dans le sang, réguler la pression artérielle et stabiliser son poids», précise [Jacques Manic](#), consultant médical et membre du comité international pour la nutrition Herbalife.

Le corps et l'esprit délestés de leurs excès

Mais pratiquer une activité physique n'est pas qu'une question de prévention. Le sport fait surtout du bien, à la tête comme au corps. «Le sport, quel qu'il soit, permet l'allongement de la vie dans de bonnes conditions. L'activité physique augmente la sécrétion d'endorphines qui ont un effet déstressant et euphorisant, elle améliore la qualité du sommeil et a des effets positifs sur le corps», affirme [Heberson Oliveira](#), professeur de yoga.

Il ajoute: «L'activité sportive a un effet bénéfique sur le psychique et sur l'image de soi. Il améliore enfin l'intégration sociale des êtres humains.» L'activité physique permet donc de réguler les excès négatifs tant physiques que psychiques et de trouver un équilibre. ■

17 MARS 2015

J'ai testé les Zippy Event



Ce samedi, j'ai essayé les Zippy event du [Zippy Guide](#)

[Zippy Guide](#) est un site qui permet de trouver une activité sportive, proche de chez soit.

Zippy Guide permet de diversifier les activités physiques, d'essayer avant trouver le sport qui plait. C'est le site très pratique qui permet de se décider quand on a envie de se mettre au sport que l'on ne sait pas quelle activité choisir.

Pendant le mois de Mars, Zippy Guide permet de découvrir différents types de Yoga avec les Zippe Event, le samedi matin à la Bellevilloise un coach vous fera découvrir diverse manière de pratiquer le Yoga

Samedi, c'était au tour de Julie Ferrez de faire découvrir le Yog n'dance

Le Yog n'dance est un mélange de Yoga, danse, barre au sol et renforcement musculaire.

C'est vraiment sympa le cours se fait en musique, on apprend les bases de yoga, de danse classique et on se muscle en s'amusant. Je manque cruellement de grâce et de coordination, j'ai beaucoup aimé ce cours, il y a le juste milieu entre amusement et sport, Julie Ferrez est une chouette coach, qui ne fait pas regretter d'avoir fait un trait sur sa grasse matinée.



Il est encore possible de participer aux prochains Zipy Event :

- Samedi 21 mars avec Heberon Oliveira, coach et créateur du **Vibhava Yoga**.
- Samedi 28 mars avec Clotilde Swartley, créatrice du **Yog'n Move**

Tarif : 10€ :si vous venez avec votre tapis – 15 € : si vous venez sans tapis

OU ? : La Bellevilloise 19-21 Rue Boyer, 75020 Paris

17 MARS 2015

BARRES DE CÉRÉALES ÉNERGÉTIQUES

Note des internautes : ★★★★★ (0 note)

Notez !



Type : **Desserts**

Difficulté : ★☆☆

Prix : ★★

Couverts : **10 barres**

Préparation : **10 min**

Cuisson : **20 min**

INGRÉDIENTS :

- 30g d'abricots secs dénoyautés
- 25g de noisettes entières
- 20 g de noix décortiquées
- 15g de pistaches non salées décortiquées
- 20g de noix de cajou
- 20 g de raisins secs
- 20 g de noix de coco râpée
- 6 cuillères à soupe de sirop d'agave
- 7 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 6 cuillères à soupe d'huile de noix
- 20g de sucre de canne

PRÉPARATION :

- 1 Préchauffer le four à 160°C
- 2 Mixer les abricots, les noisettes, les noix, les pistaches et les noix de cajou.
- 3 Dans une casserole, ajouter les fruits secs mixés, les raisins, la noix de coco, le sirop d'agave, le sucre de canne, le sirop d'érable et l'huile de noix, en remuant pendant 3 minutes à feu moyen.
- 4 Incorporer ensuite les flocons d'avoine.
- 5 Etaler le mélange sur une plaque de four préalablement tapissée de papier cuisson, sur une épaisseur de 2 cm, poser une feuille de papier cuisson dessus et égaliser la surface à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, pour obtenir une surface lisse.

- 90 g de flocons d'avoine

Cette barre de céréales énergétique, équilibrée et gourmande, contient des sucres rapides et lents, mais également des vitamines, des fibres et des oligo-éléments. De quoi booster sa journée ou son entraînement !

Cette recette est proposée par [Heberon Oliveira](#), professeur de Yôga.

Article en partenariat avec [Heberon Oliveira](#)



5



0



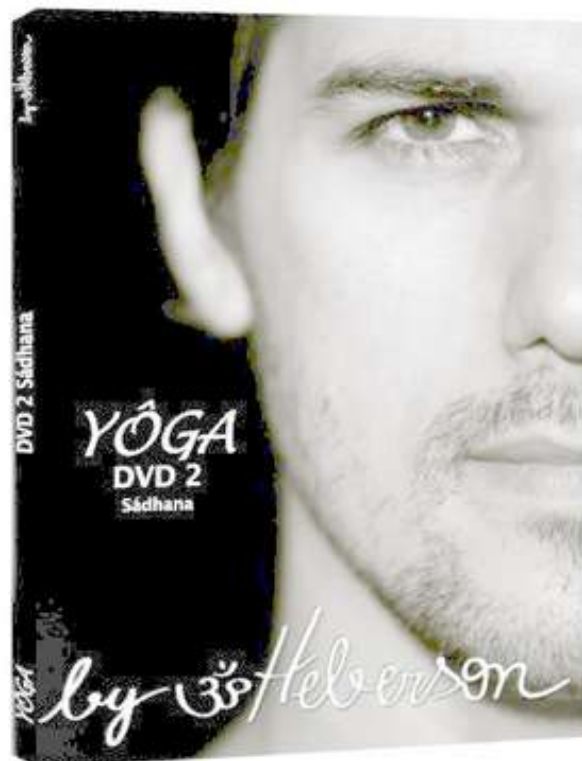
- 6 Prédécouper les contours de barres à l'aide d'un couteau et enfourner 15 minutes.
- 7 Laisser refroidir et couper les barres avec un couteau bien aiguisé.

Yôga, Sâdhana (DVD 2) – By Heberson

Publié le 10 mars 2015 @ 9:00 par [Arnaud](#) dans [Forme et sport](#) - [No Comments](#) »

Partager  17  9  0 

Lors de ma sélection sportive de Noël 2014, je vous avais suggéré un de mes coups de cœur, le DVD « Yôga, Sâdhana » créé par [Heberson Oliveira](#), je vous le présente donc aujourd'hui ainsi que sa nouvelle application sur smartphone et tablette.



Heberson Oliveira d'origine brésilienne est professeur de Yôga à Paris et ses environs, il exerce son métier dans plusieurs salles de remise en forme, intervient dans les entreprises et donne des cours particuliers.

Le DVD

Quel est le but de ce DVD ?

Heberson vous propose donc une pratique quotidienne qui vous permet d'apprendre à vous tonifier et aussi à gérer votre stress de la vie lié aux contraintes, à nos tracas, etc.

Pour information, dans le Vibhava Yôga (en sanskrit signifie Evolution) créé par Heberson, Sâdhana veut dire pratique quotidienne.

Que fait-on dans le DVD et comment pratiquer?

La durée du DVD est de 50 minutes se déroulant en 6 parties tout en musique. La pratique s'effectuant en autonomie, elle peut aussi bien se faire de manière continue ou bien par thème.

En fonction du temps dont vous disposez ou tout simplement en fonction de vos besoins (par exemple s'apaiser ou se concentrer...), vous pouvez choisir parmi les 6 parties celles qui répondra à vos attentes.

Voici les 6 parties :

- *Mudrá*, posture assise en tailleur avec le dos droit les jambes pliées d'une manière précise en fonction de son sexe. C'est une posture préparatoire à la pratique permettant de s'apaiser;
- *Pránáyámas*, des exercices respiratoires pour améliorer sa respiration;
- *Kriyás*, technique de purification du corps courte basée sur une contraction abdominale dynamique;
- *Ásanas*, des exercices corporels sous la forme d'enchaînement;
- *Yôganidra*, technique de relaxation;
- *Samyama*, permet d'accéder à la concentration et à une approche de la méditation.

Conseils d'Héberson

Ce DVD 2 a été pensé dans la continuité du DVD 1. Ce la ne veut pas dire qu'il faut laisser de côté le DVD 1 et se consacrer au 2ème. Au contraire, il s'agit de continuer à pratiquer les du DVD1 (exercices corporels ou postures) tout en commençant à pratiquer ceux du nouveau DVD.

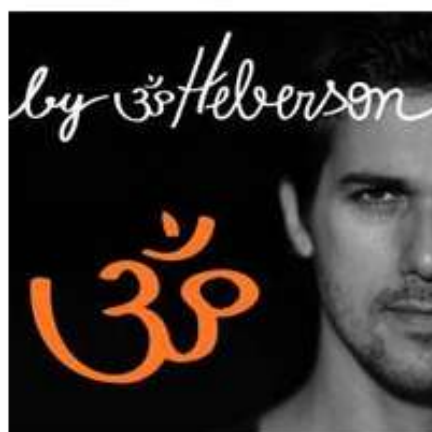
La partie 4 Ásanas peut comporter quelques exercices plus difficiles à faire.

Héberson vous conseille pour cette partie de basculer sur les ásanas du DVD 1 pour ensuite revenir à cette partie progressivement.

De toutes façons, en pratiquant régulièrement à votre rythme, on évolue sur chaque posture, c'est indéniable, moi qui l'ai testé, je peux vous dire qu'on ressent des progrès dès les premières séances.

*

Application Detox



Héberson propose aussi une App Detox à télécharger sur votre téléphone (iPhon et iPad) et le but de celle-ci est de retrouver une hygiène de vie plus équilibrée (améliorer son bien être psychique et physique).

Cette Application se présente sous forme de vidéos guidées ou d'explications illustrées, ces exercices simples sont accessibles à tous et ces exercices peuvent se faire quand vous le souhaitez. Plusieurs techniques issues de la pratique du Yôga, appelées kriyás (le même type d'exercice comme dans le DVD 2), réputés pour leur efficacité sur la détoxification du corps et avec comme effets : un meilleur fonctionnement des organes internes, un gain d'énergie et de vitalité considérable ou encore la régulation du poids.

3 Onglets au choix en fonction de vos besoins :



Pratiques Detox: plusieurs méthodes pour nettoyer son corps, se détoxifier et se muscler : exercices de nettoyage des yeux pour améliorer la vision, purification du nez et dégagement des voies respiratoires mais également enchaînement pour muscler et détoxifier son abdomen ;

Detox et Alimentation: les conseils detox alimentation du professeur autour de 2 cures au choix : Monodiete ou detox liquide autour de l'eau. Ces cures aident à éliminer les résidus alimentaires non digérés, à améliorer la digestion, à réguler son poids, pour ainsi nettoyer l'organisme.

Mes programmes Detox: Les 3 programmes Detox d'Heberon sont développés suivant la fréquence de pratique souhaitée : detox quotidienne, detox hebdomadaire et ma journée detox.

*

Mon avis

Autant pour le DVD2 que pour l'application, ce que vous propose Heberon n'est pas quelque chose qui se fait sans effort, cela part d'une volonté d'améliorer son quotidien à travers l'amélioration de son hygiène de vie sans écarter la notion de plaisir dans la pratique (se faire du bien en pratiquant). Le professeur de Yôga ne vous propose pas de produits bizarres à absorber..., mais plutôt un outil de travail sur soi et ça c'est le plus important car à mon humble avis, sans un travail sur soi, on n'obtient rien.

*

Plus d'informations

Vous pouvez acheter le DVD 2 « Yôga, Sâdhana » By Heberon sur le site www.byheberon.fr et son application sur App Store et sur son site bien évidemment.

Prix :

- DVD 2, 15€
- App Detox, 2,69€

05 MARS 2015

jeudi 05 mars 2015 | par Heberon Oliveira

La barre énergétique du renommé professeur de Yoga, Heberon



DESSERT

★★★★★

Couverts : 10 personnes

Difficulté : Très facile

Saison : Toutes

Ingrédients 10 personnes

30 g d'abricots secs dénoyautés
25 g de noisettes entières
20 g de noix décortiquées
15 g de pistaches non salées décortiquées
20 g de noix de cajou
20 g de raisins secs
20 g de noix de coco râpée
6 cuillères à soupe de sirop d'agave
7 cuillères à soupe de sirop d'érable
6 cuillères à soupe d'huile de noix
20g de sucre de canne
90 g de flocons d'avoine

Recette

1. Préchauffer le four à 160°C
2. Mixer les **abricots**, les **noisettes**, les noix, les pistaches et les noix de cajou.
3. Dans une casserole, ajouter les fruits secs mixés, les raisins, la noix de coco, le sirop d'agave, le sucre de canne, le sirop d'érable et l'huile de noix, en remuant pendant 3 minutes à feu moyen.
4. Incorporer ensuite les **flocons d'avoine**.
5. Etaler le mélange sur une plaque de four préalablement tapissée de papier cuisson, sur une épaisseur de 2 cm, poser une feuille de papier cuisson dessus et égaliser la surface à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, pour obtenir une surface lisse.
6. Prédécouper les contours de barres à l'aide d'un couteau et enfourner 15 minutes.
7. Laisser refroidir et couper les barres avec un couteau bien aiguisé.



ON A TESTÉ... LE VIBHAVA YOGA

Publié par : La rédaction · 4 mars 2015 · dans Life-style

Professeur de yoga certifié depuis dix ans, Heberson a développé et structuré sa propre vision de la discipline. Nom de code : Vibhava yoga. Une méthode qui se veut plus accessible et adaptée aux besoins du monde moderne.

APRÈS DE NOMBREUSES ANNÉES DE FORMATION, de pratique et d'échanges avec ses élèves, Heberson s'est finalement aperçu que le yoga n'était pas si accessible que ça. Dans les discours, toujours les mêmes préjugés : «Ce n'est pas pour moi, je suis trop nerveux », «je ne suis pas assez souple», «c'est un truc de nana»... Pour y remédier, le jeune Brésilien a décidé de développer son propre yoga. Baptisée « Vibhava yoga » – qui signifie « évolution » en sanskrit –, cette nouvelle approche est le fruit de l'observation du mode de vie occidental. Objectif ? Respecter son propre rythme. «C'est une pratique qui vous apprend à mieux respirer, à vous relaxer, à vous concentrer, à travailler vos muscles et vos articulations, précise-t-il. Avec ma méthode, on découvre que le yoga s'adresse à tous et qu'il peut être facile.

Les positions sont simples, pas besoin de mettre les pieds derrière la tête pour avoir de réels bénéfices. » Se voulant à la fois accessible, complet et varié, le Vibhava yoga comprend des exercices gestuels, respiratoires, corporels et vocaux, ainsi qu'une phase de décontraction et de méditation.

UN YOGA ADAPTÉ À LA VIE URBAINE

Mais la véritable originalité de ce yoga est qu'il peut être pratiqué n'importe où : dans une salle de sport évidemment, mais aussi seul à la maison ou même au bureau, devant son ordinateur. «Afin d'adapter la pratique au quotidien, même en tenue de travail, j'ai développé des séquences bien spécifiques», détaille-t-il. Le jeune professeur a pensé ses cours pour une clientèle d'hommes et de femmes actifs, occupant des postes à responsabilités et qui ont besoin de développer de l'énergie au travers de la pratique du yoga. «Parmi mes élèves, j'ai beaucoup de sportifs et de chefs d'entreprise qui ont découvert toutes les vertus du yoga : la mobilité, la souplesse, la gestion de la respiration, du stress... ce que le sport ne peut leur apporter. » Autant de bénéfices pour être encore plus performant, que ce soit dans votre activité physique ou dans votre travail.

ON A TESTÉ !

Il faut être honnête, lorsqu'on s'apprête à suivre son tout premier cours de yoga, certaines phrases ont tendance à tourner en boucle dans la tête : « Pourquoi ai-je accepté? », « je suis trop raide » ou « les trucs mystiques, très peu pour moi ». Les premières minutes ne rassurent pas : assis en tailleur, les yeux fermés, le buste droit, les mains posées sur les genoux et les paumes tournées vers le ciel, c'est parti pour quelques minutes de totale introspection. Le tout au son d'une world music aux larges influences « Buddha-Bariennes ». Le cliché est parfait. Mais voilà que les premières notes de « Nude » de Radiohead parviennent à nos oreilles, et déjà ça va (beaucoup) mieux. Le travail, le vrai, peut commencer. Tout en respectant son propre rythme, chaque élève enchaîne les positions sous les conseils et avec les petites corrections de Heberson : travail articulaire, maintien postural, positions de souplesse et même renforcement musculaire. Et surprise : c'est accessible, et fessiers et abdos travaillent. La séance s'achève comme elle a commencé, par un retour au calme pour le moins bienvenu. À cet instant précis, on est en effet bien plus disposé à se retrouver face à face avec soi-même. On ressort de là apaisé, ressourcé et avec l'agréable sensation de s'être réapproprié son corps.

04 MARS 2015

Recette d'une barre céréales énergétiques

Par Rédacteur le 4 mars 2015



0

SOYEZ LE
PREMIER À
RÉAGIR.

Envie d'un encas dans la journée sans craquer pour des collations caloriques, Heberson Oliveira, professeur de Yoga, propose sa recette de barre énergétique à faire à la maison.



Pour avoir une bonne hygiène de vie, il est nécessaire d'avoir une alimentation équilibrée tout en se faisant plaisir. Cette barre de céréales énergétique, équilibrée et gourmande, contient des sucres rapides et lents, mais également des vitamines, des fibres et des oligo-éléments.

Voici une recette pour vous concocter une barre céréale maison qui répondra à toutes vos attentes.

► Les ingrédients pour 10 barres de céréales

30g d'abricots secs dénoyautés

25g de noisettes entières

20 g de noix décorquées

15g de pistaches non salées décortiquées

20g de noix de cajou

20 g de raisins secs

20 g de noix de coco râpée

6 cuillères à soupe de sirop d'agave

7 cuillères à soupe de sirop d'érable

6 cuillères à soupe d'huile de noix

20g de sucre de canne

90 g de flocons d'avoine

► La recette

1/ Préchauffer le four à 160°C

2/ Mixer les abricots, les noisettes, les noix, les pistaches et les noix de cajou.

3/ Dans une casserole, ajouter les fruits secs mixés, les raisins, la noix de coco, le sirop d'agave, le sucre de canne, le sirop d'érable et l'huile de noix, en remuant pendant 3 minutes à feu moyen.

4/ Incorporer ensuite les flocons d'avoine.

5/ Etaler le mélange sur une plaque de four préalablement tapissée de papier cuisson, sur une épaisseur de 2 cm, poser une feuille de papier cuisson dessus et égaliser la surface à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, pour obtenir une surface lisse.

6/ Prédécouper les contours de barres à l'aide d'un couteau et enfourner 15 minutes.

7/ Laisser refroidir et couper les barres avec un couteau bien aiguisé.

“ Bon appétit



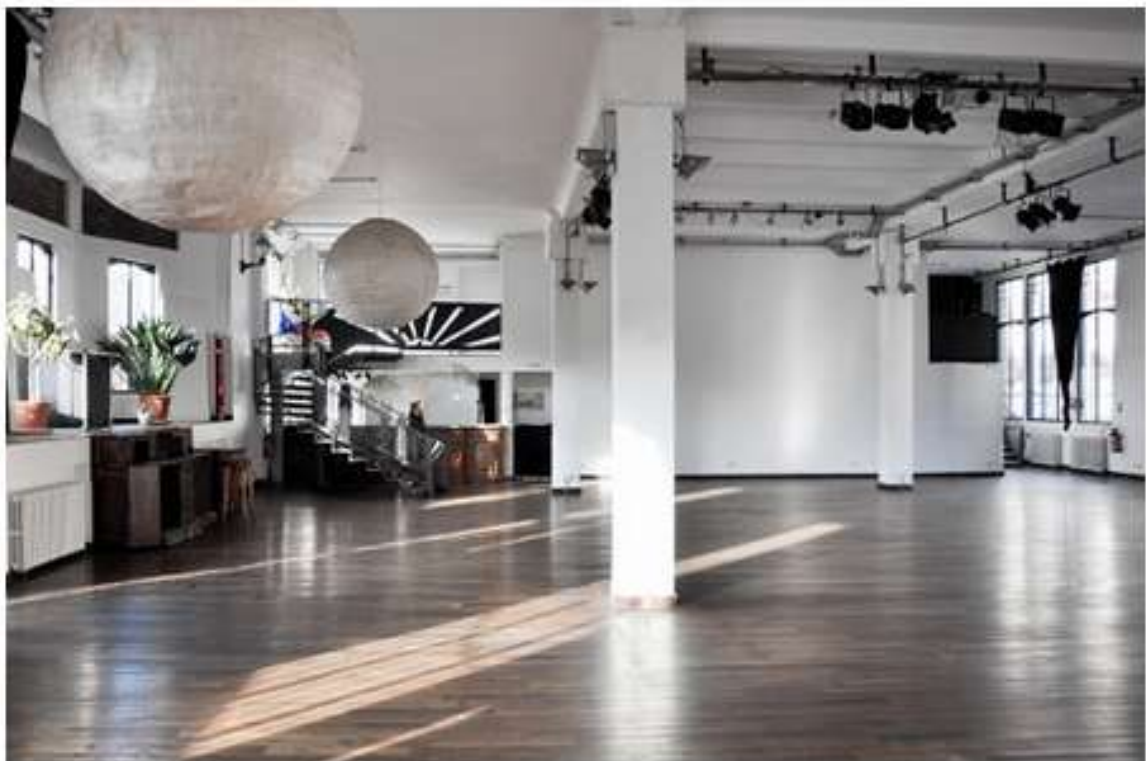
03 MARS 2015

On court s'inscrire aux #ZippyEvent

Trucs De Nana est partenaire des #ZippyEvents du mois de mars, des sessions sportives et tendances données par les meilleurs pros de la capitale. Au programme ce mois ci, des cours de yoga à petits prix pour se rebooster après l'hiver.

Ca se passe où ?

Rendez-vous tous les samedis matins du mois de mars à la Bellevilloise. De 10h30 à 11h45, on entame son week-end en se dépensant pour se ressourcer et éliminer le stress de la vie quotidienne.



Pour se préparer au printemps, on cherche l'harmonie et la détox, c'est pour cela que les #ZippyEvents proposent des cours de yoga au coeur de Paris.

Quels seront les cours de Yoga ?

Hélène Duval

On commence avec un cours qui reprend les bases de l'Ashtanga et du Vinyasa avec cette prof de yoga émérite et fondatrice de la marque Yuj.

Julie Ferrez

La semaine suivante, on mélange yoga et danse classique autour de la créatrice du Yog n'dance. On travaille sa respiration et son équilibre, et on brûle des calories !

Heberson Oliveira

Troisième séance avec le coach et inventeur du Vibhava Yoga. Ce cours respectueux du corps est accessible à tous. On améliore son endurance et sa mobilité, et on apprend à respirer.

Clotilde Swartley

Dernière séance le 28 mars pour découvrir le Yog'n Move. En musique, on bouge librement son corps avant de se relaxer en pratiquant des postures de yoga plus classiques.

Pour réserver, rendez-vous sur [Zippy Guide](#) ! Et si vous n'avez pas eu le temps de vous inscrire à notre [super Bootcamp](#), ne vous inquiétez pas, on en fera un deuxième bientôt ! ;-) En attendant, allez voir ce qui vous attend et n'oubliez pas de retweeter le #bootcampTDN !



27 FEVRIER 2015

Forme Le professeur de Yôga Heberon Oliveira propose la recette d'une barre énergétique légère en calories

Forme | alimentation



13 vues

Soyez premier à commenter



Le professeur de Yôga Heberon Oliveira, créateur du centre VIBHAVA YOGA, propose la recette d'une barre énergétique légère en calories.

De quoi booster son entraînement !

(Source: [Adaptation magazine](#))

Ingrédients pour 10 barres de céréales

- 30g d'abricots secs dénoyautés
- 25g de noisettes entières
- 20 g de noix décortiquées
- 15g de pistaches non salées décortiquées
- 20g de noix cajou
- 20g de raisins secs
- 20g de noix de coco râpée
- 6 cuillères à soupe de sirop d'agave
- 7 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 6 cuillères à soupe d'huile de noix
- 20g de sucre de canne
- 90g de flocons d'avoine

La recette

1/ Préchauffer le four à 160°C

2/ Mixer les abricots, les noisettes, les noix, les pistaches et les noix de cajou.

3/ Dans une casserole, ajouter les fruits secs mixés, les raisins, la noix de coco, le sirop d'agave, le sucre de canne, le sirop d'érable et l'huile de noix en remuant pendant 3 minutes à feu moyen.

4/ Incorporer ensuite les flocons d'avoine

5/ Etaler le mélange sur une plaque de four préalablement tapissée de papier cuisson, sur une épaisseur de 2 cm, poser une feuille de papier cuisson dessus et égaliser la surface à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, pour obtenir une surface lisse.

6/ Prédécouper les contours de barres à l'aide d'un couteau et enfourner 15 minutes.

7/ Laisser refroidir et couper les barres avec un couteau bien aiguisé.

25 février 2015 / Fit

Fit : une barre énergétique maison, c'est toujours super bon !



Une recette très sympa et qui donne envie, honteusement piquée (avec son accord !) à Heberson Oliveira, professeur de yoga. Pour un trail ou un ultra ça m'a l'air parfait et très complet.

Ingrédients pour 10 barres de céréales :

30g d'abricots secs dénoyautés

25g de noisettes entières

20 g de noix décortiquées

15g de pistaches non salées décortiquées

20g de noix de cajou

20 g de raisins secs

20 g de noix de coco râpée

6 cuillères à soupe de sirop d'agave

7 cuillères à soupe de sirop d'érable

6 cuillères à soupe d'huile de noix

20g de sucre de canne

90 g de flocons d'avoine

Recette :

1/ Préchauffer le four à 160°C

2/ Mixer les abricots, les noisettes, les noix, les pistaches et les noix de cajou.

3/ Dans une casserole, ajouter les fruits secs mixés, les raisins, la noix de coco, le sirop d'agave, le sucre de canne, le sirop d'érable et l'huile de noix, en remuant pendant 3 minutes à feu moyen.

4/ Incorporer ensuite les flocons d'avoine.

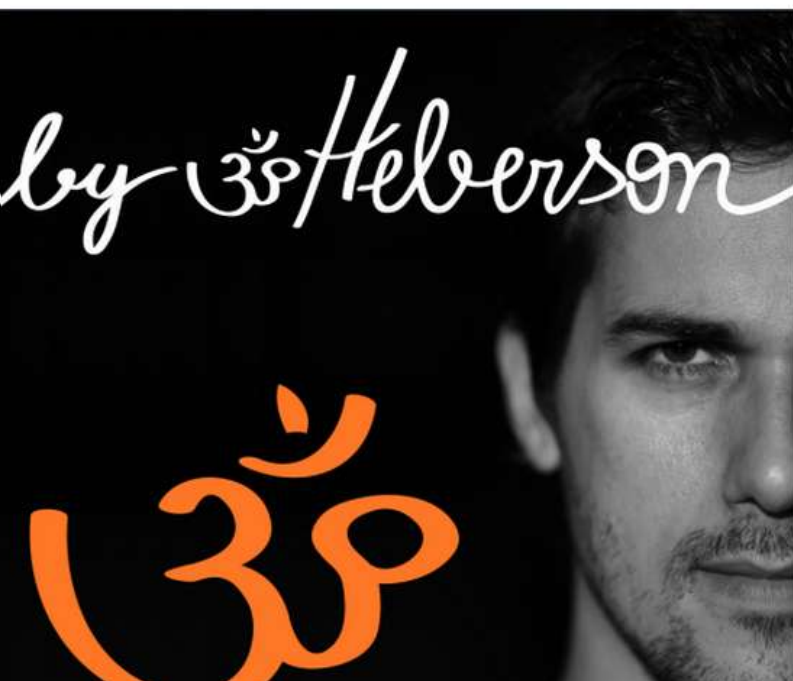
5/ Etaler le mélange sur une plaque de four préalablement tapissée de papier cuisson, sur une épaisseur de 2 cm, poser une feuille de papier cuisson dessus et égaliser la surface à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, pour obtenir une surface lisse.

6/ Prédécouper les contours de barres à l'aide d'un couteau et enfourner 15 minutes.

7/ Laisser refroidir et couper les barres avec un couteau bien aiguisé.



LA BARRE DE CÉRÉALES ÉNERGÉTIQUE BY HEBERSON OLIVEIRA



24/02/2015 par Christel Engström

La barre de céréales énergétique by Heberson Oliveira, professeur de Yôga

Envie d'un encas dans la journée sans craquer pour des collations caloriques, Heberson Oliveira propose sa recette de barre énergétique à faire à la maison. Pour avoir une bonne hygiène de vie, il est nécessaire d'avoir une alimentation équilibrée tout en se faisant plaisir. Cette barre de céréales énergétique, équilibrée et gourmande, contenant des sucres rapides et lents, mais également des vitamines, des fibres et des oligo-éléments. De quoi booster sa journée ou son entraînement !

HEBERSON, un professeur de Yôga renommé :

Heberson, professeur de Yôga certifié, pratique sa passion, son art, depuis maintenant plus de 10 ans. Après une formation à l'université internationale du Yôga de Lisbonne, des voyages et l'observation du monde qui l'entoure, il propose sa vision personnelle du Yôga. Heberson a créé et a structuré le VIBHAVA YÔGA, ce qui signifie en sanscrit EVOLUTION.

Ingrédients pour 10 barres de céréales :

- 30g d'abricots secs dénoyautés
- 25g de noisettes entières
- 20 g de noix décortiquées
- 15g de pistaches non salées décortiquées
- 20g de noix de cajou
- 20 g de raisins secs
- 20 g de noix de coco râpée
- 6 cuillères à soupe de sirop d'agave
- 7 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 6 cuillères à soupe d'huile de noix
- 20g de sucre de canne
- 90 g de flocons d'avoine

Recette :

- 1/ Préchauffer le four à 160°C
- 2/ Mixer les abricots, les noisettes, les noix, les pistaches et les noix de cajou.
- 3/ Dans une casserole, ajouter les fruits secs mixés, les raisins, la noix de coco, le sirop d'agave, le sucre de canne, le sirop d'érable et l'huile de noix, en remuant pendant 3 minutes à feu moyen.
- 4/ Incorporer ensuite les flocons d'avoine.
- 5/ Etaler le mélange sur une plaque de four préalablement tapissée de papier cuisson, sur une épaisseur de 2 cm, poser une feuille de papier cuisson dessus et égaliser la surface à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, pour obtenir une surface lisse.
- 6/ Prédécouper les contours de barres à l'aide d'un couteau et enfourner 15 minutes.
- 7/ Laisser refroidir et couper les barres avec un couteau bien aiguisé.



(FORME) RECETTE DE LA BARRE DE CÉRÉALES ÉNERGÉTIQUE DU PROF DE YÔGA

un article pour **Sentir** | publié le 24 février 2015

Envie d'un encas léger dans la journée ? Le professeur de Yôga Heberon Oliveira, créateur du centre VIBHAVA YOGA, propose la recette d'une barre énergétique légère en calories. De quoi booster son entraînement !



Ingrédients pour 10 barres de céréales

- 30g d'abricots secs dénoyautés
- 25g de noisettes entières
- 20 g de noix décortiquées
- 15g de pistaches non salées décortiquées
- 20g de noix cajou
- 20g de raisins secs
- 20g de noix de coco râpée
- 6 cuillères à soupe de sirop d'agave
- 7 cuillères à soupe de sirop d'érable
- 6 cuillères à soupe d'huile de noix
- 20g de sucre de canne
- 90g de flocons d'avoine

La recette

1/ Préchauffer le four à 160°C

2/ Mixer les abricots, les noisettes, les noix, les pistaches et les noix de cajou.

3/ Dans une casserole, ajouter les fruits secs mixés, les raisins, la noix de coco, le sirop d'agave, le sucre de canne, le sirop d'érable et l'huile de noix en remuant pendant 3 minutes à feu moyen.

4/ Incorporer ensuite les flocons d'avoine

5/ Etaler le mélange sur une plaque de four préalablement tapissée de papier cuisson, sur une épaisseur de 2 cm, poser une feuille de papier cuisson dessus et égaliser la surface à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, pour obtenir une surface lisse.

6/ Prédécouper les contours de barres à l'aide d'un couteau et enfourner 15 minutes.

7/ Laisser refroidir et couper les barres avec un couteau bien aiguisé.

FORME : COMMENT SE MUSCLER AU BUREAU ?

Publiée Hier, Le Dimanche 25 Janvier 2015 à 13:00

Entre les heures sup', les soirées entre amis et les transports, pas facile de trouver le temps et la motivation d'aller à la salle de sport. La solution ? Faire des exercices au bureau. Rien de plus facile !



1. Le gainage... assis

Le meilleur exercice pour muscler les abdominaux est incontestablement le gainage. Au bureau, on ne peut évidemment pas en faire par terre dans les couloirs. Mais même sur une chaise, l'exercice fonctionne. Le principe : dos droit, épaules baissées, mains sur le bureau, levez vos jambes à l'horizontale, de manière à ce qu'elles soient parallèles au sol. Tenez la position 10 secondes et recommencez une dizaine de fois.

2. Le yoga

Aux toilettes, prenez 10 ou 15 minutes pour faire quelques positions de yoga - évidemment pas au sol - : la posture du triangle, du guerrier ou de la montagne... Cette activité va non seulement étirer et renforcer les muscles, mais aussi vous aérer l'esprit. Il existe même une appli spécialisée : Yoga au bureau.

3. Monter sur la pointe des pieds

Cet exercice ne demande pas d'effort particulier, mais le faire régulièrement peut vraiment faire la différence. Quand vous êtes debout, pour prendre un café, téléphoner, ou dans la queue du self, montez simplement sur la pointe des pieds pendant 10 secondes et renouvelez l'opération plusieurs fois d'affilée. Au bout de quelques semaines, vous aurez des mollets en béton.

4. Pompez !

Tout comme le gainage, normalement au sol, on adapte les pompes à l'environnement de travail pour affiner ses bras. Au lieu de les faire par terre, prenez appui sur un mur. Pieds légèrement écartés, mains à hauteur des épaules, faites autant de séries que vous pouvez.

5. On serre les fesses

Pieds au sol, dos droit, contractez les fesses pendant 5 secondes puis relâchez. Renouvelez l'exercice environ dix fois, si possible plusieurs fois par jour. Vous pouvez aussi alterner, c'est-à-dire contracter une fesse, puis l'autre. À la clé : un fessier digne de celui de Miss Bum Bum.

Interview exclusive d'Heberson Oliveira: " Le Yôga nous apprend à mieux vivre au quotidien ! "

20 Janvier 2015 , Rédigé par Sports and People News

Publié dans #Interview, #People, #Forme et Bien être



Heberson Oliveira (Crédit photo: byheberson.fr)

Sports And People News vous propose aujourd'hui de faire la connaissance d'**Heberson Oliveira** un Professeur de Yôga à Paris.

Dans cette entrevue, **Heberson Oliveira** nous parle de son parcours, de son actualité et de ses objectifs à venir.

Rencontre inédite avec une personne très sympathique, talentueuse et ouverte d'esprit qui milite pour notre bien-être !

Vous êtes né au Brésil, le pays du football, et vous devenez un maître de Yôga.

Comment expliquez-vous ce choix de carrière ?

Oui c'est vrai ! En fait, j'étais pas doué au football, tout simplement ! (Rire)

Par contre, dans les années 90, j'ai joué un certain temps au volley-ball en ligue amateur et d'ailleurs j'étais assez fort. À cette époque, j'étais adolescent et j'évoluai au Brésil, au sein d'une équipe de mon village.

Comment êtes-vous devenu professeur de Yôga ?

Depuis tout petit, je suis un passionné de Yôga.

Après l'obtention de mon diplôme en chimie, j'ai décidé de quitter le Brésil pour le Portugal et je

m'installe à Lisbonne où je suis mes premiers cours de Yôga suite aux conseils avisés d'un médecin puisqu'à l'époque j'étais très stressé et j'avais beaucoup de soucis de santé.

Comme j'ai adoré suivre ces cours, j'ai pris la décision de me former et de me spécialiser dans cette discipline.

Au final, le Yôga a considérablement changé ma vie et maintenant, j'ai envie de partager mon expérience et mon vécu au plus grand nombre d'entre nous.

Quels sont les bénéfices du Yôga sur le corps et l'esprit ?

Le Yôga nous apprend à mieux vivre au quotidien puisque sa fonction première est de détendre le corps et l'esprit du stress et des pressions de la vie quotidienne qui nous oppressent.

De plus, le yoga est complémentaire à de nombreuses autres activités.

Depuis quelques années, vous enseignez le Yôga à Paris. Quel est le déroulement d'un cours ?

Nous commençons par une petite introspection de soi avec des **mudras**, une technique gestuelle qui permet de se reposer et d'avoir une meilleure concentration.

Ensuite nous faisons des exercices respiratoires pour se préparer à la pratique, puis nous pratiquons les **bandhas**, des contractions qui servent à dénouer les tensions du corps et cela nous permet de nous recharger en énergies positives.

Puis, viennent les **asanas**, des positions corporelles associées à la respiration qui vont travailler sur notre musculature, notre souplesse et notre équilibre via des flexions et des torsions en position debout, assis ou allongé.

A ce niveau là, le but est de garder la position le plus longtemps possible sachant qu'il n'y a aucun risque de lésion vu qu'il n'y a pas de répétition de mouvement.

Avant de conclure la séance, je pratique une technique de relaxation guidée qui se nomme le

Yôga Nidra où nous nous apaisons et où nous lâchons prise pendant cinq-six minutes.

Enfin, je termine mon cours par de la **méditation** où j'apprends à mes élèves comment faire pour se déconnecter de la société actuelle et ne faire qu'un avec son corps. Cette activité elle se fait en position assise et elle dure seulement cinq minutes.

En fait, je débute mon cours par la **pratique** et je finis par la **méditation** puisque l'objectif principal du **Yôga** est la connexion du corps et de l'esprit afin de prévenir et d'éviter les petits maux qui peuvent influencer négativement sur notre santé.

La durée moyenne d'une séance varie entre 1h00 et 1h30, tout dépend du choix de l'atelier.

Le Yôga est-il accessible à tout le monde ?

Oui, bien sur ! Il suffit juste de choisir un niveau adapté à ses besoins et aller à son propre rythme.

Il existe combien de forme de Yôga ?

Aujourd'hui, il existe des milliers de formes mais nous répertorions **108 méthodes** différentes de Yôga de type très académique.

Vous enseignez combien de méthode ?

Même s'il existe une multitude de manières d'enseigner le Yôga, pour ma part, j'initie le public avec seulement une méthode.

Sur votre site officiel, vous avez lancer l'application "Yôga au bureau".

En quoi elle consiste ?

Je travaille avec les entreprises depuis des années et j'ai toujours voulu amener le Yôga dans nos structures professionnelles puisque nous y passons le plus clair de notre temps et j'ai ainsi pu constater la mauvaise gestion du personnel au bureau.

Donc à travers mon application, je souhaite améliorer la qualité de vie des employés et leurs permettent de moins stresser au bureau afin de bonifier les relations humaines mais aussi, réduire les maladies liées aux tensions qui nous entourent.

De plus, avec mon application nous pouvons faire du Yôga en toute simplicité avec juste le matériel mis à notre disposition dans votre bureau et nous n'avons pas besoin de tapis ou de porter une tenue de sport puisque tout est fait pour vous faciliter la vie !

Cette application est une série de vidéos tournées dans un bureau où je vous montre des positions de relaxation à faire avant de prendre part à une éventuelle réunion où pour calmer

une autre cause de stress. Grâce à ses vidéos, nous pouvons aussi faire des exercices de respiration dans d'autres lieux plus insolites... d'ailleurs, moi-même, je pratique des séances de relaxation dans ma voiture dès que je suis dans les bouchons.

Avec le Yôga, nous apprenons à changer notre vision de la vie et de ce fait, nous sommes bien plus heureux de notre existence !



EXTRAIT VIDEO APPLICATION 'YÔGA AU BUREAU' BY HEBERSON

Oliviera Heberson, professeur de yoga à Paris, propose à travers cette application pour smartphone, l'enseignement de plusieurs exercices de relaxation et de concentration à faire au

http://www.dailymotion.com/video/x1gg2ig_extrait-video-applic...

Extrait de l'application "Yôga au Bureau" par Heberson Oliveira. (Crédits vidéos: byheberson.fr et huffingtonpost.fr).

Peut-on affirmer que le Yôga est un sport ?

Le Yôga n'est pas un sport, c'est tout simplement une philosophie puisque le Yôga fait partie intégrante de la culture hindoue. C'est surtout un point de vue sur la vie et sur notre existence.

De plus, comme j'aime savoir d'où l'on vient et pourquoi nous existons, le Yôga m'a apporté beaucoup de réponses sur ses questions et cette philosophie nous pousse à aller vers les autres et ainsi d'être plus ouvert d'esprit.

En fait, grâce à la pratique du Yôga je comprends mieux notre monde !

Combiner une activité sportive avec le yoga, est-ce bien pour l'organisme ?

Oui, cela est vraiment possible... d'ailleurs, je le recommande vivement et moi même, je pratique ses deux activités !

Le Yôga est très complémentaire avec une activité physique puisqu'ils s'aident mutuellement... dans le sens où l'alliance de ses deux pratiques contribuent à fortifier le corps dans sa globalité et sans être trop épuisant pour l'organisme.

Il faut juste savoir que le Yôga est un outil de relaxation mais il ne travaillera pas sur le système cardio-vasculaire donc à ce moment-là, le sport devient vraiment une activité complémentaire.

Enfin, il faut choisir une méthode de Yôga adapté à son état de santé et donc à sa forme du moment.

Selon vous le Yôga est plus une pratique pour les hommes ou pour les femmes ?

À la base, c'est une philosophie et une pratique pour les hommes car le Yôga fut créé par des hommes.

Maintenant, c'est plus une activité féminine même si, de plus en plus d'hommes viennent à mes cours.

Pouvez-vous citer quelques noms de grands maîtres Yogi ?

Oui, bien sur ! Vous avez **Patañjali** qui fut le premier Yogi, **Sivananda** qui à fait un excellent travail dans ce domaine et **Krishnamurti**.

D'ailleurs, ces trois personnes sont mes références et je m'inspire beaucoup d'elles dans mon travail.

Par ailleurs, vous avez aussi une femme **Indra Devi** qui fût une célèbre enseignante de yoga mais je connais peu son travail.

Quels sont vos futurs projets professionnels ?

Durant cette **année 2015**, nous allons sortir plusieurs applications dont une pour les **femmes**

enceintes mais aussi, nous pensons aux **enfants** et aux personnes qui **souffrent du dos**.

Et dans cette dernière application, nous aurons deux objectifs, **soulager** ceux qui souffrent et la

prévention afin d'éviter les douleurs.

Nous sortiront toutes ces applications avant les grandes vacances et elles seront disponibles à la fois sur les smartphones et tablettes.

De plus, j'ai le projet et l'envie que mon travail soit reconnu au **Brésil**, mon pays d'origine... et voir les Brésiliens suivre mes cours cela serait génial pour moi !

Aussi, je tiens à vous dire que j'adore la **France** et plus particulièrement **Paris** qui m'ont

merveilleusement bien accueilli... et d'ailleurs, j'ai appris à parler le français, ce qui est un vrai

plus dans mon quotidien.

Au final, je suis très heureux d'avoir ma carte de séjour et de vivre dans ce magnifique pays où

je me sens très bien ! (Rire).

Propos recueillis par M. Bensalah

Jeudi 8 Janvier 2015.

Be ZEN !

Publié le 20 janvier 2015 par [Josyrunning](#)

Si vous aussi vous avez besoin de moment de zénitude en cette rentrée légèrement mouvementée ...

Je vous recommande le yoga, Le Vibhaba Yoga, une pratique harmonieuse qui vous permet de mieux respirer, de vous relaxer, de vous concentrer et de travailler vos muscles et vos articulations.

Et si vous souhaitez vous initier au yoga à la maison en prenant un minimum de temps sur votre planning, [Oliveira Heberon](#) vous propose un DVD très complet avec un cours d'heure à réaliser chez soi !

Détente et sérénité assurées !

J'envis de vous dire: Namasté les Josy !

16 Janvier 2015

Forme : 15 bonnes résolutions réalistes

Chaque année, on se fixe des programmes hyper-ambitieux, que l'on tient pendant... 15 jours. Pour être plus fraîche, plus zen, plus mince, voici 15 réflexes express, archi-efficaces et faciles à adopter.

Faites du yoga au bureau

Selon une étude de l'université de l'Illinois, une session de 20 minutes suffirait à augmenter tout de suite nos facultés cérébrales. Concentration, traitement de l'info, capacités d'apprentissage : il suffirait de quelques postures pour être tout de suite plus alerte... Avant d'attaquer un gros dossier, plutôt que de prendre un énième café, on suit donc le programme du prof Heberon Oliveira grâce à son appli Yôga au Bureau. Sur l'App Store et Android Market.

15
JAN
2015

J'ai testé pour vous... La méthode Vibhava Yoga

posté dans [j'ai testé pour vous](#)

Il y a quelques semaines, je reçois un message d'une société de presse m'informant qu'ils souhaitent m'envoyer le dernier DVD yoga d'[Heberson Oliveira](#), professeur de yoga à Paris qui a lancé sa propre méthode yoga.... Curieuse, j'attends le DVD avec impatience et je le regarde.

Le DVD dure 51 minutes et propose une séquence divisée en plusieurs parties : une phase de préparation à la pratique, des exercices de pranayama, quelques asanas, une relaxation et une courte méditation. Il est niveau 2 « avancé » – on va y revenir.

Avant de commencer, je me suis renseignée sur cette méthode et sur le monsieur en question. Donc Heberson Oliveira est professeur certifié depuis 10 ans. Il s'est formé à L'Université internationale du Yoga de Lisbonne (impossible de trouver cette Université sur Internet...??) et suite à des voyages, il a structuré la VIBHAVYA YOGA qui en sanskrit signifie évolution. Cette pratique se veut donc évolutive et doit répondre aux « besoins de gestion du stress et des émotions afin d'appréhender le quotidien avec plus de légèreté et d'apaisement pour le corps et l'esprit ».

Avec toutes ces informations, j'ai regardé le DVD et j'ai pratiqué en suivant les instructions données par Heberson en voix off. C'est également lui qui pratique.

Après le cours, je me suis demandé si j'allais ou non vous parler de ce DVD.... Car au-delà de ce que j'en ai pensé, je me pose la question de ce que ce blog est, de ce qu'il pourrait devenir, de la direction dans laquelle je souhaite le faire évoluer.... Parler d'un produit commercial ou mettre en place des partenariats.... Est-ce que c'est en accord avec ce que je suis, la façon dont je veux parler du yoga.... Je n'ai pas tranché et je ne compte pas le faire maintenant car cette proposition est la première et sera peut être unique.... On verra. Je déciderai en fonction de ce qu'on me proposera ou pas mais je serai systématiquement transparente avec vous afin qu'il n'y ait aucune ambiguïté.



Passons à mon compte-rendu du DVD :

Les + :

Cette séquence même si elle s'adresse à des personnes de niveau avancé est très accessible. Le ton est didactique, tout est très bien détaillé, expliqué. On vous dit comment vous asseoir, comment disposer vos mains, votre tête.... La première partie, celle de la préparation à la pratique est vraiment complète et assez longue. J'ai trouvé ça chouette, car en cours, on n'a pas toujours le temps de « s'attarder » sur ce moment, pourtant très bénéfique pour entrer en « état de yoga ».

Idem pour la partie pranayama, et à la fin pour la relaxation et la méditation, elles sont très bien expliquées, complètes et suffisamment longues pour trouver le geste juste et ressentir les bienfaits.

Les - :

Concernant les asanas, j'ai été un peu déçue puisque la méthode d'Heberon ne correspond pas à ce que je connais, pratique habituellement. Il n'y a pas de lien entre les postures... Ce n'est pas du vinyasa, on ne cherche pas à lier ou enchaîner des asanas les uns avec les autres....

Après avoir fait, le triangle ou la pince, postures connues et pratiquées par presque tous pratiquants, Heberon propose la posture sur la tête – et c'est là que je ne suis pas super d'accord.... Pour moi, ce genre de posture avancée se prépare. J'entends par là que le corps doit être préparé pour s'inverser et se mettre sur la tête. A ce moment-là du DVD c'est impossible. A moins de maîtriser totalement la posture et de pouvoir la prendre n'importe où et n'importe quand, ce qui n'est pas le cas de tout le monde !! D'autre part, ce DVD est destiné à être suivi chez soi, seul, et là non plus, il n'est pas très recommandé de s'essayer à la posture sur la tête sans encadrement ou préparation.... Après si vous êtes du genre à vous mettre sur la tête dans votre cuisine en attendant que l'eau soit chaude pour votre thé, je dis pourquoi pas... Mais sinon, la prudence s'impose et je déconseille de la faire en autonomie.



BILAN : C'est un bon cours à faire chez soi. Les explications sont claires et précises et vous permettront de suivre sans problème ou sans mettre sur pause à chaque fois pour être certain que vous êtes bien placé. Chaque partie dure assez longtemps pour avoir le temps de trouver la bonne position, s'aligner, s'ajuster...

50 min c'est une bonne durée d'après moi, même si la partie asana pourrait être plus longue. Je pense qu'il pourrait proposer d'autres postures aussi car même si c'est très bénéfique de rester plusieurs minutes dans l'immobilité d'une position, et mis à part la posture sur la tête, le niveau n'est pas si avancé que cela et d'autres postures dites avancées pourraient venir nourrir le propos. Je pense à Hanuman (le grand écart) ou d'autres équilibres.... pourquoi pas...

Les parties pranayama, relaxation, concentration, méditation sont assez chouettes car en cours collectifs, le prof n'a pas toujours le temps de bien expliquer ces moments-là. Ici, vous comprendrez bien quels sont les tenants et les aboutissants de ces phases, c'est instructif.

Un dernier point donc.... Si vous êtes avancé mais pas ULTRA à l'aise avec la posture sur la tête, ce DVD peut très bien vous plaire à condition de zapper cette position. Vous pouvez très bien la remplacer par une autre posture inversée – moins dangereuse – comme la chandelle par exemple – à vous de voir.

PS : Le monsieur est plutôt bien fait de sa personne, ce qui n'est pas négligeable.... Oui pardon je suis faible 😊

PS 2 : Le DVD est au prix de vente de 15 euros... Je n'arrive pas à savoir si c'est cher pour ce que c'est ou non, je n'ai pas vraiment de point de comparaison si ce n'est la plateforme [YOGACHEZMOI](#) dont je vous parlais [ici](#) et qui du coup a un meilleur rapport prix puisque vous pouvez, pour guère plus d'argent, avoir accès à plus de cours. Ici le DVD ne comporte qu'une seule séquence. Après l'avoir fait 2 ou 3 fois, je pense qu'on se lasse....



M E D I T A T I O N L O V E R S

Mood :: Dans quel monde vit-on ? Que penser après cette semaine si bouleversante ? Comment comprendre tout cela ? Comment l'accepter ? Sans partir dans les extrêmes ou le pathos ? Ou sont l'Education et le Respect ? Beaucoup de questions auxquelles j'ai aujourd'hui encore du mal à trouver des réponses. Mais qui me confortent dans ma volonté du mieux vivre, en pleine conscience, en accord avec moi même et les autres, de partager, de faire du yoga, méditer, faire attention aux petites choses, poursuivre cette quête de *zenitude* pour mieux vivre l'instant présent, et surtout profiter de la vie, la remercier pour ce que l'on a et ce qu'elle nous offre, et se dire chaque matin quelle chance d'être en vie, libre et libre de pouvoir en faire ce que l'on veut...

Food :: Plus trop d'appétit tout d'un coup ;)

Beauty :: Dans ma quête de cosmétiques Green, surtout en ce moment, j'ai découvert les vernis à ongles Kure Bazaar : 85% d'ingrédients naturels sans laisser pour compte la tenue, la brillance et les couleurs. J'ai craqué sur le Coffret Kure Bazaar, 3 vernis à choisir selon vos goûts pour 48€ (J'ai pris September, Cappucino, et Stileto) ;)

Body and soul :: Avec la rentrée viennent aussi stress, rush et fatigue... Pour les plus busy d'entre nous, voici une nouvelle application pour smartphone va vous aider à prendre quelques moments dans votre journée pour décompresser et déconnecter, sobrement baptisée "Yôga au bureau". Lancée par le professeur de yoga parisien Oliveira Heberon, elle propose des exercices ciblés et complets de yoga à pratiquer sur son lieu de travail. Franchement pas mal et surtout très pratique ;)

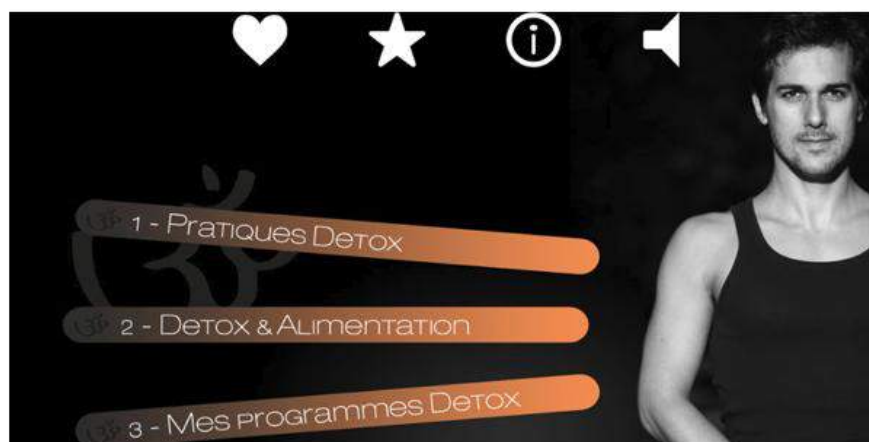
Zen Book :: Les nouveaux exemplaires sont dispo ici :D

Blog :: De nouveaux projets - pro et perso - vont mobiliser mon temps pour ce début d'année. C'est donc avec (encore) moins de régularité que le blog sera alimenté... Par contre toujours présente sur Instagram & Pinterest pour garder l'inspiration ;)

Move forward !
XXX
Jeanne

YÔGA DETOX : Une application pour détoxifier son corps au quotidien

Publié le 08 janvier 2015 à 09h31 par Elodie



La période de fin d'année est éprouvante : excès alimentaires, boissons alcoolisées... l'organisme est bien souvent malmené. On a testé la nouvelle application « Yôga detox », avec des conseils et quelques exercices à pratiquer quotidiennement, qui peut vous aider à retrouver bien être physique et psychique.

Vidéos et explications illustrées

Cette **application**, développée par [Heberson Oliveira](#), **professeur de Yoga**, présente plusieurs vidéos avec des **exercices simples à reproduire**, notamment en fin de journée, quand on est fatigué, quand nos voies respiratoires ont été encombrées par la pollution, quand nos yeux sont irrités... Ces exercices permettent de nous octroyer quelques minutes de bien-être, de « nettoyage » de notre corps tout en nous redonnant énergie et vitalité.



Voici quelques exemples d'exercices proposés :

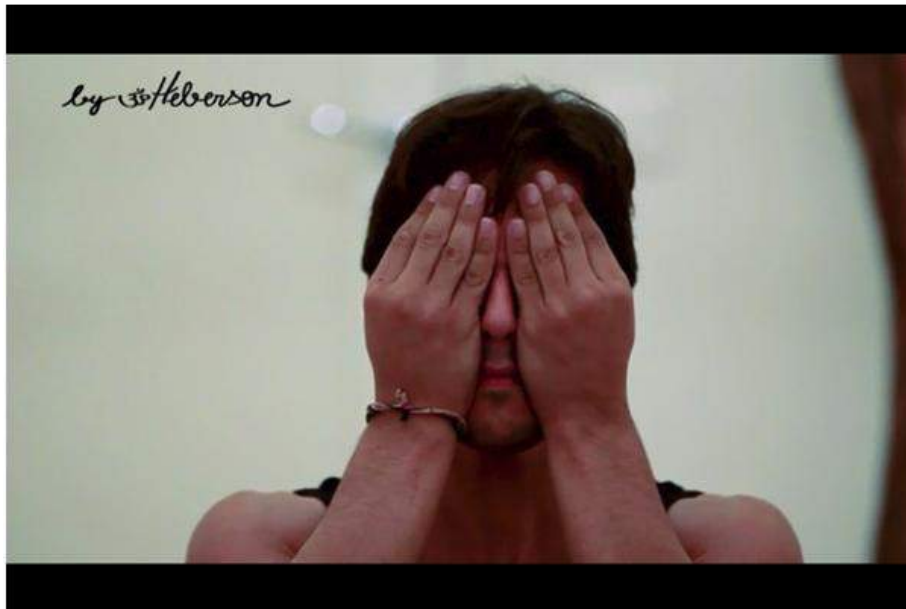
- **Détoxification de l'organisme** en renforçant son abdomen avec un exercice de respiration : « expirez par le nez en rentrant le ventre vers l'intérieur et vers le haut, en gardant cette contraction le plus longtemps possible... »



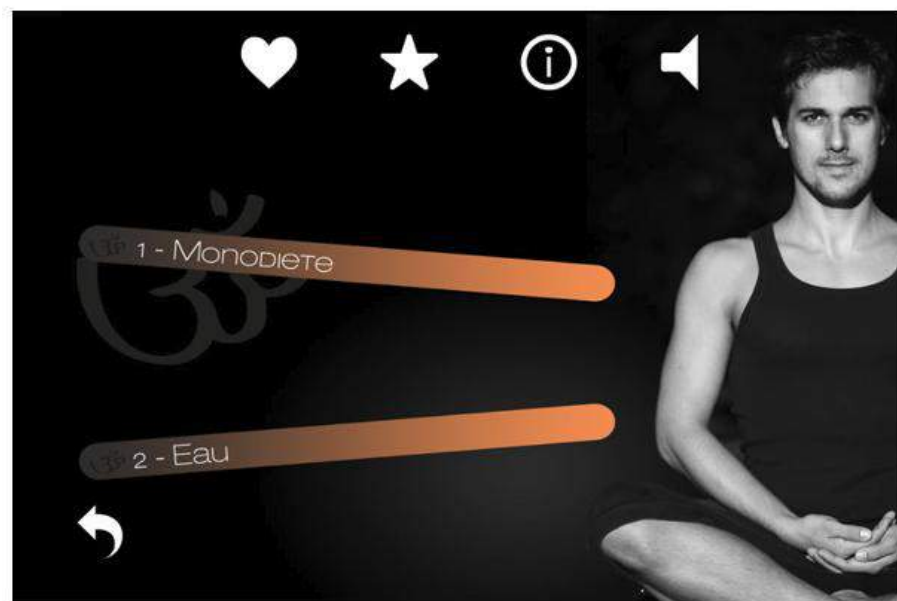
- **Nettoyage des voies respiratoires** pour éliminer les particules toxiques présentes dans l'air que nous respirons : « inspirez profondément par les narines, remplissez complètement vos poumons puis soufflez fortement par les narines et, en une expiration puissante et bruyante, videz les poumons... »



- Nettoyage des yeux pour **apaiser les yeux** souvent **fatigués en fin de journée** : « ... pour finir l'exercice, fermez les yeux et frottez vos paumes de main l'une contre l'autre jusqu'à ce qu'elles produisent de la chaleur. Positionnez alors les paumes de mains en forme de coquille d'œuf sur vos yeux fermés, jusqu'à ce que la chaleur soit dissipée. »



Detox et alimentation

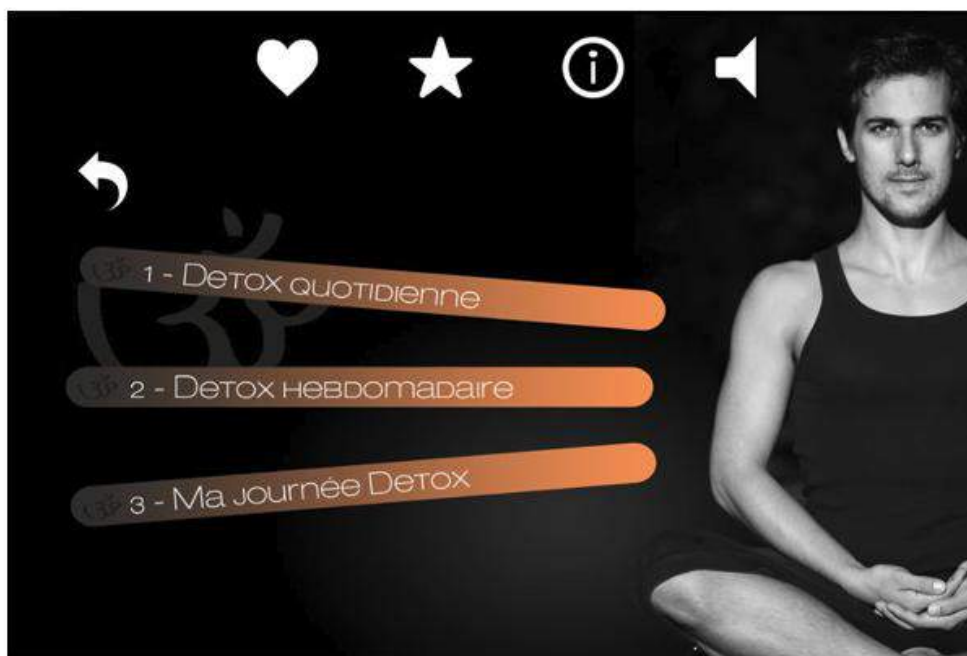


Sur cette application, Heberon Oliveira propose également des **conseils alimentaires** et notamment comment pratiquer un **régime monodiète**, sur une journée, en **priviliégiant un seul aliment**. Lorsque cet aliment est choisi, il nous explique comment doit se dérouler notre journée monodiète, quelles sont les tisanes qui peuvent nous aider...

Il nous explique comment sortir progressivement de cette journée monodiète, en mangeant avec modération et en évitant certains aliments.

Evidemment, lors de ce type de régime, comme le précise le professeur de yoga, il faut toujours être à l'écoute de son corps et aux premiers signes de fatigue intense ou d'étourdissement, il faut stopper immédiatement.

Mes programmes Detox



En quelques lignes, le professeur Oliveira nous aide à **planifier des journées Detox**, mais aussi nos **semaines Detox**, en nous expliquant quels sont les **exercices à effectuer quotidiennement** et quels sont ceux à pratiquer chaque semaine.

Cette application permet, après les excès de fin d'année, mais aussi dans toute période un peu difficile de l'année, de se ressourcer, de nettoyer son organisme grâce aux principes du yoga, mais surtout de retrouver un **regain d'énergie et de vitalité**. Une bonne méthode également pour acquérir une meilleure hygiène de vie.

Seul petit bémol, cette application est payante, au tarif de 2,69 €.

APPLICATION « DETOX VIBHAVA YOGA » By Heberson

Prix de vente : 2,69 €

Disponible sur [App Store](#) et sur le site www.byheberson.fr

A lire aussi :

[Je me mets au yoga à la maison](#)



CHRONIQUE RFM
LE MEILLEUR DES SECRETS



PARTAGER SUR



PARTAGER SUR



AJOUTER



06 JANVIER 2015

KIOSQUE RFM - ELLE : « DÉTOXMANIA »

Après les excès pendant les fêtes, il est temps de se détoxifier et quitte à faire une cure détox, autant la faire de façon snob. C'est en tout cas ce que nous propose le magazine *Elle* !

- **On mange liquide jusqu'au déjeuner.** L'idée c'est de se bourrer de jus détox verts (riches en chlorophylle) pour prolonger le drainage de la nuit.

- **On prend un coach sur notre smartphone.** L'appli « Detox Vibhava Yoga d'Heberson Oliveira », un prof de yoga star d'une

salle de sport parisienne qui va nous faire faire des exercices pour muscler et détoxifier notre bidon.

- **On boit le thé de Gwyneth Paltrow.** Elle a concocté le « Chai », un thé indien spécial détox avec du thé rooibos, du gingembre, de la cannelle, et du lait d'amande ou de coco.

- **On bannit les additifs.** On ne consomme que des produits non transformés que l'on a cuisinés nous-même, bios de préférence car ils sont moins nocifs et plus détoxifiant (69% plus efficace).

Detoxmania : 5 façons snob d'oublier les excès



© Folio-id.com Detoxmania : 5 façons snob d'oublier les excès

On mange liquide jusqu'au déjeuner. C'est le nouveau mantra des filles qui veulent équilibrer leur quotidien et c'est le principe de la cure « Stay liquid till lunch », de [Detox Delight](#). L'idée est de se gaver de jus verts (les plus détoxifiants car riches en chlorophylle) pour prolonger le travail de drainage de la nuit, tout en alcalinisant le corps et en le rechargeant en nutriments. Deux jus par jour, par périodes de trois jours.

On s'offre la cure de Kate Moss. En bookant une semaine au [LifeCo Well Being Detox Center](#) de Bodrum, en Turquie. Sept jours à base de jus et de végétaux crus, de repas sans viande ni sucre, de séances de hammam, de yoga et de méditation, au milieu des orangers et à deux pas de la Grande Bleue. De quoi faire le vide (au moins dans son estomac).

On prend un coach. Grâce à l'appli [Detox Vibhava Yoga](#) d'[Heberon Oliveira](#), le professeur de yoga star de L'Usine, à Paris, qui dispense des exercices pour muscler et détoxifier son ventre, des techniques de respiration pour dégager les voies respiratoires, ainsi que des conseils diet.

On savoure le « Chai » de Gwyneth Paltrow. L'actrice nous a concocté un [thé indien spécial détox d'hiver](#), épaulée par le pape des cures santé, le Dr Alejandro Jurgen : thé rooibos, gingembre, cannelle, lait d'amande ou de coco...

On bannit les additifs. Mincir, c'est bien, se nettoyer de tous les conservateurs, acidifiants, colorants et pesticides, c'est mieux. Ce qui veut dire ne consommer que des produits non transformés. On se met donc aux fourneaux et on privilégie les légumes bio. Une étude internationale menée par l'université de Newcastle a montré que ces derniers étaient plus riches en antioxydants, de 18 à 69 %, et contenaient moins de métaux toxiques.

La barre énergétique by Heberson

Professeur de yoga depuis de nombreuses années, **Heberson Oliveira** a développé une application simple et pratique, proposant des conseils et astuces pour détoxifier son corps au quotidien. Comme encas énergétique, il nous propose une barre composée de sucres rapides et lents, mais également de vitamines, fibres et oligoéléments, très importants pour une diète saine et sans gluten.



Pour 10 barres (140 kcal par barre)

30g d'abricots secs dénoyautés ; 25g de noisettes entières ; 20g de noix décortiquées ; 15g de pistaches non salées décortiquées ; 20g de noix de cajou ; 20g de raisins secs ; 20g de noix de coco râpée ; 6 cuillères à soupe de sirop d'agave ; 7 cuillères à soupe de sirop d'érable ; 6 cuillères à soupe d'huile de noix ; 20g de sucre de canne ; 50g de riz soufflé

Préchauffer le four à 160°C.

Mixer les abricots, les noisettes, les noix, les pistaches et les noix de cajou.

Dans une casserole, ajouter les fruits secs mixés plus les raisins, la noix de coco, le sirop d'agave, le sucre, le sirop d'érable et l'huile de noix, en remuant pendant 3 min à feu moyen.

Incorporer ensuite le riz soufflé.

Étaler le mélange sur une plaque de four préalablement tapissée de papier cuisson, sur une épaisseur de 2cm puis poser une autre feuille de papier cuisson au dessus et égaliser la surface à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, pour obtenir une surface lisse.

Prédécouper les contours à l'aide d'un couteau et enfourner 15 minutes.

Laisser refroidir et couper les barres avec un couteau bien aiguisé.

● MINCEUR / BIEN-ÊTRE

DETOXMANIA : 5 FAÇONS SNOB D'OUBLIER LES EXCÈS

Créé le 03/04/2015 à 16h04

Commentaires : 1 commentaire



Place à la détox ! On a répertorié cinq façons très snob d'oublier les excès des fêtes.

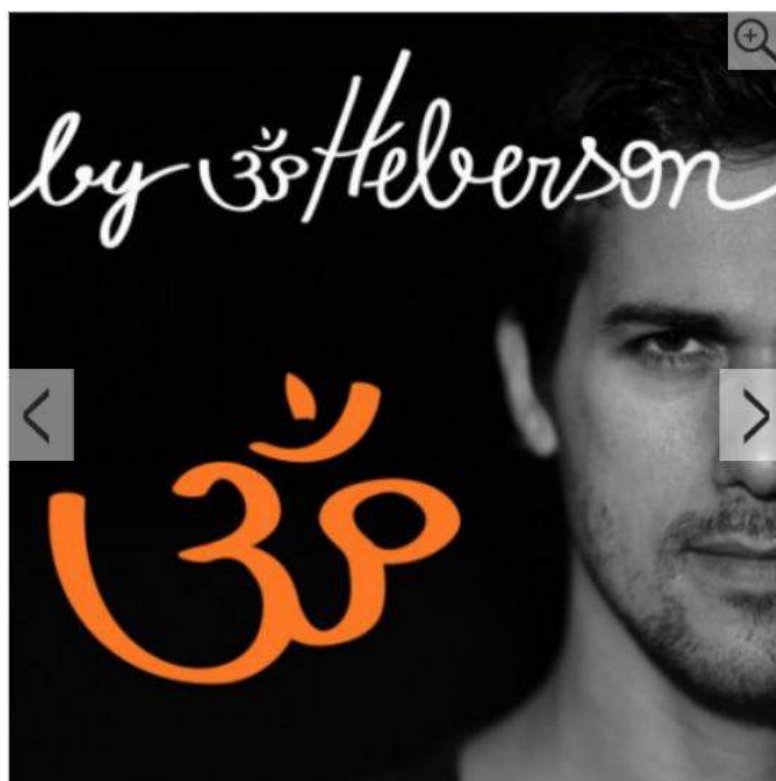
On mange liquide jusqu'au déjeuner. C'est le nouveau mantra des filles qui veulent équilibrer leur quotidien et c'est le principe de la cure « Stay liquid till lunch », de [Detox Delight](#). L'idée est de se gaver de jus verts (les plus détoxifiants car riches en chlorophylle) pour prolonger le travail de drainage de la nuit, tout en alcalinisant le corps et en le rechargeant en nutriments. Deux jus par jour, par périodes de trois jours.

On s'offre la cure de Kate Moss. En bookant une semaine au [LifeCo Well Being Detox Center](#) de Bodrum, en Turquie. Sept jours à base de jus et de végétaux crus, de repas sans viande ni sucre, de séances de hammam, de yoga et de méditation, au milieu des orangers et à deux pas de la Grande Bleue. De quoi faire le vide (au moins dans son estomac).

On prend un coach. Grâce à l'appli Detox [Vibhava Yoga d'Heberon Oliveira](#), le professeur de yoga star de L'Usine, à Paris, qui dispense des exercices pour muscler et détoxifier son ventre, des techniques de respiration pour dégager les voies respiratoires, ainsi que des conseils diet.

On savoure le « Chai » de Gwyneth Paltrow. L'actrice nous a concocté un [thé indien spécial détox d'hiver](#), épaulée par le pape des cures santé, le Dr Alejandro Jurgen : thé rooibos, gingembre, cannelle, lait d'amande ou de coco...

On bannit les additifs. Mincir, c'est bien, se nettoyer de tous les conservateurs, acidifiants, colorants et pesticides, c'est mieux. Ce qui veut dire ne consommer que des produits non transformés. On se met donc aux fourneaux et on privilégie les légumes bio. Une étude internationale menée par l'université de Newcastle a montré que ces derniers étaient plus riches en antioxydants, de 18 à 69 %, et contenaient moins de métaux toxiques.



< Précédent



Suivant >

12/12

Je télécharge une appli détox

Le produit détox : développée en collaboration avec Heberon Oliveira, professeur de yoga, l'application "Détox Vibhava Yoga" propose des conseils et astuces pour détoxifier son corps après les excès. Ce programme complet se divise en trois séquences : "Pratiques Detox", "Detox et Alimentation" et "Mes Programmes Detox".

L'action détox : à l'aide de la séquence "Detox et Alimentation" on élimine les résidus alimentaires non digérés en nettoyant l'organisme. Avec "Pratiques Detox" on apprend des postures pour mieux faire fonctionner nos organes et nos voies respiratoires. Dans " Mes programmes Detox" on personnalise sa cure.

Application "Detox Vibhava Yoga" by Heberon

Prix : 2,69 €

Disponible sur App Store et

www.byheberon.fr

Yoga ! Préparez votre mental pour affronter la belle famille !

17/12/2014 à 11:21



Dans quelques jours le marathon des fêtes de fin d'année va démarrer ! Si vous pouvez préparer votre estomac en faisant appel à une cure détox, il en est de même pour votre mental. Parce que oui, on le sait, affronter la belle famille n'est pas toujours une mince affaire. Et pour que tout se passe bien, rien de tel que le yoga !

Votre belle famille est 'nombreuse' et aime se réunir autour de la même table pendant les repas de fin d'année ? Si oui, vous entendez déjà les cris (de joies) des enfants, les histoires de jeunesse des anciens... Et bien d'autres anecdotes tout aussi croustillantes. Si ces retrouvailles enthousiasment l'autre, sachez que vous avez totalement le droit d'être plus hermétique. Si si on vous l'assure ! Nul besoin de culpabiliser, vous avez juste besoin de vous y préparer. Et pour cela, rien de tel que le sport. Le fait de libérer des endorphines sera dans tous les cas bénéfiques. Vous allez vous sentir détendue. L'activité physique libère une sorte d'énergie positive qui nous rebooste en hiver, alors pas question de faire l'impasse.

Pourquoi choisir le yoga avant les fêtes ?

Pour deux raisons. Tout d'abord, car il s'agit d'une activité physique, donc vous allez brûler des calories et profiter de tous les autres effets positifs du sport sur votre corps. Mais surtout, le yoga va apaiser votre esprit. C'est une des principales qualités de cette discipline. Le yoga apprend la concentration et cette dernière permet de se libérer. De quoi se forger un mental d'acier !

Le yoga a pour but de préparer le corps et l'esprit à la méditation (une bonne solution pour rester zen à Noël). Il y a trois stades à passer dans cette discipline : l'attention soutenue ; la concentration ; la méditation. Pratiquer « l'attention soutenue » sera largement suffisant et bénéfique avant les fêtes. Cette étape va vous permettre de devenir résistant aux exigences du quotidien. Sachez que cultiver son attention, c'est également apprendre à prendre de la distance avec votre état mental habituel.

Heberon Oliveira, Hélène Duval, Clotilde Swartley, Julie Ferrez ... Les ambassadeurs Zippy partagent leur expérience yoga avec vous. De quoi vous donner un premier aperçu si vous n'êtes pas encore convertie. Découvrez également toutes nos salles de sport spécialisée dans le yoga et boostez votre mental avant les fêtes. Belle-maman en deviendrait presque agréable...

Vous pouvez également retrouver [notre sélection d'événements sportifs et zen avant les fêtes !](#)

Elisa

Detox Vibhava Yoga - cours de yôga en vidéo - ásanas et techniques detox - par Heberson



Prix: **2,69 €**

Catégorie: **Forme et santé**

Non évaluée

Date de publication: **17 décembre 2014**

Société: **HEBERSON DA SILVA OLIVEIRA**

Taille: **50.55 MB**

Version: **1.3**

Type d'appli: **Universal (iPhone / iPod Touch / iPad)**

Description

L'app detox Vibhava Yôga by Heberson vous aidera a retrouver la forme et chasser les toxines au quotidien, pendant les périodes de fatigue et de stress, ou après des excès de fêtes.

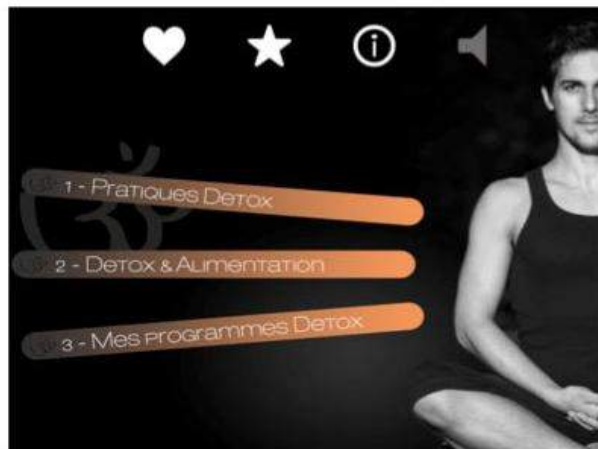
La detox Vibhava Yôga n'est pas seulement organique. Plus qu'un simple processus d'élimination des toxines de votre corps, il faut considérer cette expérience de manière globale : la pratique du Vibhava Yôga vous permettra aussi de procéder à une detox émotionnelle, une vraie reprogrammation de votre corps et esprit, car l'être humain est un ensemble ou tout est lié.

Dans cette app, vous trouverez des vidéos d'explication des techniques yoga detox, des informations sur les protocoles detox et des suggestions de programmes detox employant l'ensemble de ces techniques.

Toutes les techniques du Vibhava Yôga sont destinées aux personnes en bon état de santé. Dans le protocole décrit dans cette application, le Vibhava Yôga n'a aucune prétention thérapeutique.

YOU ARE HERE: HOME / MODE

/ LA NOUVELLE APPLICATION YOGA DETOX BY HEBERSON OLIVEIRA, PROFESSEUR DE YÔGA



LA NOUVELLE APPLICATION YOGA DETOX BY HEBERSON OLIVEIRA, PROFESSEUR DE YÔGA

BY NOEMIE 16 DECEMBER 2014

La nouvelle application YOGA DETOX by Heberson Oliveira, professeur de Yôga

Des conseils pour détoxifier et nettoyer son corps au quotidien



La période de fin d'année est bien souvent éprouvante et agitée. Alimentation riche, fatigue, froid,... des maux d'hiver qui agressent le corps. La pratique du Yôga associée à quelques conseils détox au quotidien permettent de **retrouver une hygiène de vie équilibrée, apportant un bien être physique et psychique durable.**

Fort de son expérience acquise depuis des années à pratiquer le Yôga dans les quatre coins du monde, Brésil, Portugal, France... Heberson Oliveira a développé une application simple et pratique, proposant des **conseils et astuces pour détoxifier son corps au quotidien.**

Sous forme de vidéos guidées ou d'explications illustrées, ces exercices simples sont accessibles à tous. Le professeur de Yôga propose, ainsi, plusieurs techniques issues de la pratique du Yôga, appelées kryas, réputés pour **leur efficacité sur la détoxification du corps** et avec comme effets : **la perte ou la régulation du poids, un meilleur fonctionnement des organes internes, un gain d'énergie et de vitalité considérable.**

Ces séquences sont idéales pour **gagner en énergie à la fin d'une journée surchargée, nettoyer les voies respiratoires encombrées par la pollution ou détoxifier son corps après des excès.** Incorporées à la vie quotidienne, ces dernières permettent d'acquérir **une meilleure hygiène de vie.**

Intégrés aux habitudes de vie, ces kryas améliorent considérablement le bien être du corps et de l'esprit. Cette application est un programme complet, divisé en séquences applicables au quotidien ou en cure :

■ 1. Pratiques Detox :

Dans cet onglet, Heberson propose plusieurs méthodes pour **nettoyer son corps, se détoxifier et se muscler** : *exercices de nettoyage des yeux pour améliorer la vision, purification du nez et dégagement des voies respiratoires mais également enchaînement pour muscler et détoxifier son abdomen.*

■ 2. Detox et Alimentation :

Heberson Oliveira présente ses conseils detox alimentation autour de 2 cures au choix : Monodiete ou detox liquide autour de l'eau.

Ces cures aident à éliminer les résidus alimentaires non digérés, à améliorer la digestion, à perdre ou réguler son poids, pour ainsi nettoyer l'organisme.

■ 3. Mes programmes Detox :

Les 3 programmes Detox d'Heberson sont développés suivant la fréquence de pratique souhaitée : detox quotidienne, detox hebdomadaire et ma journée detox. Avec des conseils alimentaires, des exercices et techniques illustrés par des vidéos.

Adoptés au quotidien, ces programmes Detox vont considérablement améliorer le fonctionnement du corps.

La nouvelle application YOGA DETOX by Heberon Oliveira, professeur de Yôga

Des conseils pour détoxifier et nettoyer son corps au quotidien



La période de fin d'année est bien souvent éprouvante et agitée. Alimentation riche, fatigue, froid,... des maux d'hiver qui agressent le corps. La pratique du Yôga associée à quelques conseils détox au quotidien permettent de **retrouver une hygiène de vie équilibrée, apportant un bien être physique et psychique durable.**

Fort de son expérience acquise depuis des années à pratiquer le Yôga dans les quatre coins du monde, Brésil, Portugal, France... Heberon Oliveira a développé une application simple et pratique, proposant des **conseils et astuces pour détoxifier son corps au quotidien.**

Sous forme de vidéos guidées ou d'explications illustrées, ces exercices simples sont accessibles à tous. Le professeur de Yôga propose, ainsi, plusieurs techniques issues de la pratique du Yôga, appelées kryas, réputés pour **leur efficacité sur la détoxification du corps** et avec comme effets : **la perte ou la régulation du poids, un meilleur fonctionnement des organes internes, un gain d'énergie et de vitalité considérable.**

Ces séquences sont idéales pour **gagner en énergie à la fin d'une journée surchargée, nettoyer les voies respiratoires encombrées par la pollution ou détoxifier son corps après des excès.** Incorporées à la vie quotidienne, ces dernières permettent d'acquérir **une meilleure hygiène de vie.**

Intégrés aux habitudes de vie, ces kryas améliorent considérablement le bien être du corps et de l'esprit. Cette application est un programme complet, divisé en séquences applicables au quotidien ou en cure :

■ 1. Pratiques Detox :

Dans cet onglet, Heberon propose plusieurs méthodes pour **nettoyer son corps, se détoxifier et se muscler** : *exercices de nettoyage des yeux pour améliorer la vision, purification du nez et dégagement des voies respiratoires mais également enchaînement pour muscler et détoxifier son abdomen.*

■ 2. Detox et Alimentation :

Heberon Oliveira présente ses conseils detox alimentation autour de 2 cures au choix : Monodiete ou detox liquide autour de l'eau.

Ces cures aident à éliminer les résidus alimentaires non digérés, à améliorer la digestion, à perdre ou réguler son poids, pour ainsi nettoyer l'organisme.

■ 3. Mes programmes Detox :

Les 3 programmes Detox d'Heberon sont développés suivant la fréquence de pratique souhaitée : detox quotidienne, detox hebdomadaire et ma journée detox. Avec des conseils alimentaires, des exercices et techniques illustrés par des vidéos.

Adoptés au quotidien, ces programmes Detox vont considérablement améliorer le fonctionnement du corps.

Publié le 16 décembre 2014

Sélection sportive de Noël 2014

Publié le 14 décembre 2014 @ 17:50 par Arnaud dans *Famille, Forme et sport - No Comments »*

Il reste moins de 15 jours avant d'offrir vos cadeaux, peut-être n'avez-vous pas penser à offrir des cadeaux sportifs alors je vous propose ma sélection sportive pour cette année avec des lunettes, des équipements pour cycliste, une carte cadeau originale, des livres, un DVD, deux types de maillots de bains dernière génération, des box sportives et même des semelles!

On trouve la plupart de ces produits dans les magasins de sport spécialisés mais aussi dans les librairies!

Bon shopping de Noël!



Un peu de lecture !

Un peu de pratique zen !

4. DVD « Yôga, Sadhana », By Heberon Oliveira, (50 min), disponible sur www.byheberon.fr, 15€
Après un 1er DVD adressé au débutant, Héberon vous propose un 2ème DVD dans lequel vous trouverez des séquences de yôga à pratiquer n'importe quand, le but étant de vous permettre de vous tonifier et de gérer le stress de la vie quotidienne, coup de cœur aussi.

Le yoga accessible à tous et partout grâce à la méthode 2.0 d'Heberson

08/12/2014 à 09:54

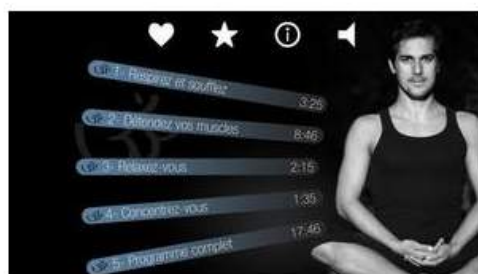


Heberson Oliveira, notre ambassadeur Yoga, veut rendre le yoga accessible à tous et cela même au bureau ! Cette discipline a pour but d'améliorer le quotidien, donc autant en profiter. Pour l'implanter facilement dans la vie de chacun, ce professeur de yoga renommé a vu les choses façon 2.0 pour s'adapter au mode de vie citadin. Zippy vous dit tout !

Si vous êtes encore réticent à vous laisser tenter par un cours de yoga ; que votre budget est serré à l'approche des fêtes ou tout simplement que vous avez l'impression que votre mode de vie ne vous laisse pas le temps de faire du sport... Laissez-vous tenter par une des méthodes pensées par le professeur Heberson Oliveira. Ce pro du yoga originaire du Brésil enseigne la discipline depuis 12 ans et cela dans les salles de sport les plus en vogue de Paris (L'Usine Le Klay, HeathCity). Amoureux de son sport, il a voulu le rendre accessible à tous via la méthode Vibhava Yoga (qui signifie pratique quotidienne) qu'il a lui-même développée. Il a voulu implanter le yoga en entreprise, donc cette fois-ci plus d'excuses pour ne pas vous y mettre ! Heberson Oliveira a confié à Zippy : « Je me suis rendu compte que le Yoga n'est pas toujours accessible et que les gens ont souvent beaucoup d'aprioris qui les empêchent de s'y mettre. C'est à partir de là qu'est née la méthode 'Vibava Yoga' » ; « Cette méthode s'accorde bien au mode de vie urbain car on peut tout aussi bien l'appliquer dans un studio ou dans une salle de sport que chez soi ou au bureau ». L'idée c'est donc de décompresser le temps d'un cours avec le professeur sans avoir besoin de prendre une douche après et surtout de retrouver motivation et concentration au travail. De nombreuses entreprises font appel au travail d'Heberson Oliveira.

Mais si vous ne faites pas partie des chanceux à pouvoir profiter d'un cours imaginé par ce professeur, il a aussi pensé à vous. Avec sa vision moderne du yoga, il a décidé d'adapter sa méthode via différents supports. Vous pourrez pratiquer le yoga partout grâce aux cours en vidéo d'Heberson Oliveira.

Le yoga sur Smartphone

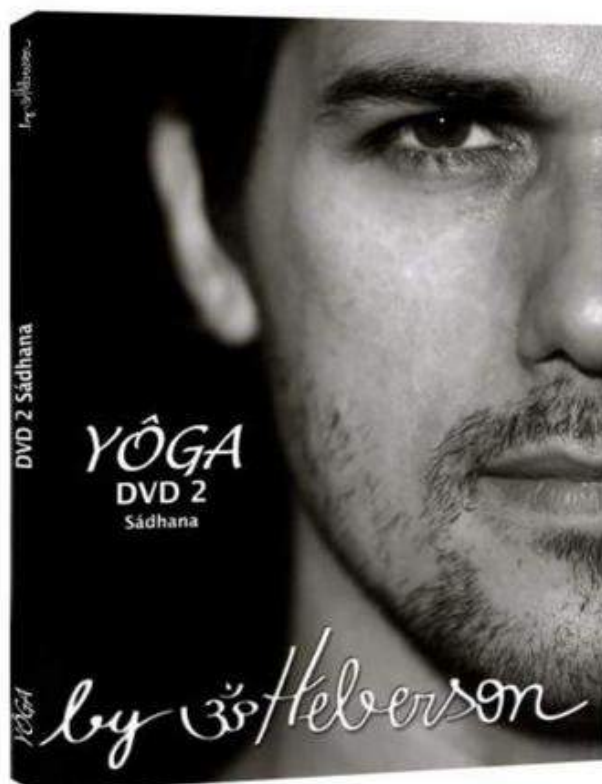


Heberson a également développé une application pour les téléphones proposant une série d'exercices sous format vidéo. Eh oui, aujourd'hui on vit à 200 à l'heure, donc aller à la salle de sport représente souvent un grand effort. Faire du sport peut parfois être incompatible avec certains emplois du temps et Heberson l'a bien compris. Il a donc décidé de trouver une solution pour contrer ce problème. C'est finalement via une application qui est une sorte d'adaptation du DVD que vous allez peut être trouver votre bonheur. Il fallait y penser, mais finalement s'il y a bien un objet qui ne nous quitte pas de la journée c'est bien notre téléphone ! Vous allez donc pouvoir transporter votre cours de yoga partout avec vous. Les exercices de l'application sont adaptés à tous et même réalisables en tenue de travail à son poste. Bien pensé ! Les journées où vous vous sentez fatigué ou si vous avez du mal à vous concentrer, cette application pourra vous venir en aide.

Le yoga en vidéo

Via un DVD intitulé « Yôga, Sadhana », vous allez pouvoir pratiquer quotidiennement le yoga. Heberon Oliveira souhaite que tous les pratiquants puissent se tonifier, mais également en apprendre à gérer le stress de la vie sans aucune contrainte. Il vous suffit donc de vous référer au DVD d'une durée de 50 minutes et qui se compose en 6 parties pour une pratique en toute autonomie. Par thème, technique gestuelle, exercices respiratoires, technique de purification du corps, exercices corporels, technique de relaxation, concentration et médiation, le DVD s'adapte à tous. C'est une façon agréable et indépendante d'appréhender le yoga au quotidien. Vous pouvez même faire une séance entre amis pour encore plus de convivialité. Voilà une jolie idée de cadeau de Noël, mais également une belle façon de se donner un avant-goût de ce qu'est la méthode Heberon. Qui sait, vous allez peut-être vous découvrir une nouvelle passion ?!

Informations pratiques



Le DVD 2 « Yôga, Sadhana » by Heberon Oliveira, prix 15 euros, disponible sur www.byheberon.fr.

2
décembre
2014

Le « Vibhava Yoga » : découvrez comment vous faire du bien

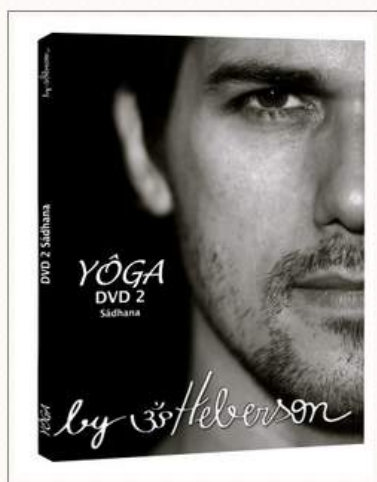
Posted by F. Duval-Levesque, psychopraticien certifié (psychothérapie, coaching, formation) under [actualité](#), [bien-être](#), [coaching](#), [conseils](#), [F. Duval-Levesque psy et coach \(Toulouse quartier "Pont des Demoiselles"\)](#), [liberté](#), [santé](#), [soutien psychologique](#) | Mots-clés: [méditation](#), [Professeur de Yoga](#) | [Laisser un commentaire](#)

Dans les discussions, toujours les mêmes préjugés : « *ce n'est pas pour moi, je suis trop nerveux* », « *je ne suis pas assez souple* », voir « *c'est un truc de nana* ».

Et l'on s'aperçoit que le yoga n'est pas si facile que cela.

Pour y remédier, un jeune Brésilien, Heberon Oliveira, a décidé de développer un yoga pour tous. Baptisé « Vibhava Yoga » (qui signifie « évolution » en sanskrit), cette nouvelle approche est le fruit de l'observation du monde occidentale et inspirée des plus anciens types du Yoga.

Très complet, ce yoga occidental comprend un grand nombre d'exercices qui permettent une pratique variée, adaptable, forte et dynamique. Tout en respectant le rythme de chacun. C'est une pratique harmonieuse qui vous apprend à mieux respirer, à vous relaxer, à vous concentrer, à travailler vos muscles et vos articulations.



Et l'on découvre qu'en pratiquant ce yoga quelques minutes par jour, cela devient un réflexe. On finit par penser, automatiquement : « *Je me dois me faire du bien.* »

Professeur de Yoga certifié, Heberon Oliveira pratique sa passion, son art, depuis maintenant plus de 10 ans. Après une formation à l'université internationale du Yoga de Lisbonne, des voyages et l'observation du monde qui l'entoure, il propose donc sa vision personnelle du Yoga dans son nouveau DVD « YOGA, SADHANA ».

A Paris, Heberon enseigne dans les clubs de sport renommés tels que L'Usine et Le Klay. Ses cours sont également très appréciés au sein des entreprises comme Bouygues, Natixis Banque ou Kenzo Parfum.

Quel est le contenu de son nouveau DVD « YOGA, SADHANA » ?

Il comprend des exercices gestuels, respiratoires, corporels, ainsi qu'une phase de décontraction et de méditation. Vous découvrez ainsi comment assouplir et tonifier votre corps physique et gérer le stress de votre vie. Un Sadhàna se déroule en 6 parties pour une pratique, en toute autonomie, continue ou par thème : technique gestuelle, exercices respiratoires, technique de purification du corps, exercices corporels, technique de relaxation, concentration et méditation.

Les séquences proposées sont des enchaînements fluides, en musique, qui renforcent et assouplissent, efficacement, l'ensemble du corps. Cet entraînement, aux effets rapides, aide à lâcher prise, à se concentrer et à gagner en tonus musculaire. Cette méthode complète donne des résultats visibles rapidement.

Une façon agréable d'appréhender le quotidien avec plus de légèreté et d'apaisement pour le corps et l'esprit. Bref, un Yoga ajustable au quotidien, pour un travail évolutif et complet du corps et de l'esprit.

Disponible sur son site : byheberon.fr

Je me mets au yoga à la maison

Publié le 31 octobre 2014 à 15h08 par Elodie

 J'aime

11

 Tweeter

2

 +1

0

 IMPRIMER  COMMENTER



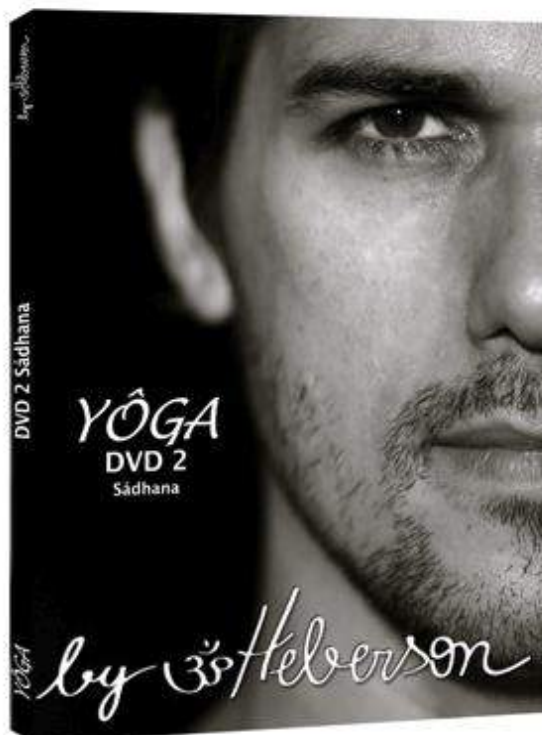
Vous voulez vous mettre au yoga mais votre emploi du temps ne vous permet pas de vous rendre au cours ? Vous êtes en pleine campagne et la première salle de yoga est à des kilomètres ? On a tout ce qu'il vous faut pour vous lancer dans le yoga dans votre salon : DVD, tenue, accessoires, c'est parti !

Mes séances à la maison avec la méthode Vibhava yôga du professeur Heberson Oliveira

Dans son premier DVD de 2h20 intitulé « Yôga à chacun sa pratique », le professeur d'origine brésilienne diplômé de l'Université Internationale de Yôga de Lisbonne nous a présenté 7 pratiques différentes pour apprendre à respirer, tonifier votre corps, s'assouplir mais aussi éviter et combattre le mal de dos.



Dans ce second DVD, Heberon Oliveira nous offre une séance de 50 minutes idéale pour une pratique quotidienne du yoga à la maison. C'est une approche moderne du yoga d'Heberon qui propose des exercices accessibles à tous qui permettent de tonifier son corps et d'évacuer le stress. Exercices gestuels, respiratoires et corporels, suivis de phases de relaxation, de concentration et de méditation, les séquences proposées sont des enchaînements fluides, en musique, qui renforcent et assouplissent efficacement, l'ensemble du corps. Cet entraînement, aux effets rapides, aide à lâcher prise, à se concentrer et à gagner en tonus musculaire. Vous pouvez ainsi faire votre cours de yoga en toute autonomie dans votre salon, face à votre téléviseur.



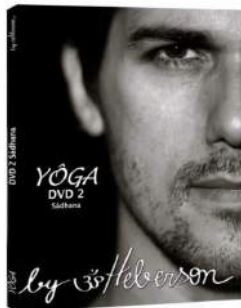
DVD « YÔGA, SADHANA » By Heberon Oliveira - Prix de vente conseillé : 15€ - Disponible sur www.byheberon.fr

Date : 28/10/2014

DVD 2 « YÔGA, SADHANA »

Par : -

Le professeur de Yoga, Heberon Oliveira, présente le nouveau DVD autour de sa méthode, le VIBHAVA YÔGA.



Dans le VIBHAVA YÔGA, Sàdhana signifie pratique quotidienne.

S'adaptant parfaitement au rythme de vie et aux besoins de la société actuelle, ce DVD est une progression de l'approche moderne du Yoga d'Heberon, tout en gardant des exercices accessibles à tous, pour évoluer à son rythme.

DVD 2 : « YÔGA, SADHANA »

Ce DVD 2 : « YÔGA, SADHANA » d'Heberon Oliveira a pour but d'accompagner une pratique quotidienne et ainsi d'apprendre à se tonifier mais également à gérer le stress de la vie.

Cette méthode complète comprend des exercices gestuels, respiratoires et corporels, suivis de phases de relaxation, de concentration et de méditation.

Les séquences proposées sont des enchaînements fluides, en musique, qui renforcent et assouplissent, efficacement, l'ensemble du corps. Cet entraînement, aux effets rapides, aide à lâcher prise, à se concentrer et à gagner en tonus musculaire.

Évaluation du site

Ce site s'adresse aux jeunes diplômés. Il diffuse des interviews de personnalités impliquées dans le domaine de la formation, de l'emploi ou de la jeunesse. On y trouve également des articles concernant l'actualité culturelle et ludique du moment.

Cible
Grand Public

Dynamisme* : 66

* pages nouvelles en moyenne sur une semaine

Une façon agréable d'appréhender le quotidien avec plus de légèreté et d'apaisement pour le corps et l'esprit.

Dans ce DVD de 50 min, un Sadhàna se déroule en 6 parties pour une pratique, en toute autonomie, continue ou par thème: technique gestuelle, exercices respiratoires, technique de purification du corps, exercices corporels, technique de relaxation, concentration et méditation.

Un Yoga ajustable au quotidien, pour un travail évolutif et complet du corps et de l'esprit.

YÔGA SADHANA : UNE EVOLUTION AU QUOTIDIEN

A pratiquer chez soi, au travail, en extérieur, les bienfaits de cette pratique se font apprécier rapidement. En effet, à mesure des séances, la respiration devient plus maîtrisée, le corps assoupli et tonifié.

L'objectif à long terme est d'apporter à chacun une autonomie, permettant ainsi de créer ses séquences d'exercices en fonction de ses besoins.

LE VIBHAVA YÔGA D'HEBERSON, DE REELS BENEFICES :

Une pratique assidue du VIBHAVA YÔGA fait évoluer le corps dans sa globalité. Les séances deviennent plus agréables et confortables.

Ce YÔGA est structuré de façon à répondre aux besoins de gérer son stress et ses émotions par l'application d'une discipline ancestrale.

HEBERSON, UN PROFESSEUR DE YÔGA RENOMMÉ :

Heberson Oliveira, professeur de YÔGA certifié, pratique sa passion, son art, depuis maintenant plus de 10 ans. Après une formation à l'université internationale du YÔGA de Lisbonne, des voyages et l'observation du monde qui l'entoure, il propose sa vision personnelle du YÔGA. Heberson a créé et a structuré le VIBHAVA YÔGA, ce qui signifie en sanscrit EVOLUTION. Les exercices de ce DVD « Sàdhana » permettent de pratiquer au quotidien.

A Paris, Heberson enseigne dans les **clubs** de sport renommés tels que L'**Usine** et Le Klay. Ses cours sont également très appréciés au sein des entreprises comme Bouygues, Natixis Banque ou Kenzo Parfum

INFOS PRATIQUES

DVD « YÔGA, SADHANA » By Heberson Oliveira

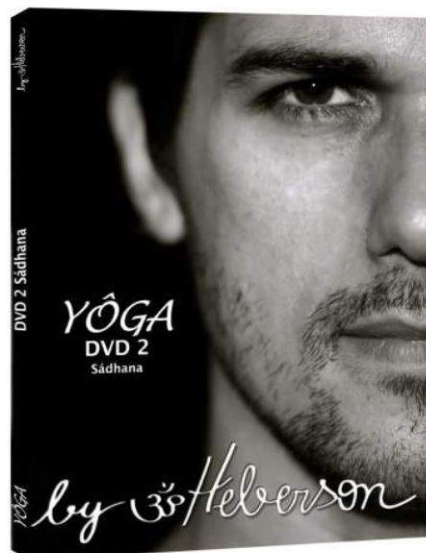
Prix de vente conseillé : 15€

Disponible sur www.byheberson.fr



DVD 2 « YÖGA, SADHANA »

Le professeur de Yoga, Heberon Oliveira, présente le nouveau DVD autour de sa méthode, le VIBHAVA YÖGA.



Dans le VIBHAVA YÖGA, Sādhana signifie pratique quotidienne.

S'adaptant parfaitement au rythme de vie et aux besoins de la société actuelle, ce DVD est une progression de l'approche moderne du Yoga d'Heberon, tout en gardant des exercices accessibles à tous, pour évoluer à son rythme.

DVD 2 : « YÖGA, SADHANA »

Ce DVD 2 : « YÖGA, SADHANA » d'Heberon Oliveira a pour but d'accompagner une pratique quotidienne et ainsi d'apprendre à se tonifier mais également à gérer le stress de la vie.

Cette méthode complète comprend des exercices gestuels, respiratoires et corporels, suivis de phases de relaxation, de concentration et de méditation.

Les séquences proposées sont des enchaînements fluides, en musique, qui renforcent et assouplissent, efficacement, l'ensemble du corps. Cet entraînement, aux effets rapides, aide à lâcher prise, à se concentrer et à gagner en tonus musculaire.

Une façon agréable d'appréhender le quotidien avec plus de légèreté et d'apaisement pour le corps et l'esprit.

Dans ce DVD de 50 min, un Sadhàna se déroule en 6 parties pour une pratique, en toute autonomie, continue ou par thème: technique gestuelle, exercices respiratoires, technique de purification du corps, exercices corporels, technique de relaxation, concentration et méditation.

Un Yoga ajustable au quotidien, pour un travail évolutif et complet du corps et de l'esprit.

YÔGA SADHANA : UNE EVOLUTION AU QUOTIDIEN

A pratiquer chez soi, au travail, en extérieur, les bienfaits de cette pratique se font apprécier rapidement. En effet, à mesure des séances, la respiration devient plus maîtrisée, le corps assoupli et tonifié.

L'objectif à long terme est d'apporter à chacun une autonomie, permettant ainsi de créer ses séquences d'exercices en fonction de ses besoins.

LE VIBHAVA YÔGA D'HEBERSON, DE REELS BENEFICES :

Une pratique assidue du VIBHAVA YÔGA fait évoluer le corps dans sa globalité. Les séances deviennent plus agréables et confortables. Ce YÔGA est structuré de façon à répondre aux besoins de gérer son stress et ses émotions par l'application d'une discipline ancestrale.

HEBERSON, UN PROFESSEUR DE YÔGA RENOMMÉ :

Heberson Oliveira, professeur de YÔGA certifié, pratique sa passion, son art, depuis maintenant plus de 10 ans. Après une formation à l'université internationale du YÔGA de Lisbonne, des voyages et l'observation du monde qui l'entoure, il propose sa vision personnelle du YÔGA. Heberson a créé et a structuré le VIBHAVA YÔGA, ce qui signifie en sanscrit EVOLUTION. Les exercices de ce DVD « Sâdhana » permettent de pratiquer au quotidien.

A Paris, Heberson enseigne dans les clubs de sport renommés tels que L'Usine et Le Klay. Ses cours sont également très appréciés au sein des entreprises comme Bouygues, Natix Banque ou Kenzo Parfum

■ INFOS PRATIQUES

DVD « YÔGA, SADHANA » By Heberson Oliveira

Prix de vente conseillé : 15€

Disponible sur www.byheberson.fr

[En savoir plus](#)

Publié le 27 octobre 2017

DES SOCIÉTÉS OFFRENT DES COURS DE YOGA AU BUREAU POUR DESTRESSER !



Bouygues Telecom ,Kenzo Parfums ,Little Big Prod ou encore Nataxis ont décidé d'offrir des cours de Yoga au bureau, pour que leurs employés soient moins stressés ,moins malades, et donc moins absents et « plus heureux » de venir au bureau .

Heberon Oliveira a élaboré cette méthode qui séduit de plus en plus les entreprises .Ce jeune brésilien installé en France a tout d'abord commencé des cours dans les salles de sport de manière classique avant de mettre en place cette formule qui séduit les entreprises et salariés .

Des séances de 30 minutes en tenues de ville permettent d'augmenter la productivité ,de baisser le nombre d'arrêts de travail ,de fluidifier les relations hiérarchiques et d'apprendre « a respirer correctement » et à gagner en force musculaire » explique le coach initiateur de la méthode.

Heberon Oliveira a créé une application ,des DVD,et un site pour expliquer sa méthode .

:<http://byheberon.fr>

Tous en forme... Par Clarisse Nénard

BIEN-ETRE, BONS PLANS, FORME

22 juin 2014

« VIBHAVA YÔGA » Se détoxifier et muscler l'abdomen !



La pollution, le stress, l'alimentation et la fatigue sont autant de facteurs contribuant à l'accumulation de toxines dans l'organisme, perturbant ainsi son fonctionnement. La méthode de Vibhava Yôga, créée et enseignée par Oliveira Heberson, comprend des exercices pour apprendre à se détoxifier et ainsi mieux vivre au quotidien.

Dans son DVD « Yôga, à chacun sa pratique », ce professeur de yoga renommé propose une séquence « muscler l'abdomen et se détoxifier ».

avec des postures pour nettoyer le corps et fortifier la sangle abdominale. On y retrouve notamment l'Uddiyana Bandha, une technique de purification idéale pour gérer le stress et se recharger en énergie.

Cette séquence s'adresse aussi bien aux personnes ayant un niveau confirmé qu'aux débutants. Elle se compose d'enchaînements pour éliminer les toxines présentes dans l'organisme et lui apporter de l'énergie.

Grâce à une pratique régulière combinée à une bonne hygiène de vie, cette méthode fortifie la sangle abdominale, affine la taille et améliore le fonctionnement des organes internes.

DVD « YÔGA, A CHACUN SA PRATIQUE » By Heberson

Prix de vente conseillé : **19,80 €**

Disponible à la Fnac, sur Amazon et le site www.byheberson.fr

Faire du yoga au bureau grâce à une appli mobile

1
avis

sophie Garrigues le mercredi 18 juin 2014 à 15:07:49

g+1 0

Tweet 15

J'aime Partager 5



Parce que oui, faire des exercices de yoga assis au bureau et en tenue de ville, c'est possible.

Détendez-vous pendant que vos collègues de bureau sont à fond sur la Coupe du Monde. Fonctionne aussi si vous êtes vous-même à fond dans le Mondial, entre deux pronostics et entre deux analyses des matchs de la veille. Fonctionne dans tous les cas, si vous avez envie de vous relaxer et de vous étirer. Heberson Oliveira, professeur de yoga depuis 10 ans et diplômé de l'Université Internationale de Yoga de Lisbonne, vous propose quelques exercices en vidéo.

N'emprenez pas votre tapis de yoga ni vos affaires de sport

Vous n'en aurez pas besoin, et c'est là que réside tout l'intérêt de cette application smartphone. Les exercices détaillés en vidéo ont été conçus pour être pratiqués installé sur votre fauteuil de bureau, que vous soyez en jean-baskets, en costume-cravate, en tailleur, ou dans n'importe quelle tenue de ville. Grâce à de courtes vidéos (entre 2 et 8 minutes), vous pourrez apprendre comment bien respirer, comment étirer votre dos, ou comment bien vous concentrer.

Une très bonne idée qui a un prix : 2,69 euros. Et malheureusement, seuls les utilisateurs d'iPhone peuvent en profiter (pour l'instant ?). Pour les autres, il y a toujours [le site officiel de Heberson Oliveira](#) (qui vaut le coup d'oeil, surtout pour ses qualités esthétiques et ergonomiques. On n'en dira pas plus...)

Une application à télécharger [sur l'App Store](#).



Web, applis santé : Quelles sont les nouveautés futées ?

JOËLLE PIERRARD | 15 JUIN 2014

Consulter en urgence, gérer sa maladie, apprendre à se relaxer... Le point commun de ces sites et applis : nous faciliter la santé !

Pause zen au bureau :

Besoin de souffler entre deux dossiers ? Faites quelques exercices de yoga et essayez-vous à la respiration ventrale avec l'application « Yoga au bureau » de Heberon Oliveira, prof de yoga. Pour détendre vos muscles, vous relaxer ou vous concentrer, rien de plus simple : il vous suffit de suivre les vidéos.

Téléchargeable sur App Store, Android Market ou sur Byheberon.fr, 2,69 €.

Crédits photos : Shutterstock

L'EXPRESS


Styles



Le cocktail forme et bien-être

Fête des mères : 9 idées cadeaux de dernière minute

le 23 mai 2014 9H44 | par Simona Gouchan

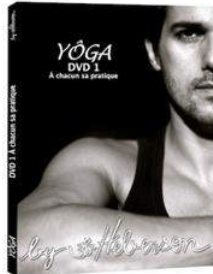
 J'aime 4 personnes aiment ça. Soyez le premier de vos amis.

 Tweeter 2



Serge Lutens, **Laine de Verre**, 50ml, [laine-de-verre](#)

Un parfum aux notes d'agrumes, d'aldéhydes et de musc, avec de fines nuances boisées.



Vibhava Yoga, Yoga, à chacun sa pratique de Heberon Oliveira 19,80 €

Un DVD accessible à tous avec de plus de deux heures de cours.



Misfit, **Shine**, 119,95 €

Un tracker d'activité (sommeil, pas, calories) aux allures de bijou. A porter en bracelet ou en pendentif. Compatible iOS et Android.



Amanprana, **Shangri-la**, 69 €
Sérum bio conçu spécialement pour les contours des yeux délicats et pour le visage.



Une nuit à Bali, **Travel kit**, 65 €
Le kit de voyage idéal avec un gommage purifiant, un gel douche nettoyant et une crème de corps hydratante.



Panasonic, EH-SA31, 129 €
Un sauna facial qui diffuse des nano-gouttelettes 8000 fois plus petites que de la vapeur ordinaire pour un nettoyage et une hydratation en profondeur .

SOPHIE CAILLAT
**COMMENT J'AI
SAUVÉ LA PLANÈTE**



Comment j'ai sauvé la planète, l'écologie appliquée à la vie quotidienne de Sophie Caillat, Editions du Moment, 17,95 €
Un must pour explorer les dernières **tendances écolo** et éviter les pièges du marketing vert.



Philips, **Mini-blender Blend & Go**, HR 2874, 55 €
Livré avec une **gourde nomade**. Idéal pour préparer des smoothies à emporter.



Mon guide des médecines douces du Docteur Serge Rafal, Marabout, 15,90 €
Des **traitements naturels** pour les maux les plus courants.

Produits & Services Actualités

Une application mobile pour rester zen au travail

Publié le 15/05/2014 par La rédaction

Vous vous sentez stressé par votre travail et ne vous accordez aucune pause ? L'application mobile et tablette "Yôga au bureau" vous permet de faire une pause de quelques minutes par jour pour lâcher prise et vous ressourcer.

Heberon Oliveira est professeur de Yoga. Il intervient régulièrement au sein de grands groupes comme Bouygues ou Natixis groupe. Pour tous les autres travailleurs stressés en quête de relaxation, il vient de mettre au point une application smartphone et mobile d'exercices pratiques à reproduire au bureau.



Étirements du dos pour relâcher les tensions, séances de concentrations, exercices de respiration... Expliqués à travers de courtes vidéos (2-8 minutes), ces entraînements sont réalisables dans toutes les tenues sans avoir à bouger de son poste de travail. Vous ne pouvez plus prétexter que vous n'avez pas le temps de vous déplacer à la salle de gym !

Tarif : 2,69€

Disponible sur App Store, Android Market et sur le site www.byheberon.fr.

Visualisez les **ORGANIGRAMMES** de vos prospects

Livres blancs	Fichiers
Emploi	Formations
Annuaire	Services

1001 Salles Déjeuner devant en plaisir

Trouvez la salle pour votre événement professionnel

Département :

Mon événement :

Nb de personnes :

[▶ RECHERCHER](#)



Magazine
Mai 2014

Acheter la version numérique [▶ S'abonner](#)

Les applications smartphones incontournables pour survivre au bureau

🏠 > ECONOMIE > VIE DE BUREAU Par  Quentin Périnel | Mis à jour le 13/05/2014 à 15:17 | Publié le 13/05/2014 à 10:00



FOCUS - *Le Figaro* a sélectionné pour vous les applications qui changent la vie au bureau : que ce soit pour l'organisation, la productivité, ou même pour se détendre... Un panel qui comporte à la fois des valeurs sûres et des applications moins connues.

Que ce soit votre téléphone de fonction ou votre appareil personnel, il grouille probablement d'applications diverses et variées, que vous avez classées et hiérarchisées comme bon vous semble. Sur toutes celles qui composent votre répertoire, lesquelles utilisez-vous le plus fréquemment au bureau? Le site mode(s) d'emploi en a isolé 6. *Le Figaro* a posé la question à ses internautes, pour accroître et enrichir cette base. Voici les résultats.

• Yoga au bureau

Vous venez de faire face à un rush au boulot, ou vous vous sentez au bord du burn-out... Le **stress au travail est un vrai fléau**. Grâce à l'application **Yoga au bureau**, vous allez enfin pouvoir souffler pendant quelques minutes, depuis votre bureau: méditation, relaxation, respiration et souffle... De nombreux modes d'utilisation sont disponibles pour améliorer votre bien-être au travail.

AUTOMOBILE

Bien-être connecté

Par *Johanne Courbatère de Gaudric* | 02/05 | 00:18

Apprendre à respirer et à gérer son stress ou se détoxifier, tout est possible avec les applications pour smartphone.



Detox Delight : la bonne cure

Pour les uns, c'est un régime de plus, pour les autres, une véritable philosophie de vie, plus saine et en écoute avec son corps. Quoi qu'il en soit, la détox crée toujours autant le buzz. La clef pour réussir une cure ? Un suivi personnalisé avec des conseils avant, pendant et surtout après le programme pour ne pas en perdre les bénéfices. Au menu de l'appli Detox Delight donc, astuces tous azimuts, chat avec une nutritionniste ou encore, recettes gourmandes. Gratuit.

Yoga au bureau : no stress

Nul besoin de faire la position du lotus ou la salutation au soleil pour s'offrir une pause zen. Juste apprendre à respirer ou à détendre ses muscles en quelques exercices. Conçue par le maître de yoga Heberon Oliveira (qui enseigne également à L'Usine), cette appli propose de courtes vidéos très pédagogiques. Incontournable : la séquence pour optimiser la vision face à l'ordinateur, et celle pour soulager les tensions des trapèzes et du dos. 2,69 euros. Sur iOS et Android.

UP Coffee : thé ou café

Les Français comptent parmi les plus grands amateurs de café. Un record qu'il faut savoir combiner avec les effets, parfois néfastes, de la caféine... Pour bien gérer son dosage dans le sang aussi bien que celui de la théine ou de tout autre excitant contenu dans les boissons énergisantes, Jawbone a conçu une appli maline et plutôt ludique. A noter, le nombre de boissons référencées, telles Red Bull, Coca-Cola Zero ou encore les spécialités de Starbucks. Il ne manque plus que la version française. Gratuit. Sur iOS et Android.

RespiRelax : inspirez, soufflez

La « cohérence cardiaque ». Derrière ce nom se cache une technique de relaxation encore peu connue et pour une grande part basée sur le principe de la respiration et du rythme cardiaque. Utilisée par les pilotes de chasse ou par les sportifs de haut niveau, cette technique a désormais ses applications pour smartphone, dont RespiRelax, la plus complète et la plus simple d'utilisation. Chaque séance dure entre trois et neuf minutes, il est même possible de s'offrir un coup de fouet en optant pour la respiration dynamisante. Gratuit. Sur iOS et Android.

Health Mate : tout en un

Difficile de passer à côté des objets connectés, trackers de pas, bracelets, péso-personnes, voire brosses à dent. Mais avec Health Mate, la plate-forme mise au point par Withings, tout devient contrôlable depuis un smartphone. Idéal pour connecter les objets de la marque, tels le nouveau tracker Pulse O2, la balance Smart Body Analyzer ou la prochaine Withings Aura, un analyseur de sommeil génial, mais aussi ceux d'autres fabricants. Le tout est réalisable grâce aux partenariats et aux transferts de données entre applications. Gratuit. Sur iOS et Android.

Johanne Courbatère de Gaudric

VIBHAVA YÔGA : Evoluez sans stress avec Heberson Oliveira

Posté le avril 6, 2014 par Elé dans sport // 0 commentaire



Rendez-vous pris à l'[Usine Beaubourg](#), pour découvrir VIBHAVA YÔGA

Qu'est-ce que VIBHAVA YÔGA ?

Inventé par [Heberson Oliveira](#), il nous propose une nouvelle façon de pratiquer le yoga pour répondre à nos besoins de femmes et d'hommes citadins. Heberson nous initie à sa méthode de yoga pour développer notre sérénité et notre énergie. Heberson s'appuie sur les pratiques du [mode](#) de vie occidental, de nos habitudes pour adapter pour chacun d'entre nous ses cours, pour notre plus grand [bien-être](#).

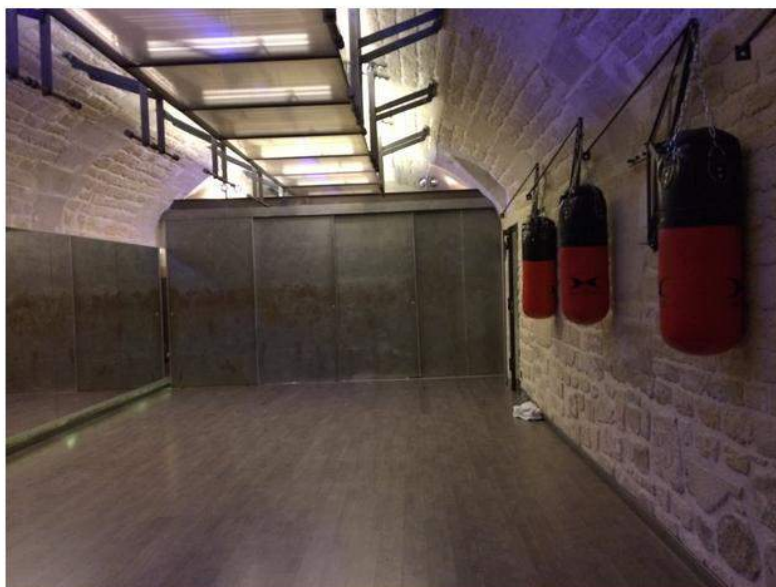


VIBHAVA YÔGA veut dire évolution. Chacun évolue à son rythme avec des exercices qui mêlent à la fois des gestes et un travail sur la respiration dans une ambiance de [relaxation](#) et de méditation.

Lors de la pratique, il est important de savoir se concentrer, sur soi, sur son [corps](#) et sur sa pensée. Lors de cette première séance, j'ai remarqué qu'il était important d'avoir une réflexion égo-centrée, revenir à son essence. Il est primordial de prendre du recul sur ce qui nous entoure et avoir une attitude positive de soi.



La particularité de sa méthode : il nous initie à des exercices non répétitifs , on enchaîne les positions dans le respect du **corps** en mouvement. Tout au long de la séance, nous travaillons la souplesse, la respiration , l'équilibre et la résistance physique. Tout se fait dans le plaisir et non la contrainte. On essaye les positions, on s'entraîne à notre rythme. Certains peuvent déjà faire des exercices complexes (se mettre sur la tête) ou d'autres apprennent à bien se positionner. Heberon regarde chacune de nos positions , nous replace correctement et nous donne des conseils. C'est un vrai travail personnalisé.



A la fin de la séance , Heberon nous donne un temps de repos , nous emmène dans un autre monde enveloppé par un cocon de paix. On est seul au monde et sa voix nous berce . Les bâillements sont le signe d'un **corps** relaxé et d'un pensée apaisée. Je suis sortie de la séance détendue , reposée comme si j'étais partie en voyage.

Il sait transmettre sa pratique comme un vrai pédagogue. Vous pouvez le retrouver dans des cours particuliers ou des cours collectifs en **clubs** de **sport** comme l'Usine.



Envie d'une pause zen au travail ?

Heberson a son [application](#) : « YÔGA AU BUREAU »

En 18 minutes, il nous propose une [série](#) d'exercices faciles et adaptés à chacun de nous , que l'on soit en tenue de travail ou non , sans matériel.

Vous avez une grosse réunion de prévu et vous êtes stressé ? Grâce à [l'application](#), contrôlez vos émotions , vous irez détendu.

Elle est disponible sur App Store, Android Market et sur le [site](#) www.byheberson.fr

Un grand merci à [L'Usine Beaubourg](#) de m'avoir accueillie et surtout un grand merci à Heberson pour son apprentissage du yoga , sa patience et sa philosophie positive.

Pour connaître toute l'actualité d'[Heberson Oliveira](#) :

[Facebook](#)

[Twitter](#)

Et vous , avez-vous déjà essayé le yoga ? Comment restez-vous zen ?

Copyright Elé. All rights Reserved. Written For: laquotidiennedele.com – Blog Lifestyle et [Tendances](#)

03 avril 2014 FAITES UNE PAUSE VIBHAVA YÔGA AVEC HEBERSON



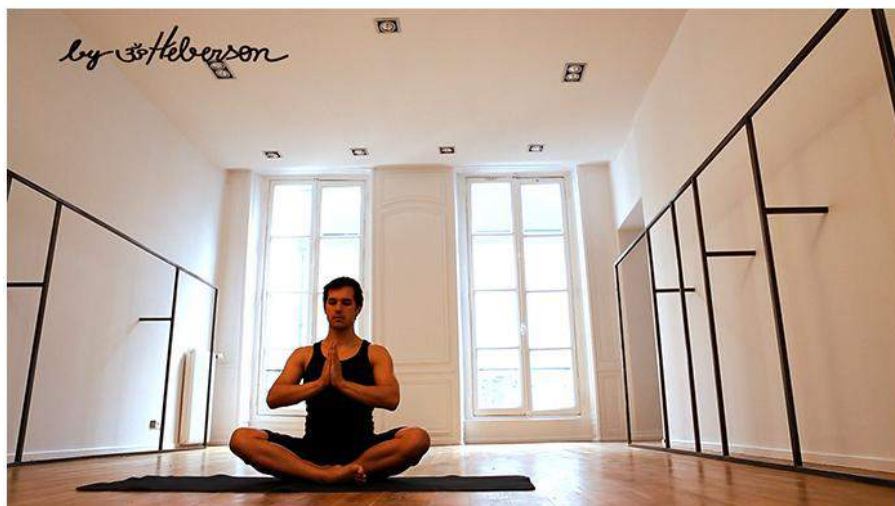
Avec le DVD ou l'application dédiée.

L'activité physique, quelle qu'elle soit, a encore du mal à entrer dans le quotidien de certains d'entre vous. Les excuses basculent entre budget, manque de temps, la transpiration (oui, oui, certains refusent de transpirer !), la fatigue et on ne précise pas les raisons les plus folles. Pourtant, le sport a de nombreux bénéfices en dehors du physique, il améliore la santé (et donc les visites chez le médecin), le mental, le sommeil mais aussi à faire de meilleurs choix alimentaires. Débuter en douceur fait partie des solutions conseillées. Commencer par des activités douces, à réaliser en quelques minutes, et que l'on peut facilement entrer dans son planning (la marche, le vélo au lieu de la voiture ou du métro, et même la danse) aide souvent à faire du sport une activité essentielle de son quotidien.



Le Yoga par exemple. Certains en sont fans (au point d'en faire même des cures), d'autres détestent (pour sa lenteur et tout le concept/la religion qu'il implique). Pourtant, c'est une des meilleures méthodes de relaxation et d'étirement, surtout lorsqu'on pratique régulièrement des activités physiques intenses. Le professeur brésilien Heberson Oliveira vous propose dans son tout premier DVD de 2h20 de pratiquer le Yoga selon vos besoins : la Pratique Respiratoire, l'Amélioration de la Souplesse, la Force et l'Endurance, Muscler l'Abdomen et se Détoxifier, le Renforcement de l'Abdomen et du Dos et le Yoga au Bureau, sans oublier la salutation au soleil.

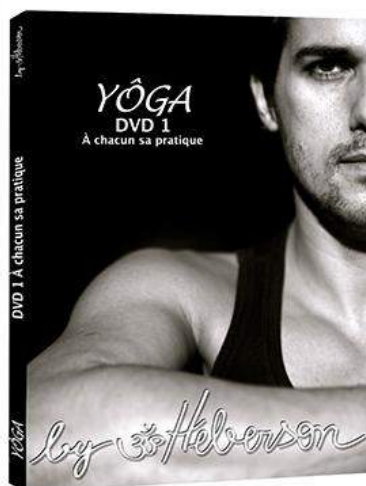
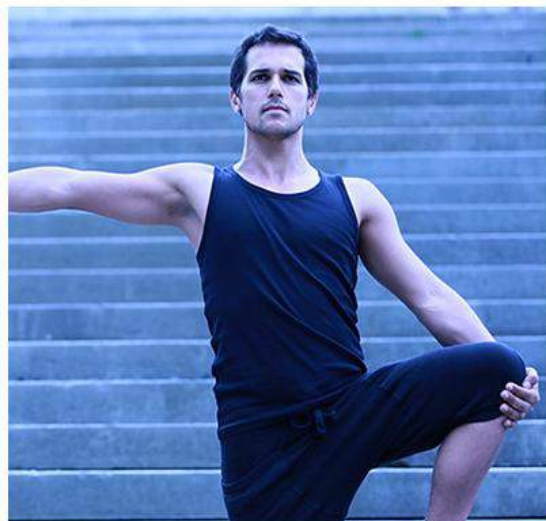
Cet ancien chimiste, devenu professeur de Yoga depuis maintenant 10 ans, donne à présent des cours au Portugal, au Brésil et à l'Usine en France. Sa spécialité, le Vibhava Yôga, accessible, riche, varié et complet qui comprend des exercices gestuels, respiratoires, corporels et vocaux chorégraphiés en musique. Les positions sont maintenues plus longtemps. L'objectif à long terme étant de procurer une autonomie qui permet à chacun de créer ses séquences d'exercices en fonction de ses besoins.



Heberison Oliveira a également développé une application mobile proposant d'améliorer votre bien-être au travail, adaptant une discipline ancestrale au mode de vie moderne. Elle permet de faire une pause et se détendre entre deux, d'apprendre à gérer son stress particulièrement avant une réunion ou une prise de parole en public, et surtout d'apaiser les tensions entre collègues.

L'application offre un programme de 18 minutes incluant 4 modules vidéo de 2 à 8 minutes, avec des exercices ciblés sur la respiration, la détente des muscles, la relaxation et la concentration.

Il suffit d'un peu de volonté, de se forcer à prendre du temps pour soi et de faire une pause si vous ne pouvez pas faire une sieste, pour améliorer votre qualité de vie au quotidien. Débuter en douceur puis amusez-vous en intensifiant votre dose quotidienne.



Le DVD Yoga "À Chacun Sa Pratique" by Heberison est disponible à la Fnac, sur Amazon et sur www.byheberison.fr. 19,80€
L'application "Yoga Au Bureau" est disponible sur l'App Store et Google Play. 2,69€

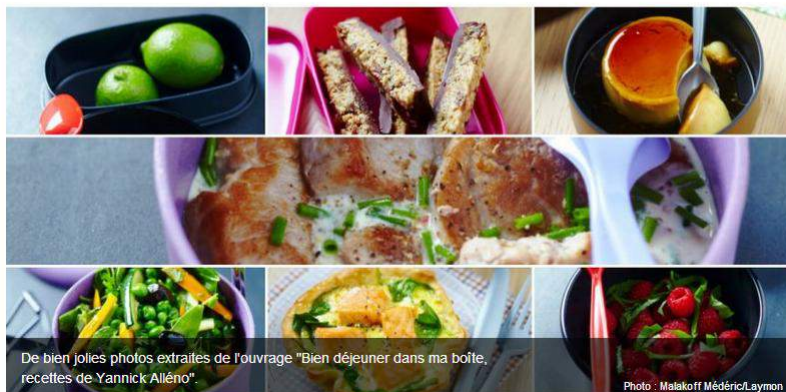
Angela Peauty

©Heberison

Etre au top au bureau : tout un programme

MIS À JOUR : 01-04-2014 16:02 - CRÉÉ : 01-04-2014 16:19

S'il faut (parfois) trimer dur, il est aussi recommandé de se faire du bien. Et faire les deux même temps ? C'est possible ! Voici nos conseils, simples et efficaces, à suivre tout au long de la journée pour ne pas se laisser déprimer par la pile de dossiers.



On se bouge

Vous avez une info à communiquer à votre collègue. Et si vous lui expliquiez tout, les mains posées sur son bureau, bras et jambes tendus, les talons légèrement décollés du sol ? Une position excellente pour muscler ses biceps. Dans son ouvrage Macadam Tonic, Nicolas Bertrand propose de garder la forme sans club de gym. Avec un système de points à accumuler dans la journée : au bureau, à la maison ou dans les transports, on peut s'employer à renforcer muscle, souplesse, équilibre et soigner son cardio. Une application smartphone, MacaFlam, permet d'accéder aux démonstrations en vidéo. La bonne nouvelle, c'est que faire du shopping permet aussi de gagner des points !

>> *Macadam Tonic*, de Nicolas Bertrand, éd. Flammarion, 14,80 euros et macadamtonic.com



On déguste

D'abord, cessons de culpabiliser : le coup de pompe de l'après-midi n'est pas honteux. "Il est normal de ressentir une phase de somnolence après le déjeuner", explique le Dr Patrick Sérog, nutritionniste. Pour nous aider à regagner du pep's, ce dernier a collaboré au dernier tome de la collection "Bien déjeuner dans ma boîte" qui décline 70 recettes élaborées par Yannick Alléno, chef multi-étoilé. Pas de panique : il faut compter 15 min et 4 euros en moyenne pour réaliser ces plats. Avec juste ce qu'il faut de "protéines, de vitamines et d'antioxydants", précise le Dr Sérog. Nos coups de coeur : la quiche de Popeye (aux épinards et saumon frais), tartare acidulé ananas et crevettes ou encore la barre de céréales stimulante.

>> *Bien déjeuner dans ma boîte, recettes de Yannick Alléno, éd. Malakoff Médéric/Laymon, 14,90 euros*

On se détend

Il a l'accent chantant, fait des mouvements incroyables avec son ventre et, surtout, il a mis au point des exercices de yoga à pratiquer au quotidien. Heberon Oliveira, professeur brésilien, vous fait toutes les démos dans son DVD "Yôga, à chacun sa pratique". Mieux : il vient de lancer une application smartphone "Yôga au bureau", un enchaînement complet de 18 minutes qui mêle techniques respiratoires, méthodes de relaxation et étirements.

DVD "Yôga, à chacun sa pratique", by Heberon, 19,80 euros

>> *Application "Yôga au bureau", 2,69 euros disponible sur App Store, Android Market et byheberon.fr*

On déconnecte

A faire aussi pour éviter le syndrome du canal carpien (lésion du poignet), la tendinite du coude ou de l'épaule, la fatigue visuelle et autres joyeusetés liées à l'usage prolongé d'un ordinateur : le haut de l'écran doit être placé au niveau des yeux, le bras tenant la souris dans l'axe du corps et l'avant-bras posé sur le bureau. Toutes les deux heures, faites une pause de 10 min. Pour lutter contre maux de tête et douleurs oculaires, décrochez de temps en temps en regardant ailleurs. Vos collègues seront peut-être un peu surpris mais vous, vous finirez la journée requinqué. Bon, il reste quand même la pile dossiers à gérer...



CLAIRE COUSIN

metronews.fr

E-mail

Partagez l'article



Le yoga Vibhava

Le yogga, idéale pour se relaxer. On vous en dit plus.



Objectif.

Baptisé Vibhava (évolution en sanscrit), cette nouvelle méthode de yoga a été mise au point par Heberon Oliveira, un jeune prof d'origine brésilienne, formé à l'Ecole internationale de yoga de Lisbonne. Son but : proposer non pas des séries répétitives et figées, mais une pratique pas à pas et progressive, adaptée au mode de vie occidental. « Nos manières de nous asseoir (on s'accroupit peu, et jamais longtemps, alors que cette

posture est courante en Inde), de marcher (avec des talons), de nous alimenter... sont différentes », explique-t-il. On pioche donc dans la très large palette du yoga des positions compatibles avec nos états de forme. Inutile de s'acharner à s'asseoir d'emblée en position du lotus (avec les deux pieds repliés à fond) si l'on a des problèmes circulatoires dans les jambes ou de vouloir atteindre dès le premier cours ses orteils si l'on manque de souplesse... « Le yoga est une école de patience, mais on ne peut que progresser, surtout quand on voit des profs de yoga de 104 ans – j'en ai eu ! »

On pratique comment ?

On démarre le cours de 60 à 90 min. en musique (plutôt « world music » en sourdine que Rihanna) et rien que ça, ça détend ! En position assise, jambes semi-croisées, on se concentre sur sa respiration abdominale et on apprend à inspirer-expirer par le nez exclusivement. Puis debout, mains sur les cuisses, légèrement penchée, on poursuit les exercices respiratoires profonds en creusant le ventre. Plus dur, on essaie de faire bouger plusieurs fois son ventre – une contraction abdominale dynamique – indépendamment de sa respiration, sans rester non plus trop longtemps en apnée, avant d'expirer profondément, pour « masser » ses organes internes : « un excellent exercice détox après un repas trop riche ! » On enchaîne avec des asana d'ouverture du bassin et d'équilibre (en levant-pliant une jambe et en tenant son genou) et des bras pour étirer le dos et affiner la taille. Puis allongée sur le dos, bassin remonté, on rapproche au maximum sa poitrine du menton pour faire un joli pont inversé. On termine par une relaxation et des étirements guidés.

Bonus. Ni trop statique, ni trop inaccessible physiquement – c'est un peu moins sportif que le yoga ashtanga, par exemple -, l'approche fluide du vibhava, souveraine pour renforcer sa sangle abdominale sur la durée, peut-être une excellente manière de débiter. Autant pour celles qui en redoutent l'aspect trop méditatif que pour celles qui craignent les acrobaties et ont peur de ne jamais réussir à mettre les pieds au mur ou derrière les oreilles ! On « booste » sa capacité respiratoire, on apprend aussi à étirer ses doigts et ses mains – très utile quand on textote ou pianote non-stop sur un écran. Effet collatéral positif de la séance : on ressort archi-détendue et on se tient plus droite.

Un grand merci à Heberon, pour sa pédagogie attentive et à l'Usine Beaubourg pour son accueil. Cours à Paris à L'Usine, au Klay, au Health City... Pour se former chez soi : Yoga, à chacun sa pratique, de Heberon (DVD de 2h20, séquencé en 7 séances thématiques)

À lire aussi :

[Le Zumba® step](#)

le 28/01/2014 à 17:51

Marie France, magazine féminin

Le transgenre de la forme

Par **Johanne Courbatere de Gaudric** | 28/03 | 00:19

Les femmes en gants de boxe, les hommes en position du lotus... Le transgenre gagne-il aussi la forme ?

Quoi de plus viril qu'un ring, surtout quand celui-ci s'offre comme cadre un entrepôt réhabilité en club hype dédié à la boxe, à la lutte et autres sports de combat. C'est le Battling Club au décor sobre et au code couleur blanc, noir et jaune, un lieu où pourtant nombre de femmes pratique notamment la boxe française comme les hommes les plus aguerris. Des « tireuses », comme on dit dans le jargon de la discipline, qui viennent se défouler, se muscler et sculpter leur silhouette.

Si le phénomène semble inattendu, il serait tentant de dire que, désormais, boxer est une activité (presque) aussi féminine que masculine. Inversement le Yoga qui ciblait davantage les femmes, gagne, lui, les faveurs du mâle. Si bien que certains cours collectifs en club de sports comme L'Usine, comptent aujourd'hui près de 40 % d'hommes. « *Le taux peut même monter jusqu'à 70 % en cours particulier*, constate **Heberson Oliveira**, maître de yoga qui officie notamment à L'Usine et au Klay. *N'oublions pas, précise-t-il, qu'en Inde, le yoga était originellement pratiqué par la gent masculine. Ce n'est qu'à partir des années soixante qu'il arrive en Occident et devient surtout l'apanage des femmes. Mais depuis trois ans, la donne change* », dit-il. « *Les usages socioculturels tendent toujours à cloisonner les sexes. Mais le monde du sport est l'un des plus ouverts et reste précurseur dans les usages* », ajoute Patrick Joly, cofondateur de L'Usine avec Patrick Rizzo et Francis Roche. « *Grâce à leur positionnement totalement mixte, à des activités accessibles à tout le monde, les clubs de fitness ont joué un rôle extrêmement important dans cette évolution. Celle-ci va même vers un transgenre qui gagne désormais toute la société* », dit-il.

Où le yoga redevient viril

Ainsi, les abonnées de L'Usine s'inscrivent donc majoritairement aux cours de U'Boxe Thai et de U'Camp Boxing, deux activités maison conçues comme de véritables circuits aux mouvements de boxe ultra variés. Franck Bonnarel, directeur technique du Klay et du Ken Club, fait un constat supplémentaire : les clubs mais aussi les nouveaux studios de yoga comme Le Tigre, qui a récemment ouvert à Paris, sont devenus de véritables lieux de vie où il est aisé de tenter de nouvelles activités sans risque de préjugés, tels le Bounce Boxing, réalisé sur de la musique soul, ou le Yoga Kurunta TRX pratiqué avec des sangles.

Demeure que sans être nécessairement suspendus à ces fameuses sangles, les hommes viennent chercher dans tous les yogas une discipline qui leur convient et s'avère bien plus complète qu'il n'y paraît. **Heberson Oliveira** et Elodie Garamond fondatrice du Tigre observent les mêmes bénéfices : l'opportunité de se muscler en profondeur, et surtout de faire un travail global sur le corps et l'esprit, pour mieux parer au stress, aux difficultés, et ce grâce aux mouvements et à la méditation. Quelles disciplines se montrent les plus viriles ? Le yoga hashtanga tout en force et endurance, le vinyasa détoxifiant le corps et très dynamique, ou encore le vishva yoga, l'un des plus anciens et le plus complet, réactualisé par **Heberson Oliveira**. A adopter donc.

Johanne Courbatere de Gaudric

 Tweeter  J'aime  Share  +1  0  0

Écrit par **Johanne Courbatere de Gaudric**



Toutes les applications » Sports » Yôga au bureau by Heberson

Yôga au bureau by Heberson

General information

Changelog

Info for developers

Permissions & concerns



Yôga au bureau by Heberson

Yôga au bureau - cours de yoga en vidéo - yoganidra, méditation pranayama, respiration et souffle, détente, relaxation et concentration au travail - par Heberson

[Read more»](#)

par REAL YOGA - BY
HEBERSON

[✉ Contact](#)

Installer

[+](#) Add to list

Gratuit

0

★★★★★

User ratings

0

Installs

50+

Concerns

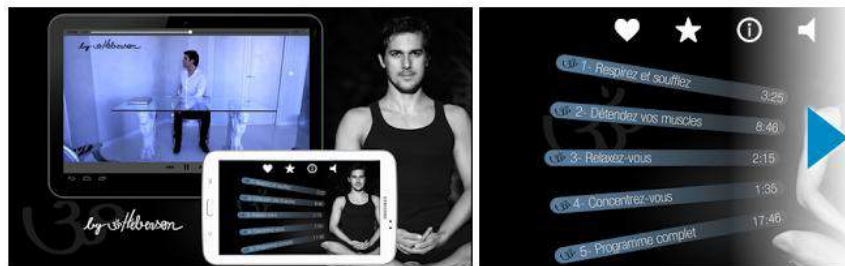
0

File size

52779 kb

Google Play

Screenshots



About Yôga au bureau by Heberson

Yôga au bureau - cours de yoga en vidéo - yoganidra, méditation pranayama, respiration et souffle, détente, relaxation et concentration au travail - par Heberson

Avec cette application "YÔGA AU BUREAU", vous pouvez en quelques minutes, dans votre bureau et en tenue de ville, respirer et souffler, vous détendre, vous relaxer, vous concentrer et vous recharger en énergie afin de vous sentir au mieux de votre forme pour augmenter votre productivité au travail et améliorer votre qualité de vie.

Chaque module vidéo est indépendant, vous le sélectionnez selon vos besoins. Vous pouvez aussi choisir le programme complet.

Pour plus d'informations sur ma méthode, rendez-vous sur mon site www.byheberson.fr

[Visit Website](#)

Yoga au bureau, rien de plus simple

Publié le 26 mars 2014 par [EtvSPORT](#)





Stress, anxiété, tensions, voici malheureusement des mots qui reviennent souvent à la bouche de salariés. Et pour évacuer tout ça rien de tel qu'une bonne séance de Sport.

Certains trouveront toujours l'excuse de dire qu'ils n'ont pas le temps, et bien voici un moyen de se détendre rapidement et au

Appli Yôga au bureau, la solution pour rester zen

Par manon-rm  il y a 3 heures

 Applications smartphones et iPhone pour filles

 [S'abonner](#)

Une nouvelle application mobile vient de sortir et devrait en ravir plus d'une : il s'agit de Yôga au bureau, l'appli pour se détendre et rester zen au boulot



Les yeux qui piquent, les doigts qui n'arrivent plus à taper correctement sur le clavier, la nuque raide. Nous sommes nombreuses à ressentir la **fatigue** nerveuse devant notre ordinateur chaque jour au travail. Heureusement pour nous, un beau brésilien du nom de Heberson Oliveira a imaginé une application smartphone pour réaliser de petits **exercices de relaxation** entre deux emails. Après [l'application mode ASOS Magazine pour iPhone/ iPad](#) qui aurait peut-être fait mal à votre portefeuille, il est temps de geeker utile. Baptisée **Yôga au bureau**, l'application propose différents modules vidéos très courts qui permettent de **se détendre pendant quelques minutes** et oublier le stress envahissant. En tout, 5 exercices pour travailler la respiration, détendre les muscles, se relaxer et se concentrer. Avec Yôga au bureau, pas besoin de tapis, de yoga pants (même s'ils font un joli popotin) ou de matériel qui vous feront passer pour une folle, mais on ne vous garantit pas que vos collègues ne vous regarderont pas avec des yeux étonnés lorsque vous ouvrirez vos chakras devant votre écran.

Yôga au bureau, l'application de Heberson Oliveira pour se détendre quelques minutes au travail



VOIR LES 5 PHOTOS DE L'ARTICLE

Appli Yôga au bureau, la solution pour rester zen

Il y a 1 jour dans **Mode** par **meltyfashion** [S'abonner](#) +



Une nouvelle application mobile vient de sortir et devrait en ravir plus d'une : il s'agit de Yôga au bureau, l'appli pour se détendre et rester zen au boulot Lire l'article complet par ici [Lire la suite >](#)

Anti-stress

Santé

Forme

Yôga au bureau : l'application qui porte bien son nom

J'aime 16

Partager

Tweeter 2

g+ 0

Pin it

0 e



Conférences, réunions, ou encore boulot de la semaine dernière à terminer : le stress fait désormais partie intégrante du travail. La gym douce est une arme redoutable pour s'en débarrasser mais si les clubs de gym ne manquent pas, le temps lui nous fait trop souvent défaut. Heureusement, une nouvelle application va vous permettre d'en faire sans quitter votre bureau.

Manque de sommeil, transports en commun, ou encore travail : toutes ces choses quotidiennes jouent sur notre état de stress.

Parce que l'on finit par en avoir assez de cette fébrilité constante et de cette douleur à la nuque qui nous paralyse l'existence, on s'inscrit à des cours de yoga.

Cela fonctionne mais ce serait mieux si on pouvait y aller plus souvent.

Mais quand ?

Eh bien jamais, puisqu'entre le travail, les courses et la vie sociale parce qu'il faut quand même interagir avec autrui, on manque de temps.

Pour toutes celles qui n'en peuvent plus, Heberon Oliveira a lancé une application pour pratiquer le [yoga](#) au bureau baptisée Yôga au Bureau.

Le jeune homme n'est pas un amateur puisqu'il enseigne la discipline depuis dix ans et est même diplômé de l'Université Internationale de Yoga de Lisbonne. Cela ne s'invente pas.

Le principe est simple : vous apportez votre mat, et pendant votre pause déjeuner, vous enchaînez le chien au musant face au ciel, le guerrier ou encore le tigre grâce à votre application. Seul bémol, mieux vaut apporter une tenue de rechange car pratiquer du yoga en jean n'a rien de confortable.



La Petite Robe Noire de Guerlain complète son dressing parfumé

[Voir la vidéo](#)

Sponsorisé par Guerlain

En espérant que votre après-midi ne soit pas plus stressante que votre matinée, votre pause yoga devrait bien vous détendre et vous aidez à vous débarrasser de votre [stress](#). Au pire, refaites une séance le soir afin de pouvoir dormir en toute sérénité.

L'application est disponible pour Iphone et Android au prix de 2,69 euros. Vous pouvez la retrouver sur l'App Store, Google Play ou encore sur le [site officiel de Heberon Oliveira](#).

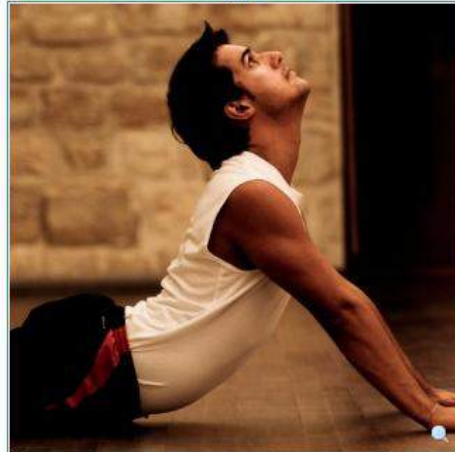
A vous de voter

+ J'aime

- J'aime pas

Un prof de yoga sexy au bureau !

1/1



Publié le 24 Mars 2014

Donnez une note à cet article



1 Vote(s)

Un prof de yoga sexy au bureau !

Et si, **avant de friser le burn out** à cause d'une boss pressante ou d'un client vraiment « relou » **on lâchait tout** et on prenait la position du lotus pour se détendre un peu ? Là, maintenant, tout de suite ? On risque surtout de passer pour une dingue et de faire jaser tout l'open space à la pause déj !

On a trouvé mieux pour **se relaxer en toute discrétion** et reprendre ses esprits sans passer pour une hippie.



Une méthode de **yoga spécialement conçue pour le bureau**, à suivre sur son smartphone via la nouvelle appli du **canonissime prof brésilien** Heberson Oliveira.

Étirements, exercices de respiration, gestion du stress... Tout est pensé pour **canaliser les tensions liées au travail**, y compris les troubles de la vision à force d'être scotchée à un écran d'ordi. Des **exercices simples** et rapides de 2 à 8 minutes à faire entre deux mails **depuis son poste** et sans tenue, ni matériel particuliers.

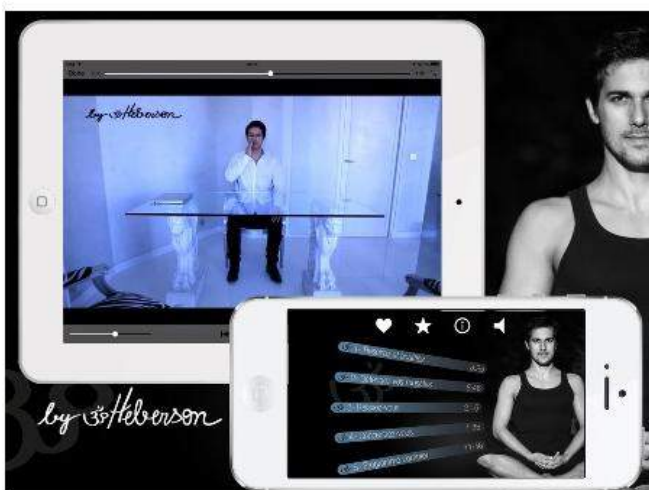
Le plus ? Prolonger avec une séance complète à la maison grâce au DVD du maître.

Application « yoga au bureau » by Heberson, 2,69 €

Disponible sur App Store, Android Market et sur le [site](#)

SE DÉTENDRE AU BUREAU ?

C'est possible avec l'application « Yoga au bureau ».



Vous êtes un actif dynamique à la recherche de sérénité ? Découvrez « yoga au bureau » !

Une application disponible sur Android Market, App Store ou encore sur le site du célèbre professeur de yoga, Oliveira Heberon, www.byheberon.fr, vous permettra de pratiquer le yoga sans bouger de votre bureau !

Sur cette application novatrice, un programme d'une vingtaine de minutes est composé de plusieurs vidéos expliquant des exercices essentiellement conçus pour la respiration, la relaxation, la concentration et la détente. Une façon novatrice de prendre soin de soi sans pour autant aller quotidiennement dans les salles de sport après une journée de travail bien rempli.

Bien sûr, il est important de trouver un espace calme dédié aux postures décrites dans l'application afin que la pause « relaxation bureau » soit pleinement efficace.

Découvrez cette application « [Yoga au bureau](#) », au prix de 2.69€.

[Kikassur](#) protège votre santé et votre porte-monnaie !

Compareur de mutuelles nouvelle génération, kikassur.fr vous permet de comparer les garanties et les remboursements de votre mutuelle santé à plus de 150 formules, sélectionnées parmi les meilleures compagnie du marché.

Simulez vos futurs remboursements, [créez votre lettre de résiliation en quelques clics](#), souscrivez en ligne en toute sécurité sur kikassur.fr ou directement au téléphone avec un conseiller spécialiste en prévoyance santé au **0800.001.865**. (Appel gratuit depuis un poste fixe).

Yoga au bureau : il y a aussi une application pour ça

J'ai publié cet article le 15 mars dans Lien

**Sahaza Marline**

Conception web - 6 711 J'aime



Yoga au bureau : il y a aussi une application pour ça <http://i.mp/1kOelMq>

On a testé l'application pour faire du yoga au bureau

VIE DE BUREAU - Le stress, la fatigue, le mal de dos, l'anxiété... Votre vie professionnelle vous apporte beaucoup de tracas.

LE HUFFINGTON POST | PAR LE HUFFPOST

APPLIS BY #TIB

Home » Android » Yoga au bureau : une application vient de sortir

Publié le 14 mars 2014 par : Tib

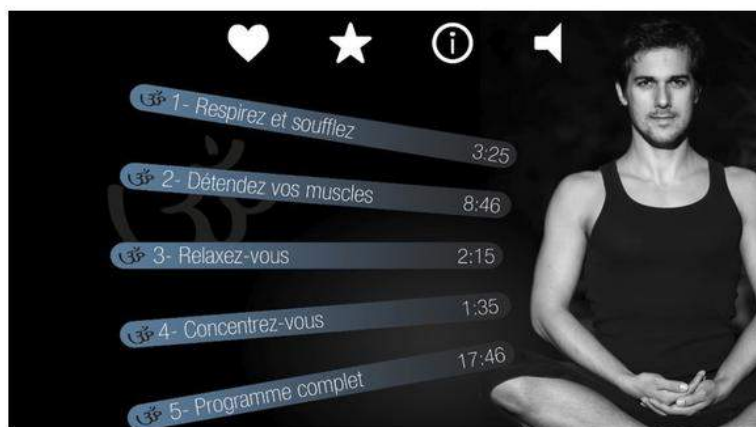
Yoga au bureau : une application vient de sortir

Entre les réunions qui s'enchainent, les horaires de dingue, le stress...y'a pas à dire les journées de boulot sont loin d'être de tout repos. Alors plutôt que d'essayer de vous détendre avec une pause clope en compagnie de votre collègue Michel, téléchargez plutôt cette toute nouvelle appli. Elle vous apportera sûrement bien plus de sérénité.

Baptisée tout simplement **Vôga au bureau**, cette application va vous aider à décompresser et à déconnecter quelques minutes par jour grâce à des séances de yoga sur votre lieu de travail. Pas besoin d'enfiler un jog' et une paire de tennis, tout a été pensé pour pouvoir faire ça en costard ou en tailleur.

Lancée par le professeur de yoga parisien **Oliveira Heberson**, elle propose des programmes allant de 2 à 8 minutes. Et ce que je peux vous dire c'est qu'elle est sacrément efficace : entre la musique relaxante, la voix calme aux accents brésiliens, les exercices de respiration, d'étirement, de concentration...tout y est pour faire atteindre rapidement l'état de bien-être.

Pour que les bienfaits de la séance soient vraiment au rendez-vous, évitez en revanche de faire ça au beau milieu de l'open space; choisissez au contraire un endroit au calme comme la salle de réunion par exemple.



Bien que la vidéo soit quelque peu kitsch, on salue en revanche la pédagogie de l'application : les exercices sont bien expliqués, très simples à réaliser et donc accessibles au plus grand monde.

Il va juste néanmoins falloir prévenir vos collègues. Qu'ils ne soient pas étonnés s'ils vous voit subitement faire un *Parsvakonasana* ou un *Pashimottanasana*. Faudrait quand même pas que votre boss vous prennent pour un malade...!

Pour ceux que ça intéresse, sachez qu'elle est disponible au prix de 2,69 euros sur l'**App Store**, sur **Google Play** ou bien sur le site www.byheberson.fr où il faudra là aussi mettre la main au porte-monnaie.

Allez, appliquez-vous !

Tib

Rechercher une actualité, un article...

Rechercher

À

Yoga au bureau : il y a aussi une application pour ça

LE HUFFINGTON POST en association avec le Groupe **2012** Le Huffington Post - Il y a 1 jour, 40 minutesPartage ▶       

VIE DE BUREAU - Le stress, la fatigue, le mal de dos, l'anxiété... Votre vie professionnelle vous apporte beaucoup de tracas. Une nouvelle application pour smartphone va vous aider à prendre quelques moments dans votre journée pour décompresser et déconnecter. Le HuffPost l'a testée. Sobrement baptisée "Yoga au bureau", cette application mobile lancée par le professeur de yoga parisien Oliveira Heberon propose des exercices ciblés et complets de yoga à pratiquer sur son lieu de travail (un extrait vidéo exclusif au-dessus de l'article). Lire aussi » 10 exercices de Shiatsu à pratiquer au bureau » Sport en entreprise: pourquoi il faut d'abord convaincre sa direction 5 grands thèmes se distinguent. Respirez et Soufflez (3 min 25 s), Détendez vos muscles (8 min 46 s), Relaxez-vous (2 min 15 s), Concentrez-vous (1 min 35 s) et Programme complet (17 min 46 s). Vous pouvez ainsi organiser votre séance de relaxation comme bon vous semble. Pourquoi faire du yoga ? Au même titre que le shiatsu ou encore les massages assis, le yoga offre encore plus de bienfaits. Cette pratique qui allie la réflexion et l'exercice, pourra à la fois vous aider à détendre votre esprit et à relaxer vos muscles. Vous gagnerez pour l..

► L'article dans son intégralité de la source : huffingtonpost.com ↗

EXTRAIT VIDEO APPLICATION 'YÔGA AU BUREAU' BY HEBERSON

par Le HuffPost [lire l'article](#)



J'aime 0 Tweeter 0

Oliviers Heberson, professeur de yoga à Paris, propose à travers cette application pour smartphone, l'enseignement de plusieurs exercices de relaxation et de concentration à faire au bureau.

Yoga au bureau : il y a aussi une application pour ça

VIE DE BUREAU - Le stress, la fatigue, le mal de dos, l'anxiété... Votre vie professionnelle vous apporte beaucoup de tracas. Une nouvelle application pour smartphone va vous aider à prendre quelques moments dans votre journée pour décompresser et déconnecter. Le HuffPost l'a testée.

Sobrement baptisée "Yoga au bureau", cette application mobile lancée par le professeur de yoga parisien Oliveira Heberon propose des exercices ciblés et complets de yoga à pratiquer sur son lieu de travail (un extrait vidéo exclusif au-dessus de l'article).

Lire aussi

» [10 exercices de Shiatsu à pratiquer au...](#)

lire la page source: [france-cest-la-vie](#) - Hier

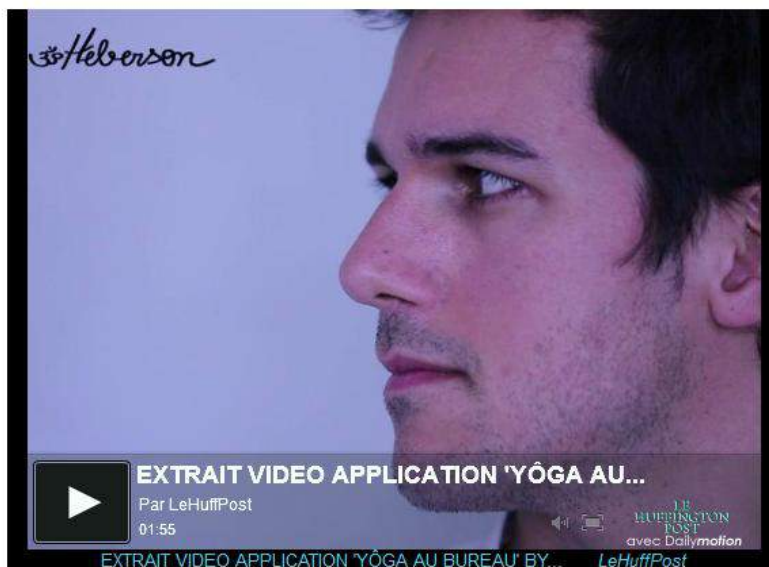
[+](#) Share | [f](#) [my](#) [g](#) [t](#)

Yoga au bureau : il y a aussi une application pour ça

Le HuffPost | Par Victoria Belz
Publication: 13/03/2014 11h32 CET

J'aime Partager 9

Partager Share 0



6 5 0 2 0

Partager Tweeter 8+1 E-mail Commenter

RECEVOIR LES ALERTES:
Entrez votre email

SUIVRE: [Yoga](#), [Bien-être](#), [Bien-être](#), [Etiirements](#), [Exercice De Respiration](#), [Herberson](#), [RÉUSSIR AUTREMENT](#), [Vie de bureau](#), [Yoga Au Bureau](#), [Actualités](#)

VIE DE BUREAU - Le stress, la fatigue, le mal de dos, l'anxiété... Votre vie professionnelle vous apporte beaucoup de tracas. [Une nouvelle application pour smartphone](#) va vous aider à prendre quelques moments dans votre journée pour décompresser et déconnecter. Le HuffPost l'a testée.

Sobrement baptisée "[Yoga au bureau](#)", cette application mobile lancée par le professeur de yoga parisien [Oliveira Heberson](#) propose des exercices ciblés et complets de yoga à pratiquer sur son lieu de travail (un extrait vidéo exclusif au-dessus de l'article).

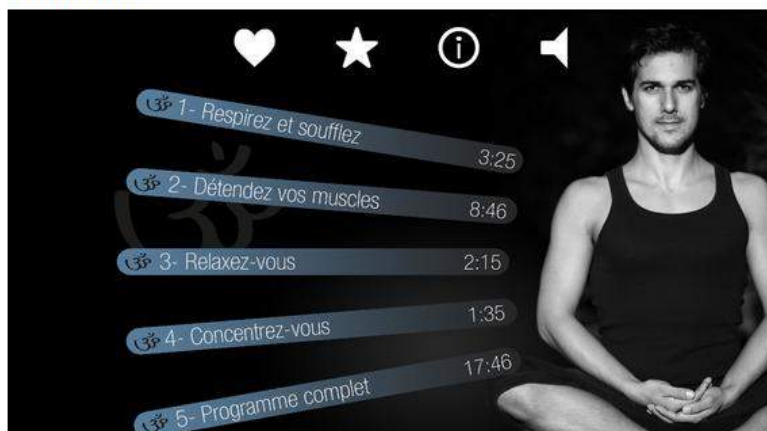
Lire aussi

- » [10 exercices de Shiatsu à pratiquer au bureau](#)
- » [Sport en entreprise: pourquoi il faut d'abord convaincre sa direction](#)

5 grands thèmes se distinguent. Respirez et Soufflez (3 min 25 s), Détendez vos muscles (8 min 46 s), Relaxez-vous (2 min 15 s), Concentrez-vous (1 min 35 s) et Programme complet (17 min 46 s). Vous pouvez ainsi organiser votre séance de relaxation comme bon vous semble.

1

Ambiance



C'est parti, on clique sur l'application et s'ouvre un menu très clair et précis des 5 thèmes d'exercices que nous propose notre professeur de yoga. Une petite musique d'ambiance nous indique que nous sommes au bon endroit. On commence déjà à se détendre tout en ayant hâte de découvrir les exercices. Nous avons choisis de commencer par le thème RelaxeZ-vous.

2

Attention les yeux



Application Oliveira Heberson

La première chose que l'on remarque c'est la décoration très kitsch du cadre qu'utilise Oliveira Heberson pour nous enseigner ses exercices. Un bureau de verre soutenue par deux sculptures de lion, des chaises zébrées, le tout dans une ambiance blanc/argent très propre et très zen. Comment dire que très peu de bureau ressemble à ça (excepté si vous le faites de chez vous, or ce n'est pas le but).

3

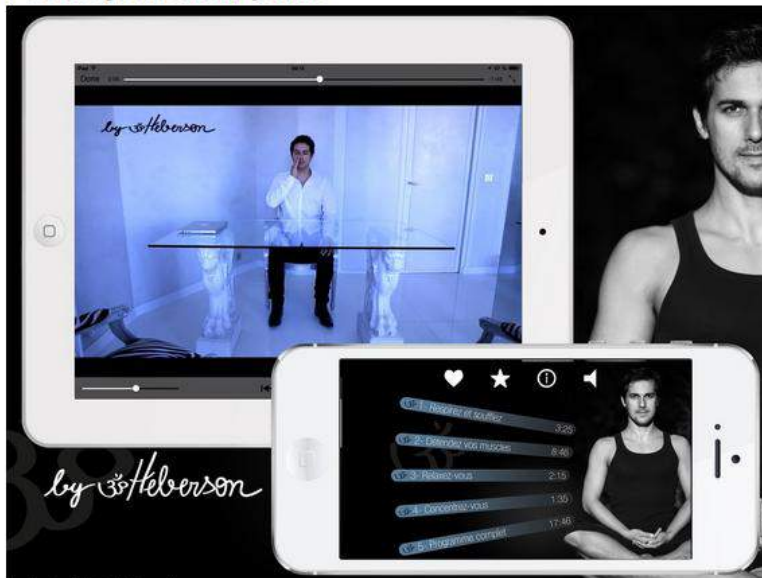
Détente



Application Oliveira Heberson

Laissons de côté un moment cette déco décalée et débutons l'exercice. Nous sommes tout de suite interloqués par une voix calme et lente aux accents brésiliens qui se dégage de notre smartphone, légèrement déroutant au début mais on s'y habitue. Les exercices s'enchaînent et la sensation de bien être arrive très rapidement. Nous continuons notre lancée en testant le programme complet. Les exercices pour étendre ses bras, bien respirer, détendre ses muscles, étirer son cou, sont bien expliqués et très simples à réaliser.

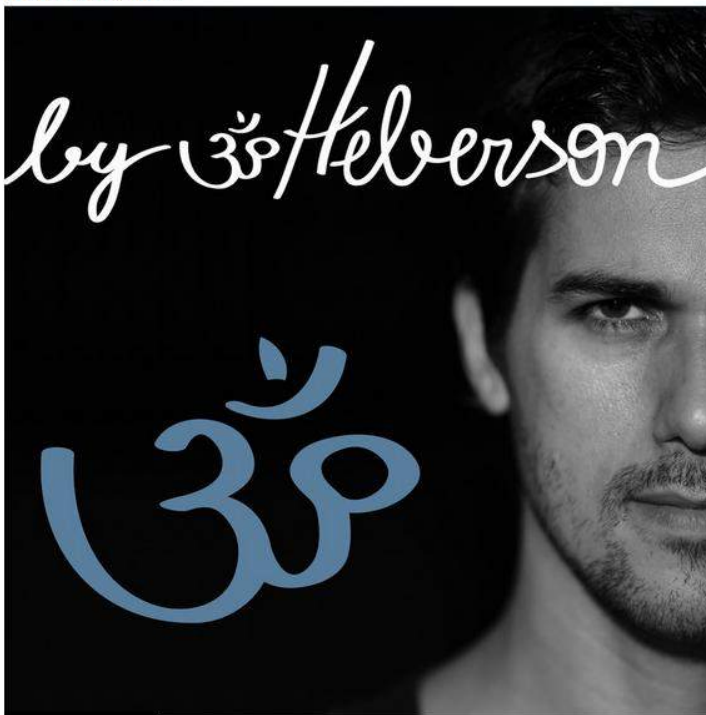
Pas toujours bien pensé



Application Oliveira Heberson

Un petit bémol en ce qui concerne les exercices de concentration. Ils sont certes intéressants mais à notre avis compliqués à réaliser sur le lieu de travail. Ils demandent du silence, de l'attention et de la tranquillité, des consignes difficiles à imposer dans un open-space. L'usage de ce thème sera donc compromis au travail cependant vous pouvez très bien le tester chez vous.

Pour conclure



Application Oliveira Heberson

Une fois passé outre le design et l'accent de notre interlocuteur, cette application regorge de bons enseignements et de bonnes idées d'exercices à pratiquer au bureau. Essayez de vous créer un rythme en fonction des thèmes qui vous sont proposés, par exemple, réalisez un exercice par jour et le vendredi tentez de faire le programme complet.

Pourquoi faire du yoga ?

Au même titre que le shiatsu ou encore les massages assis, le yoga offre encore plus de bienfaits. Cette pratique qui allie la réflexion et l'exercice, pourra à la fois vous aider à détendre votre esprit et à relaxer vos muscles. Vous gagnerez pour le reste de la journée en concentration, vitalité, attention et vous ne souffrirez pas du dos ou des épaules le soir en rentrant chez vous.

Le yoga proposé dans cette application est très largement axé sur des exercices qui vont pouvoir vous aider à déconnecter et à vous apaiser. Il se différencie du yoga plus tonique et énergique que vous pouvez pratiquer en salle de sport. L'objectif ici n'est pas de vous muscler ni de vous tonifier, mais plutôt d'entretenir votre corps et de recentrer votre énergie.

EXTRAIT VIDEO APPLICATION 'YOGA AU BUREAU' BY HEBERSON 1D AGO



SOURCE [Daily Motion](#)

Like

Save To

Share



paris

Tags [by paris yoga](#)

Oliviera Heberson, professeur de yoga à Paris, propose à travers cette application pour smartphone, l'enseignement de plusieurs exercices de relaxation et de concentration à faire au bureau.

Actualité

Société

Économie

International

Tech Science

Auto Moto

Sport

Football

People

Insolite

TENDANCES

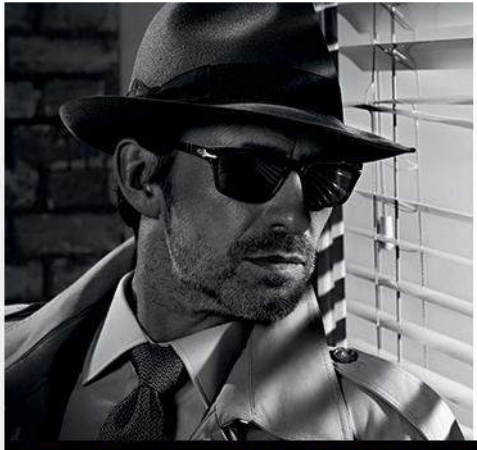
Salon de l'Auto
Arnaud Montebourg
Londres
Numéricable
Prison

Video · Extrait Video Application 'y



Le Huffington Post - il y a 2 jours - [Actualité](#) [Sport](#) [Application](#)
[Olivera Heberson](#) [Paris](#) [Relaxation](#) [Smartphone](#) [Yoga](#)
[Yoga Au Bureau](#)

375 vues



PERSOL : LA COLLECTION FILM NOIR EDITION

Persol revisite le genre cinématographique le plus marquant des années 50.

FLASH NEWS

11/03 11:06
SPORT
Heberson Oliveira lance l'application **Yôga Au Bureau** où est proposée une série d'exercices réalisables en tenue de travail et à son poste.

Share 0 Tweet 1

LIVE NEWS

28/06 14:54
Découvrez les premiers looks de la collection printemps-été 2014 Henrik Viskob...

TV

JIMMY FALLON, IDINA MENZEL & THE ROOTS CHANTENT « LET IT GO »

LYKKE LI : I Never Lean



ORBOTIX LANCE PROCHAINEMENT UN PLUS AVANCE ROBOT SPHERO

Une nouvelle forme de balle connectée pour le divertissement.



PHARRELL WILLIAMS COLLABORE AVEC UNIQLO...

...Et devient porte-parole de la ligne Uniqlo UT.



PHONE DIARY : SPECIAL MAIL MOVEMENT



ADIDAS ET NIKE PRESENTENT LEUR MODELE HYBRIDE POUR LE FOOTBALL



SERIE FASHION WEEK FEMMES PARIS : L'EFFET COIFFURE « SAUT DU LIT » CHEZ VIKTOR



SERIE FASHION WEEK FEMMES PARIS : DU BLEU DENIM DES ONGLES AUX PAUPIERES CHEZ



FASHION WEEK FEMMES - PRINTEMPS-ETE 2014 : PARIS



SERIE FASHION WEEK FEMMES PARIS : LES BOTTINES FUTURISTES D'AMAYA



SERIE FASHION WEEK FEMMES PARIS : LE TINT IN GELATO DE SHU UEMURA CHEZ JC DE



SERIE FASHION WEEK FEMMES PARIS : L'OMBRE A PAUPIERES 'BABY LIPS' DE MAYBELLINE



HELLO KITTY CELEBRE SES 40 ANS AVEC COLETTE ET PLAYBOY



SERIE FASHION WEEK FEMMES PARIS : LES ACCESSOIRES DE SHIATZY CHEN



SERIE FASHION WEEK FEMMES PARIS : LA PEAU... APRES TROIS SEMAINES DE DEFILES



SERIE FASHION WEEK FEMMES PARIS : LA BABOUCHE COUTURE DE MAISON RABIH

" Yoga au bureau " : une appli bien-être sur votre smartphone

ELLE

Elle - lun. 10 mars 2014



Elle - " Yoga au bureau " : une appli bien-être sur votre smartphone

Voilà une nouvelle qui devrait ravir les travailleurs dynamiques en quête de sérénité. Grâce au renommé professeur de yoga Oliveira Heberson, et à son application " Yôga au bureau ", il est désormais possible de pratiquer cette discipline sur son lieu de travail. Créée pour être téléchargée sur les smartphones, cette application novatrice est un moyen efficace et accessible de se relaxer et de gérer son stress au bureau. Un programme simple et efficace. D'une durée de 18 minutes, le programme établi par Oliveira Heberson est composé de quatre vidéos de 2 à 8 minutes toutes destinées à l'exécution d'exercices ciblés sur la respiration, la détente, la relaxation et la concentration. Une façon de prendre un peu de temps pour soi sans avoir à courir dans une salle de sport après le travail. Si le concept est judicieux et que l'idée de faire une pause relaxation au bureau est plutôt séduisante, il est important de choisir au préalable un espace adéquat pour exécuter les différentes postures dans le calme.

Application " YÔGA AU BUREAU " By Heberson, Prix de vente : 2,69 E, Disponible sur App Store, Android Market et sur le site www.byheberson.fr



FASHION WEEK

DAILY ELLE

ELLE MAN

VIDÉOS

DÉFILÉS

NEWSLETTER



S'IDENTIFIER

MODE

BEAUTÉ

PEOPLE

CUISINE

CULTURE

DÉCO

SOCIÉTÉ

PSYCHO & SEXO

ASTRO

ELLE ACTIVE

Votre recherche...



ACCUEIL > MINCEUR > BIEN-ÊTRE > BIEN DANS MON CORPS > « YOGA AU BUREAU » : UNE APPLI BIEN-ÊTRE SUR VOTRE SMARTPHONE

● MINCEUR / BIEN-ÊTRE

INSCRIVEZ-VOUS À LA NEWSLETTER

Entrez votre mail

Ok

« YOGA AU BUREAU » : UNE APPLI BIEN-ÊTRE SUR VOTRE SMARTPHONE

Créé le 10/03/2014 à 10h15

[Soyez le premier à commenter](#)

© Getty

J'aime

Partager

5

Tweeter

33

+1

0

Plus

Envoyer à un ami

Voilà une nouvelle qui devrait ravir les travailleurs dynamiques en quête de sérénité. Grâce au renommé professeur de yoga Oliveira Heberson, et à son application « Yoga au bureau », il est désormais possible de pratiquer cette discipline sur son lieu de travail. Créée pour être téléchargée sur les smartphones, cette application novatrice est un moyen efficace et accessible de se relaxer et de gérer son stress au bureau.

Un programme simple et efficace

D'une durée de 18 minutes, le programme établi par Oliveira Heberson est composé de quatre vidéos de 2 à 8 minutes toutes destinées à l'exécution d'exercices ciblés sur la respiration, la détente, la relaxation et la concentration. Une façon de prendre un peu de temps pour soi sans avoir à courir dans une salle de sport après le travail. Si le concept est judicieux et que l'idée de faire une pause relaxation au bureau est plutôt séduisante, il est important de choisir au préalable un espace adéquat pour exécuter les différentes postures dans le calme.

Application « YÔGA AU BUREAU » By Heberson, Prix de vente : 2,69 €, Disponible sur App Store, Android Market et sur le site www.byheberson.fr



SOUTENEZ NOUS

Accueil | Actualités | Judaïsme | **Magazine** | Sorties | Culture | Radio | Humour | Insolites | Astrô Hebraïque | Cuisine | Vos Chroniques | TV | Jouez/Gagnez | Les bonnes adresses
Clim d'oeil beauté | **Bien-être & Santé** | Relook Ma Mode | Reportages | Décor & vous | Sciences | High-Tech | Paroles d'hommes | Femmes de paroles

Bien-être & Santé

"Yoga au bureau" : une appli bien-être sur votre smartphone

10/03/2014

<< Article Précédent

Article Suivant >>



Aucune réaction



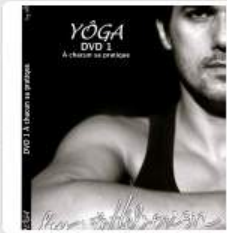
Article paru dans **"Elle"**
Voilà une nouvelle qui devrait ravir les travailleurs dynamiques en quête de sérénité. Grâce au renommé professeur de yoga Oliveira Heberson, et à son application "Yôga au bureau", il est désormais possible de pratiquer cette discipline sur son lieu de travail.

Créée pour être téléchargée sur les smartphones, cette application novatrice est un

moyen efficace et accessible de se relaxer et de gérer son stress au bureau. Un programme simple et efficace d'une durée de 18 minutes, le programme établi par Oliveira Heberson est composé de quatre vidéos de 2 à 8 minutes toutes destinées à l'exécution d'exercices ciblés sur la respiration, la détente, la relaxation et la concentration. Une façon de prendre un peu de temps pour soi sans avoir à courir dans une salle de sport après le travail. Si le concept est judicieux et que l'idée de faire une pause relaxation au bureau est plutôt séduisante, il est important de choisir au préalable un espace adéquat pour exécuter les différentes postures dans le calme.

**Application "YÔGA AU BUREAU" By Heberson, Prix de vente : 2,69 E,
Disponible sur App Store, Android Market et sur le site www.byheberson.fr**

« YÔGA AU BUREAU » La nouvelle application pour une pause zen au travail !



Responsabilités, stress au travail, il est parfois bénéfique de faire une pause détente et relaxation au bureau. Le Yôga est une des disciplines qui y répond le mieux, mais par manque de temps ou de motivation, beaucoup y renoncent. Pourtant, de simples étirements et exercices de respiration permettent de se recharger en énergie et de relâcher la pression rapidement.

Fort de ce constat, et de son expérience acquise en donnant des cours au sein d'entreprises telles que Bouygues, Natixis Banque ou Kenzo Parfum, Heberson Oliveira a créé l'application « YÔGA AU BUREAU ».

Sous forme de vidéos, il propose une série d'exercices adaptés à tous, réalisables en tenue de travail et à son poste, et qui ne nécessitent aucun matériel.

Il a pensé cette application pour améliorer le bien-être au travail, adaptant une discipline ancestrale au mode de vie moderne. Elle permet d'apprendre à gérer son stress, avant une réunion ou une prise de parole en public notamment. Ces séquences vidéo sont idéales pour contrôler ses émotions et ainsi apaiser les tensions entre collègues. Enfin, elles offrent une pause détente durant la journée, plus saine et plus utile qu'une pause cigarette.

Un Yôga sur-mesure, adapté aux besoins de chacun

L'application « YÔGA AU BUREAU » est un programme complet de **18 minutes**, idéal pour une relaxation en profondeur et dont les effets se font ressentir rapidement et durablement. Cet enchaînement est également disponible sous la forme de 4 modules vidéo de 2 à 8 minutes, avec des exercices ciblés :

- « **Respirez et soufflez** » Des exercices respiratoires à réaliser avant un rendez-vous important, pour se recharger en énergie et s'apaiser.
- « **Détendez vos muscles** » Un enchaînement pour étirer le haut du corps et soulager les tensions après être resté assis toute la journée.
- « **Relaxez-vous** » Des postures qui reposent le corps et décontractent les muscles, pour éprouver une sensation de paix et de bien-être.
- « **Concentrez-vous** » Une séquence pour optimiser la concentration et la vision, conçue pour les personnes qui travaillent face à un écran d'ordinateur.



Appli « YÔGA AU BUREAU » By Heberson

- Prix de vente : 2,69 €
- Disponible sur App Store, Android Market et sur le site www.byheberson.fr



LE BLOG DE LABELINGÉNUÉ



Labelingenué

LOOKS

ONGLES

3615 BEAUTÉ

INTERVIEW

CHEVEUX

FORME

SHOPPING

SOINS

MAKE-UP

TUTOS

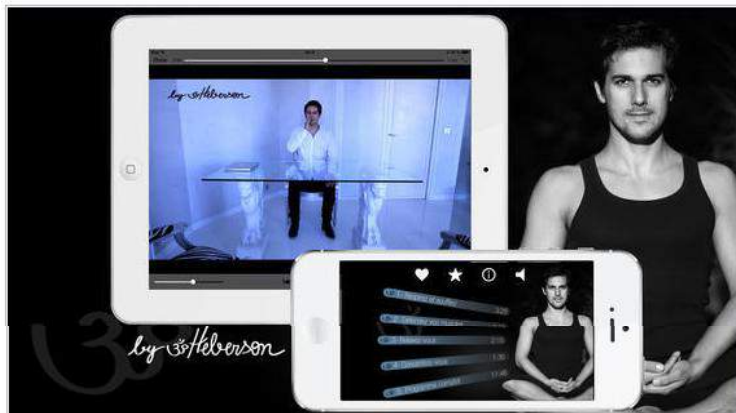
COUPS DE COEUR

NEWS

PRATIQUER LE YOGA AU BUREAU, C'EST POSSIBLE

→ J'aime

Publié le 06 mars 2014 • 1 commentaire



Une petite appli très pratique pour toutes les filles qui sont stressées au bureau ou qui n'ont pas le temps de faire un peu de sport.

Yoga au bureau propose des petites vidéos d'exercices à réaliser à son bureau. Il y a une séance complète qui dure 30 minutes puis des petits vidéos individuelles pour personnaliser son entraînement.

4 types d'exercices :

- Respirez et soufflez
- Détendez vos muscles
- Relaxez-vous
- Concentrez-vous

Parfait pour se détendre avant un rendez-vous très important ou pour décompresser juste après.

Pas besoin de tenue ou de matériel, tout est dans l'iPhone. A télécharger sur l'app store pour 2,99 €.

Dans **Forme**

Tendance : **SPORTY CHIC**

Pause yoga au bureau et partout

Publié le 24 février 2014 par [Jemesensbien](#)

Le jeune prof de yoga brésilien, Heberson, nous livre sa pratique du yoga au quotidien pour se sentir bien, y compris au bureau...

Le yoga, on le sait ça détend, ça rend zen et ça muscle en profondeur, ça donne aussi une attitude plus confiante et sûre, ça fait moins stresser au quotidien. Parlons en du quotidien, pratiquer le yoga une heure par semaine en salle ne va peut-être pas suffire



à chasser toutes les tensions, alors bienvenue la **méthode de Vibhava Yôga** (qui signifie en sanscrit : évolution) enseignée par le bel Heberson et livrée **en DVD** de 2h20 à se passer à la maison, à l'extérieur, comme au bureau, etc.

1, 2, 3 exercices de yoga au bureau :

1. Pour me déstresser. Assis sur une chaise, je la recule du bureau, le dos droit, les mains sur les genoux, les pieds parallèles, je ferme les yeux et respire profondément par le nez.

À chaque inspiration, je gonfle le ventre de façon à bien écarter les côtes, je gonfle la poitrine et j'expire en relâchant l'air et en rapprochant les côtes tout en rentrant le ventre, jusqu'à avoir l'impression que mon nombril touche ma colonne vertébrale. Là je sens mon dos se mettre en place.

Puis, je reste concentré sur ma respiration, je vide mes poumons et avec la main droite, je bouche ma narine droite et inspire profondément par la narine gauche pendant quelques secondes, jusqu'à sentir mes poumons pleins d'air...

Et toujours avec la main droite, je bouche maintenant la narine gauche en changeant de doigt et cette fois-ci j'expire par la narine droite puis inspire par la narine droite et une fois les poumons pleins je change de narine en expirant lentement par la narine gauche

Je répète ainsi l'exercice en restant bien concentré sur mes narines et ma respiration. Finir par la narine gauche.

Puis j'étire mes bras en les levant haut, très haut.

> **Objectif zen atteint** : Cet exercice m'apaise et me recharge en énergie. À faire avant un rendez-vous important, une réunion où je dois défendre mon budget... Me focaliser sur ma respiration me fait oublier les tracas du boulot et me relaxe vraiment.

Rien de telle que la respiration profonde, on l'a déjà vu, à ce propos LIRE [Technique la respiration complète et la respiration énergétique...](#)

2. Pour détendre mon dos. Dans la même position initiale, en gardant les paumes de mains parallèles aux pieds bien à plat, j'étire

maintenant ma colonne vertébrale vers le haut en même temps que vers le bas, ce qui détasse mes vertèbres. À faire plusieurs fois dans la journée, si je reste des heures assis à mon bureau.

À l'expiration, je baisse les bras en posant mes mains sur les genoux et je tourne la tête à droite en expirant et en ramenant le menton parallèle à l'épaule en étirant le côté gauche du cou, j'inspire et reviens en position initiale. Et je fais la même chose à gauche.

> **Objectif relax atteint** : Je me sens grandi, ma colonne vertébrale bien en place.

Tiens et si je me faisais un exercice avec le livre sur la tête en plus, afin d'apprendre à garder cette posture élégante.

LIRE également 3 exercices anti-mal de dos...

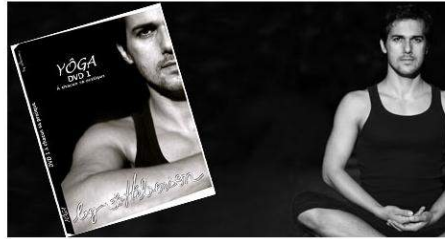
J'AIME Heberson accompagne les exercices de sa voix monocorde apaisante dans un Français teinté d'un petit accent charmant, calmant...

« *Yôga – À chacun sa pratique, DVD1 By Heberson* », 19,80 €, en vente à la Fnac, sur **Amazon** et sur www.byheberson.fr
Heberson enseigne dans des clubs de sport à Paris tels l'Usine, le Klay et Health City

Pause yoga au bureau et partout

Le jeune prof de yoga brésilien, Heberson, nous livre sa pratique du yoga au quotidien pour se sentir bien, y compris au bureau...

Le yoga, on le sait ça détend, ça rend zen et ça muscle en profondeur, ça donne aussi une attitude plus confiante et sûre, ça fait moins stresser au quotidien. Parlons en du quotidien, pratiquer le yoga une heure par semaine en salle ne va peut-être pas suffire



à chasser toutes les tensions, alors bienvenue la **méthode de Vibhava Yôga** (qui signifie en sanscrit : évolution) enseignée par le bel Heberson et livrée en DVD de 2h20 à se passer à la maison, à l'extérieur, comme au bureau, etc.

1, 2, 3 exercices de yoga au bureau :

1. Pour me détresser. Assis sur une chaise, je la recule du bureau, le dos droit, les mains sur les genoux, les pieds parallèles, je ferme les yeux et respire profondément par le nez.

À chaque inspiration, je gonfle le ventre de façon à bien écarter les côtes, je gonfle la poitrine et j'expire en relâchant l'air et en rapprochant les côtes tout en rentrant le ventre, jusqu'à avoir l'impression que mon nombril touche ma colonne vertébrale. Là je sens mon dos se mettre en place.

Puis, je reste concentré sur ma respiration, je vide mes poumons et avec la main droite, je bouche ma narine droite et inspire profondément par la narine gauche pendant quelques secondes, jusqu'à sentir mes poumons pleins d'air...

Et toujours avec la main droite, je bouche maintenant la narine gauche en changeant de doigt et cette fois-ci j'expire par la narine droite puis inspire par la narine droite et une fois les poumons pleins je change de narine en expirant lentement par la narine gauche.

Je répète ainsi l'exercice en restant bien concentré sur mes narines et ma respiration. Finir par la narine gauche.

Puis j'étire mes bras en les levant haut, très haut.

> Objectif zen atteint : Cet exercice m'apaise et me recharge en énergie. À faire avant un rendez-vous important, une réunion où je dois défendre mon budget... Me focaliser sur ma respiration me fait oublier les tracas du boulot et me relaxe vraiment.

Rien de telle que la respiration profonde, on l'a déjà vu, à ce propos LIRE

[Technique la respiration complète](#) et [la respiration énergétique](#)...

2. Pour détendre mon dos. Dans la même position initiale, en gardant les paumes de mains parallèles aux pieds bien à plat, j'étire



maintenant ma colonne vertébrale vers le haut en même temps que vers le bas, ce qui détasse mes vertèbres. À faire plusieurs fois dans la journée, si je reste des heures assis à mon bureau.

À l'expiration, je baisse les bras en posant mes mains sur les genoux et je tourne la tête à droite en expirant et en ramenant le menton parallèle à l'épaule en étirant le côté gauche du cou, j'inspire et reviens en position initiale. Et je fais la même chose à gauche.

> Objectif relax atteint : Je me sens grandi, ma colonne vertébrale bien en place.

Tiens et si je me faisais un exercice avec le livre sur la tête en plus, afin d'apprendre à garder cette posture élégante.

LIRE également [3 exercices anti-mal de dos](#)...

3. Pour éliminer les tensions musculaires. Je colle maintenant le menton sur ma poitrine en expirant puis en relâchant la nuque et tout en inspirant je penche la tête en arrière en étirant le cou (ça me fait toussoter). Je fais ça plusieurs fois de suite très lentement. Ensuite, je tourne la tête dans un sens, puis dans l'autre tout en respirant profondément par le nez, pour soulager les tensions du cou et du haut du corps.

Pour finir je laisse tomber ma tête en arrière et j'inspire à fond en élevant mes épaules aux oreilles (pas évident) et j'expire en ramenant la tête droite en relâchant les épaules.

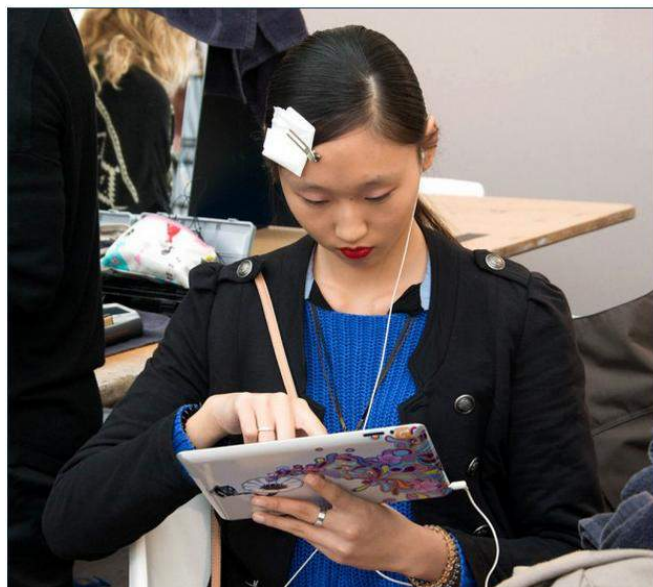
> Objectif détente atteint : C'est dingue comme ça chasse les tensions musculaires du haut du dos et de la nuque, mis à mal par ma position bureau/ordinateur. À faire plusieurs fois par jour, si nécessaire.

LIRE également [l'exercice Ordi-attitude](#)...

J'AIME Heberson accompagne les exercices de sa voix monocorde apaisante dans un Français teinté d'un petit accent charmant, calmant...

« Yôga – À chacun sa pratique, DVD1 By Heberson », 19,80 €, en vente à la Fnac, sur Amazon et sur www.byheberson.fr
Heberson enseigne dans des clubs de sport à Paris tels l'Usine, le Klay et Health City

AGENDA BEAUTÉ : CETTE SEMAINE JE FAIS...



Une séance de coaching avec Cameron Diaz, une pause yoga au bureau, une virée beauté sur les Champs Élysées... On vous livre tous les bons plans beauté de la semaine.

ÉCRIT PAR :



Jeanne Deroo

@jeannederoo

[TOUS SES ARTICLES]

A LIRE ÉGALEMENT

- > Comment réussir sa détox des ongles
- > Beauté à domicile : nos 5 coups de coeur
- > Une manucure au bureau en 20 minutes chrono !
- > Le boudoir du regard

La tournée des bars

Je profite de ma virée au nouveau flagship Marionnaud sur les Champs-Élysées pour me faire une « remise en beauté », sans rendez-vous. Je m'offre un chignon express au Comptoir 365 C (de 15 à 25 €), une pose de vernis chez Manucurist (5 €) et une épilation des sourcils à L'Atelier du sourcil (20 €).

Du jeudi au samedi, 104, avenue des Champs-Élysées, Paris-8e.

Une séance coaching avec Cameron Diaz

L'actrice américaine s'est entourée d'entraîneurs et de médecins pour écrire « The Body Book » (éd. Harper Collins), un livre de conseils sportifs et nutritionnels. On en retient qu'il est important de transpirer chaque jour, que mieux vaut ne pas avoir de gadgets électroniques dans sa chambre à coucher ou qu'il faut prendre un petit déjeuner costaud et complet.

Sur [amazon.fr](https://www.amazon.fr)

Du yoga au bureau

Grâce au DVD « Yôga, à chacun sa pratique » (19,80 €), de Heberon, prof de yoga brésilien, je m'offre une pause détente de quinze minutes devant mon ordinateur. Après des exercices de respiration, j'enchaîne avec des étirements du haut du corps, puis des jambes aux chevilles en passant par les fessiers tout en restant assise. A découvrir aussi, des exercices pour renforcer son dos ou améliorer sa souplesse.



Faire du yoga chez soi... C'est possible !

Dans la vie, je suis quelqu'un de très stressé. Très speed, impatiente, angoissée. Je ne noircis pas le tableau lol mais bon je n'ai pas que des défauts ! Enfin je crois :)

Bref, mon mec me dit souvent que je devrais faire du yoga ou un truc dans le genre pour être plus zeeeen !

Alors quand récemment on m'a proposé de m'envoyer un DVD pour faire du yoga chez soi, ou au bureau, je n'ai pas hésité une seconde car je me suis dit que ça pourrait aussi intéresser d'autres personnes qui sont comme moi et qui auraient besoin de se canaliser, ou même d'autres qui seraient sceptiques sur la pratique du yoga à domicile.

Les DVD pour faire des exercices à domicile ça existe depuis longtemps, gym, abdos, pilate, etc. Mais le yoga je ne connaissais pas alors GO pour une nouvelle expérience !

Le professeur de yoga, [Heberson Oliveira](#) est brésilien et enseigne son art depuis de nombreuses années. Il nous propose dans ce DVD de 2h20 une manière ludique d'apprendre à se détendre et gagner en souplesse du corps et de l'esprit.

Le DVD est divisé en plusieurs chapitres, ce qui fait que l'on peut choisir les séances que l'on souhaite, tout dépend du temps que l'on a devant soi. Le DVD est adapté à tous les niveaux : novices, moins novices et experts.

Pour chaque exercice il y a une musique relaxante, et le professeur explique bien les choses tout en faisant les même mouvements, cependant, j'ai parfois eu un peu de mal à le comprendre, ceci étant dû à son fort accent brésilien :/

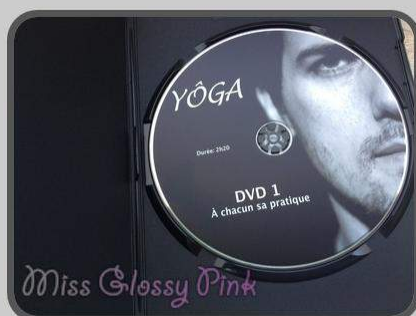
Après la petite intro qui explique brièvement les choses, le premier chapitre comprend des exercices de rééducation respiratoire qui aident à la détente, et c'est vraiment cette partie là que j'ai préférée car en plus de me rendre compte de la manière dont je respirais, j'ai appris pas mal de choses, déjà qu'au yoga, on inspire et on expire toujours par le nez, et aussi que lorsque l'on est stressé, on respire - sans s'en rendre compte - avec la partie haute du corps, la poitrine, qui utilise uniquement 10 % de la capacité pulmonaire, et il faut donc respirer de façon abdominale, c'est à dire en gonflant le ventre en inspirant et en rentrant le ventre en expirant. En respirant ainsi, cela permet d'utiliser tout de même 60 % de notre capacité pulmonaire, et cela apaise et redonne de l'énergie.

Effectivement ça marche, du coup maintenant quand je me sens stressée, j'apprends à respirer différemment, ce qui m'aide à me sentir mieux rapidement.

J'ai également fait les autres exercices des différents chapitres et je ne m'attendais pas à ça, j'imaginai vraiment le yoga comme des exercices de méditation, de relaxation, principalement assis, mais je me suis trompée.

Les autres parties du DVD comprennent des exercices pour renforcer/muscler l'abdomen et le dos et améliorer la souplesse, mais c'est différentes positions, pas forcément évidentes, il faut de l'équilibre et être souple, et rester dans la même position pendant plusieurs minutes, ça fait tout sauf me relaxer, au contraire ça avait tendance à me gonfler car je n'y arrivais pas... Je crois que le but recherché, c'est quand même que l'on soit apaisé après une séance de yoga non ? :/

Il y a aussi un chapitre pour faire du yoga au bureau et se détendre, que j'ai trouvée plutôt intéressante.



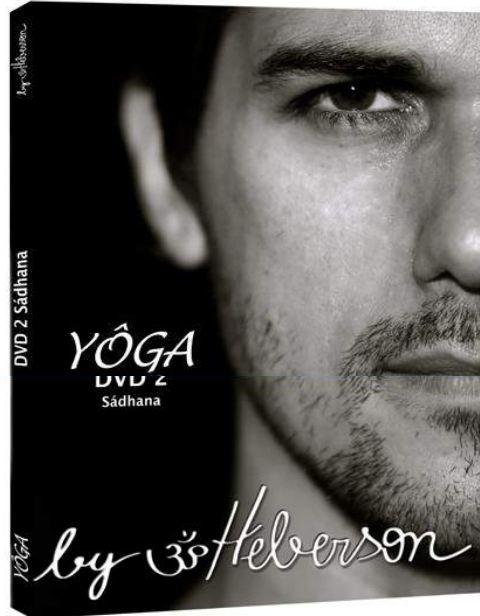
Je trouve que certains postures sont vraiment pour les plus initiés ce qui n'est absolument pas mon cas, la découverte a été au rendez vous effectivement mais je ne crois pas que le yoga soit fait pour moi, et inversement... :)

Et vous, le yoga, vous avez déjà testé ? Ca vous tente ? ^^

DVD « Yoga, à chacun sa pratique » By Heberson 19,80 €
Disponible à la Fnac, sur Amazon et le site [ByHeberson](#)

Du yôga au bureau

 Publié le samedi 22 février 2014 10:26 |  Écrit par Jordan



De nombreuses personnes mènent un mode de vie stressant à cause de leurs responsabilités au travail. C'est pour cela que le professeur Heberson propose des exercices de yôga au bureau.

Dans son DVD *Yôga, a chacun sa pratique*, Heberson propose des exercices, de 15 minutes, à réaliser sur son fauteuil. Dans cette séquence intitulée *Yôga au bureau*, il réalisera un travail respiratoire puis enchaînera avec des étirements allant du haut, jusqu'au bas du corps.

Ces postures permettent de réactiver la circulation sanguine, d'éliminer les tensions musculaires, d'améliorer la souplesse, de se recharger en énergie et de se re-concentrer.

Le DVD *Yôga, a chacun sa pratique* permet d'exécuter le yôga à son rythme. C'est pour certains, une manière ludique d'apprendre à se détendre et de gagner en souplesse.

Le DVD est disponible à la Fnac, sur Amazon et le [site](#) de Heberson au prix de 19,80 €.

Source : Communiqué de presse Heberson

Du yoga au bureau?

À VOTRE SANTÉ - Chaque semaine, Charlotte Langrand, journaliste pour les pages Tendances du *Journal du Dimanche*, décrypte les méthodes de bien-être et de nutrition pour prendre soin de soi simplement. Cette semaine : un DVD propose de s'initier au yoga chez soi, en douceur, et même de pratiquer au travail, devant son ordinateur.



Le yoga pour s'adapter aux besoins du monde moderne. (Reuters)

Précisons tout de suite : il n'est pas question ici de faire le Salut au soleil devant les collègues ébahis ou hilares. S'il vaut mieux réserver cette posture pour la pratique à la maison, on peut quand-même pratiquer au bureau, quelques exercices discrets pour détendre le corps. C'est ce que propose Heberon, un professeur de yoga brésilien, formé dans une école de Lisbonne. Dans un DVD, il compile les différentes facettes du Vibhava Yoga, une méthode qu'il a lui-même créée pour "s'adapter à la vie et aux besoins du monde moderne".

Assis devant un ordinateur, le corps, surtout la nuque et le dos, est mis à rude épreuve. Heberon consacre un chapitre de son DVD à un tutoriel de seize minutes où il exécute, assis au bureau, quelques exercices simples, qui "améliorent la qualité de la vie professionnelle" : respiration ventrale, étirements musculaires du cou et de la nuque, relaxation du dos et exercices qui détendent les yeux et améliorent la concentration. Des gestes plutôt discrets et basiques, à mi-chemin entre la relaxation et les étirements, mais qui, enchaînés en un cycle de seize minutes, apaisent les tensions du haut du corps. Le tout, (presque) sans se lever de sa chaise. Mieux vaut tout de même être seul dans son bureau... ou avoir des collègues acquis à la cause.

Le reste du DVD, consacré à la pratique du yoga chez soi, est accessible à tout le monde. On suit différentes étapes de la pratique du yoga, de la plus facile à la plus compliquée : rééducation respiratoire, renforcement de l'abdomen et du dos, améliorer la souplesse, muscler l'abdomen et le détoxifier, force et endurance et Salutation au soleil. Une initiation complète, surtout adressée aux débutants.

DVD *Yôga, à chacun sa pratique*, 19,80 euros

Charlotte Langrand - Le Journal du Dimanche

vendredi 21 février 2014



0



4



0

Dans la bulle de Cicirõna

[ACCUEIL](#) [Marques/Produits](#) [Blogroll](#) [Presse](#)

jeudi 20 février 2014

Yoga, à chacun sa pratique



J'ai eu envie de tester quelque chose de doux et bénéfique pour mon corps, le yoga me semblait une bonne alternative.

Bon tant qu'à faire autant suivre des *leçons de yoga* présentées par un bel homme non ?

Enfin je ne sais pas, mais le yoga présenté par une nana de 70 piges c'est déjà moins enthousiasmant.

Herberson Oliveira (*superbe brésilien*), enseigne et pratique le yoga depuis 10 ans. Il aurait pu en

Le DVD "Yoga, à chacun sa pratique" permet en 2h20 et tout en musique de :

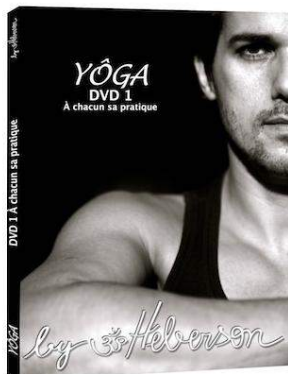
- renforcer l'abdomen et le dos
- améliorer la souplesse
- améliorer sa concentration (*et bien plus encore*) ...

Et tout ceci avec **Herberson** torse nu agrémenter de son joli accent qui me fait fondre ...

Ce DVD est très bien conçu même pour les débutantes comme moi et les nombreux conseils proposés par **Herberson** sont toujours les bienvenus.



Ce DVD, dont le prix est de 19,80 euros, est disponible à la FNAC, sur Amazon et sur le site byherberson.fr

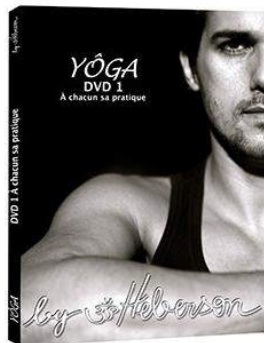


PS : Même si le Yoga n'est pas votre activité préférée vous pouvez toujours régaler vos yeux en regardant **Herberson** avec une tasse de thé à la main :)

LE DVD YOGA, À CHACUN SA PRATIQUE, PAR HEBERSON OLIVEIRA

ECRIT PAR MONIQUE LE LUN, 17 FÉVRIER 2014, 17:00

0



Nous avons visionné le DVD « Yoga, à chacun sa pratique » créé par Heberson Oliveira, professeur de yoga brésilien certifié, qui pratique et enseigne le yoga depuis dix ans, après une formation à l'Université internationale de yoga de Lisbonne.

Il a développé sa propre méthode, nommée le Vibhava Yoga, ce terme signifiant « évolution » en sanskrit.

Une pratique assidue fait évoluer le corps dans sa globalité.

Les exercices et postures présentés sont variés et accessibles à tous.

En effet, ce DVD de 2h20 est structuré en différentes séances par thème et niveau: *rééducation respiratoire, renforcement de l'abdomen et du dos, amélioration de la souplesse, yoga au bureau* (que l'on peut pratiquer assis sur sa chaise de bureau, afin de se détendre, d'améliorer ses positions et sa concentration), *force et endurance, et enfin la célèbre « salutation au soleil ».*

Les séquences mises en place sont des enchaînements fluides, chorégraphiés en musique, et comprennent des exercices de relaxation.

Ce DVD, dont le prix conseillé est de 19,80 euros, est disponible à la FNAC, sur Amazon et sur le site byheberson.fr



Notre avis: Adeptes du yoga, nous pouvons juger de la qualité de la pratique présentée. Il ne faut pas se laisser impressionner par l'extrême souplesse de Heberson, ni par la durée pendant laquelle il tient ses postures. Chacun doit pratiquer selon son potentiel, sans jamais se faire mal ! Heberson donne d'ailleurs de nombreux conseils à ce sujet.

Créez votre Blog avec Publicoton, la plateforme de blog d'HelloCoton



Mode ▾

Beauté ▾

Humeurs ▾

Cuisine ▾

Créa déco ▾

Culture ▾

Famille

J'ai testé pour toi : faire du Yoga chez soi avec un beau gosse !

Il y a 23 heures dans **Famille** par **Dressme** [S'abonner](#) +



Hello ! Tu es fatiguée, stressée, tu as besoin de te détendre avec une activité calme qui va réconcilier ton corps et ton esprit ? Pour autant, tu n'as pas toujours le temps entre le travail, les enfants, la vie trépidante que tu mènes ? Rassure-toi, j'ai LA solution ! Un DVD ! Yôga, à chacun sa pratique de Heberon te permet en 2h20 de t'initier à la

pratique du yoga avec des techniques respiratoires et des exercices à faire dans l'ordre et à acquérir petit à petit pour... [Lire la suite](#) >

Dress me !

FACEBOOK TWITTER INSTAGRAM

MERCREDI 12 FÉVRIER 2014

J'ai testé pour toi : faire du Yoga chez soi avec un beau gosse !

Hello !

Tu es fatiguée, stressée, tu as besoin de te détendre avec une activité calme qui va réconcilier ton corps et ton esprit ? Pour autant, tu n'as pas toujours le temps entre le travail, les enfants, la vie trépidante que tu mènes ? Rassure-toi, j'ai LA solution ! Un DVD ! Yôga, à chacun sa pratique de Heberson te permet en 2010 d'initier à la pratique du yoga avec des techniques respiratoires et des exercices à faire dans l'ordre et à acquérir petit à petit pour progresser à ton rythme, selon le temps que tu as à consacrer à cette activité.

J'avoue, j'aime bien tout ce qui est relaxation yoga, sophrologie ... Comme tu le sais, avec 2 bébés à la maison, je suis sur le qui-vive en permanence, dans le bruit, les jeux, les tâches ménagères ... et une fois les bébés endormis, je bosse pour t'écrire de petits articles sympa ! Mais j'ai toutefois décidé que mon corps (et ma tête) avaient besoin que l'on prenne un peu de temps pour eux, les chouchouter, retrouver un équilibre ! Je ne suis pas super sportive mais une activité comme le yoga est parfaite pour moi !

Mais revenons-en à notre professeur, le charmant Heberson, professeur de yoga renommé qui va te faire kiffer ! Parce que franchement, se mettre au yoga ça fait du bien mais si en plus, tu as un super beau gosse torse nu avec son petit accent brésilien à croquer pour t'apprendre alors là, mois je dis cerise sur le gâteau !

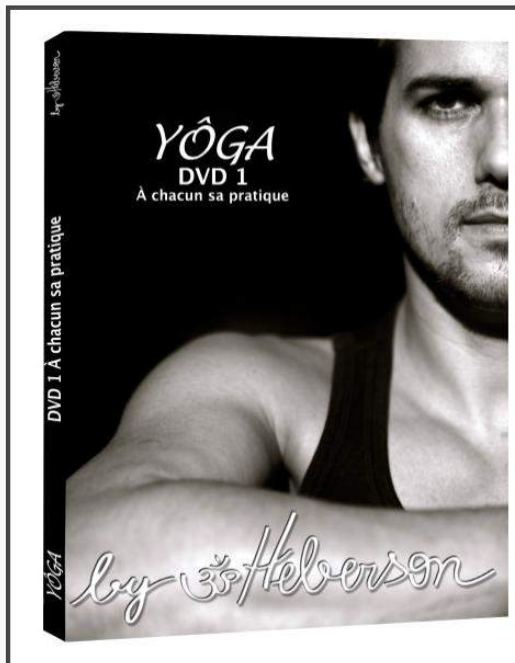


Tu as plusieurs séances, sur différents sujets comme la rééducation respiratoire, l'amélioration de la souplesse, le renforcement du dos, le yoga au bureau ... C'est super intéressant et tu es toujours accompagné par la belle vision et le son mélodieux de la voix d'Heberson ...avoue, je te vends du rêve là !



Bon allez, on se met toutes au Yoga ! Tu trouveras le DVD pour 19,80 € à la Fnac, sur Amazon ou carrément sur [le site d'Heberson](#) ! Et si tu veux carrément assister à un cours de sa part et que tu as la chance d'habiter Paris et sa région, alors tu sauras où le trouver en cliquant [ICI](#) !

Bon allez, je te laisse, j'ai un DVD à mater et une séance rien que pour moi qui m'attend !



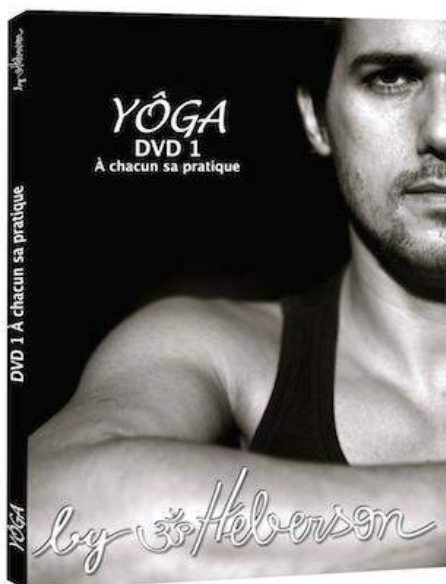
ART DE VIVRE, BEAUTÉ ET PARFUMS

Soyez zen tout le temps grâce au Vibhava Yoga

Posted by Marie Jablonski · 11 février 2014 at 16 h 37 min

Être zen à la maison et au bureau est désormais possible grâce au célèbre professeur de yoga brésilien Oliveira Heberson. Son dvd très concret permet de réaliser des exercices rapides et surtout simples et très efficaces qui vous détendront rapidement (adieu tensions et mal de dos !)

A vous le calme et la sérénité ! Les mouvements sont faciles, on respire doucement, on se relax bref ce dvd est parfait pour les débutants comme pour les habitués du yoga. Le dvd « Yoga, à chacun sa pratique » d' Heberson est disponible au prix de 19.80 euros sur le site du professeur : www.byheberson.fr



L'avantage de ce dvd est de vraiment s'adresser à tous, si vous souhaitez découvrir le yoga en douceur et à votre rythme vraiment n'hésitez pas. Rien de plus bénéfique en rentrant du boulot que de se poser quelques minutes et de se détendre, de se sentir « revivre », un cadeau parfait pour vos amis stressés ou simplement souhaitant découvrir un nouvel art de vivre.

Créez votre Blog avec Publicoton, la plateforme de blog d'Hello cotton

Mode Beauté - Humeurs - Cuisine - Créa déco - Culture - Famille - Lifestyle - Buzz

Soyez zen tout le temps grâce au Vibhava Yoga

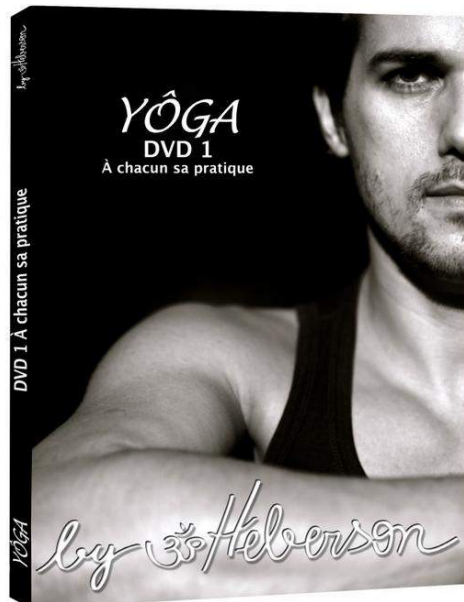
Il y a 18 heures dans **Mode** par **Luxsure Magazine** [S'abonner](#) +



Être zen à la maison et au bureau est désormais possible grâce au célèbre professeur de yoga brésilien Oliveira Heberson. Son dvd très concret permet de réaliser des exercices rapides et surtout simples et très efficaces qui vous détendront rapidement (adieu tensions et mal de dos !) A vous le calme et la sérénité ! Les mouvements sont faciles,

on respire doucement, on se relax bref ce dvd est parfait pour les débutants comme pour les habitués du yoga. Le dvd « Yoga,... [Lire la suite](#) »

Pour tous ceux et celles qui n'ont pas le temps d'aller au club de sport faire du yoga, ce DVD, c'est un peu la promesse d'une parenthèse bien-être où vous voulez, quand vous voulez ! Heberson, professeur de Yôga renommé, nous offre ici sa méthode, le Vibhava Yôga. Dans ce DVD de 2h20, exercices gestuels, respiratoires, corporels et vocaux accompagnés de relaxation et de méditation, nous permettent d'apprendre à respirer, à tonifier notre corps tout en douceur, à s'assouplir et à combattre le mal de dos. Le résultat ? Des bénéfices visibles, un sentiment de détente et un véritable bien-être au fil des séances qui nous rendent rapidement accro à cette méthode et accessoirement fan de ce beau yogi brésilien.



« Yôga, à chacun sa pratique », by Heberson, 19,80 €



VIDEO. Faire du yoga au bureau pour travailler plus détendu



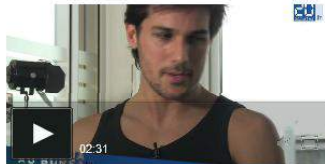
Publié le 07 février 2014 à 10h56



Finies la pause café et la pause clope: pour relâcher la pression au travail, le yoga est bien plus bénéfique. Pas la peine de se mettre en jogging et d'étaler un tapis par terre pour faire des étirements:

J'aime 0 Tweeter 0

Heberon Oliveira, professeur de yoga, nous explique comment pratiquer simplement le yoga au bureau.



Heberon Oliveira donne des cours de yoga dans des salles de sport, mais également dans des entreprises: des séances de 30 minutes en tenue de ville peuvent permettre «d'augmenter la productivité, de diminuer le stress et de baisser le nombre d'arrêts de travail car on prend plaisir à venir au bureau», assure le prof. «Cela améliore les relations entre les personnes et crée une cohésion de groupe: il n'y a plus de chefs ou de subordonnés, tout le monde est égal», explique-t-il.



Au-delà de ses bienfaits ...

[Lire la suite sur 20minutes.fr](#)

[Recevez tous les jours les articles de 20minutes.fr par email](#)

OFFRE SPÉCIALE
JUSQU'ÀDE RÉDUCTION
VERS PLUS DE 60 DESTINATIONSÀ SAISIR AVANT
LE 19 FÉVRIER

EN SAVOIR PLUS >

Alitalia

ACCUEIL MONDE FRANCE POLITIQUE ÉCONOMIE PEOPLE INSOLITE SPORT TECHNO SCIENCES SANTÉ CULTURE BLOGS MÉTÉO

VIDÉOS FAITS DIVERS JUSTICE EMPLOI SOCIÉTÉ VOS IDÉES

VIDEO. Faire du yoga au bureau pour travailler plus détendu



Par 20minutes.fr | 20minutes.fr – il y a 21 heures



Partager

7



Tweet



20minutes.fr/20minutes.fr - Capture d'écran de la vidéo "Yoga au bureau", T.Lemone/20Minutes

SANTÉ - Rythmes infernaux, journées stressantes... Le yoga peut aider à mieux vivre au travail...

Finies la pause café et la pause clope: pour relâcher la pression au travail, le yoga est bien plus bénéfique. Pas la peine de se mettre en jogging et d'étaler un tapis par terre pour faire des étirements: Heberon Oliveira, professeur de yoga, nous explique comment pratiquer simplement le yoga au bureau.

Heberon Oliveira donne des cours de yoga dans des salles de sport, mais également dans des entreprises: des séances de 30 minutes en tenue de ville peuvent permettre « d'augmenter la productivité, de diminuer le stress et de baisser le nombre d'arrêts de travail car on prend plaisir à venir au bureau », assure le prof. « Cela améliore les relations entre les personnes et crée une cohésion de groupe: il n'y a plus de chefs ou de subordonnés, tout le monde est égal », explique-t-il.

Au-delà de ses bienfaits sur l'ambiance entre collègues, le yoga permet à chacun de « tomber moins souvent malade » en apprenant à respirer correctement, à « gagner en force musculaire, éviter le mal au dos ou les torticolis ». Mieux, il peut permettre d'éviter les coups de blues: « Quelqu'un qui fait du yoga ne sera jamais déprimé car on favorise l'équilibre émotionnel », assure Heberon Oliveira. Pas besoin de faire le grand écart ou le poirier au beau milieu de l'open-space, de simples exercices de respiration et d'étirements accessibles à tous portent déjà leurs fruits: « En pratiquant le yoga quelques minutes par jour, ça devient un réflexe. On finit par penser systématiquement : Je dois me faire du bien ». Et ça peut faire du bien lorsque le patron n'est jamais content.

[Retrouvez cet article sur 20minutes.fr](#)

TAG ARCHIVES: HEBERSONFebruary 6, 2014 | [01. EMPLOI](#)**VIDEO. Faire du yoga au bureau pour travailler plus détendu**

SANTE – Rythmes infernaux, journées stressantes... Le yoga peut aider à mieux vivre au travail...

Finies la pause café et la pause clope: pour relâcher la pression au travail, le yoga est bien plus bénéfique. Pas la peine de se mettre en jogging et d'étaler un tapis par terre pour faire des étirements: Heberson Oliveira, professeur de yoga, nous explique comment pratiquer simplement le yoga au bureau.

Heberson Oliveira donne des cours de yoga dans des salles de sport, mais également dans des entreprises: des séances de 30 minutes en tenue de ville peuvent permettre «d'augmenter la productivité, de diminuer le stress et de baisser le nombre d'arrêts de travail car on prend plaisir à venir au bureau», assure le prof. «Cela améliore les relations entre les personnes et crée une cohésion de groupe: il n'y a plus de chefs ou de subordonnés, tout le monde est égal», explique-t-il.

Au-delà de ses bienfaits sur l'ambiance entre collègues, le yoga permet à chacun de «tomber moins souvent malade» en apprenant à respirer correctement, à «gagner en force musculaire, éviter le mal au dos ou les torticolis». Mieux, il peut permettre d'éviter les coups de blues: «Quelqu'un qui fait du yoga ne sera jamais déprimé car on favorise l'équilibre émotionnel», assure Heberson Oliveira. Pas besoin de faire le grand écart ou le poirier au beau milieu de l'open-space, de simples exercices de respiration et d'étirements accessibles à tous portent déjà leurs fruits: «En pratiquant le yoga quelques minutes par jour, ça devient un réflexe. On finit par penser systématiquement : Je dois me faire du bien». Et ça peut faire du bien lorsque le patron n'est jamais content. Retrouvez cet article sur [20minutes.fr](#) Arbitrage Tapie: Christine Lagarde a été réécoutée à la CJRMory Ducros: les salariés du transporteur fixés sur leur sortPacte responsabilité: Gattaz propose une 1ère rencontre aux syndicatsCargo espagnol échoué à Anglet: l'enquête démarre, le remorquage attenduTéléchargez gratuitement l'application Android 20 Minutes

See more here: [VIDEO. Faire du yoga au bureau pour travailler plus détendu](#)

Tendances et nouveautés fitness 2014

Le sport n'est peut-être pas une passion pour toutes les nanes, mais garder la ligne fait partie des priorités. Si en plus de ça, on peut trouver une activité ludique, où l'on s'éclate et où les résultats sur notre silhouette sont rapides, alors on fonce. TDN vous a préparé une petite sélection des toutes dernières tendances et nouveautés en matière de fitness.

La Hoop Dance pour les fans de Hula Hoop, le Surfset fitness pour les amatrices de surf, le Bodyvive Active pour celles qui veulent du cardio sans impact... Il y en a pour tous les goûts et tous les emplois du temps.

■ On se la joue surfeuse avec l'Aqua Stand up et le Surfset fitness

Pour s'entraîner avant d'aller tâter les vagues cet été ou pour avoir la silhouette athlétique d'une surfeuse, deux nouvelles activités ludiques viennent de débarquer en France !

L'Aqua Stand up se pratique dans l'eau sur des planches de surf ou des stand up paddles gonflables à la surface de l'eau (piscine ou lac selon le lieu), en petit groupe. Sur la planche, debout, assise ou couché, on réalise des exercices de renforcement musculaire (squats, fentes, abdos...) et de yoga (chien tête en bas, étirements...) et on s'essaye aussi à la pagaie pour faire travailler le corps et le haut du corps. Le but : faire travailler toutes les parties du corps, la posture et l'équilibre, et s'initier aux plaisirs du surf et du paddle.



Je l'ai moi-même testé comme vous pouvez le voir sur Instagram !

Le **Surfset fitness** quant à lui se pratique pas sur l'eau mais sur une planche de surf montée sur un petit pivot. En solo avec un prof ou en petit groupe, en musique ou devant un écran où l'on peut apprécier de vrais surfeurs en pleine action sur l'océan, on essaye de garder l'équilibre après avoir grimpé dessus. Cet outil innovant permet aussi de renforcer les fessiers, les jambes, et la ceinture abdominale. Un système d'élastiques sur le côté de la planche permet aussi de solliciter les bras et le haut du corps.



Ce surf hors de l'eau aussi, je l'ai testé. Preuve sur Instagram !

■ On renoue avec les activités de notre jeunesse

Si pour certains le Step c'est carrément « old school », d'autres comme les fondateurs de la Zumba y voient une activité efficace et complète pour renforcer les muscles inférieurs. En y ajoutant fun et musique latine tant appréciés par les aficionados de la Zumba, la **Zumba@Step** devient un subtil mélange de fitness traditionnel (30%), de danse (40%) et de pas de step (30%) qui se pratique sur des rythmes latino entraînants. Accessible et ludique, ce nouveau cours permet de brûler des calories et de sculpter le bas du corps.

■ On ne délaisse pas pour autant les activités plus douces

Ce n'est pas parce que la tendance est au dépassement de soi et aux challenges à toute épreuve que les activités dites « douces » n'ont plus la cote. Mais comme pour les sports aquatiques, il a fallu se renouveler. Du Bikram, on mise désormais sur le « hot yoga », moins chaud et plus accessible, avec une plus grande variété de poses. Le yoga prend aussi son envol avec le **Fyyoga**, plus acrobatique, et se dynamise avec la **méthode Heberson** (L'Usine) tout en respectant le rythme de chacun.

Quant au Pilates, il se mélange à d'autres méthodes comme le yoga ou le fitness (YogaLates, Pyffit...) et se modernise. Le **BodyBalance**, en musique, n'est certes pas nouveau mais séduit toujours autant par sa diversité et son état d'esprit. Et pour celles qui souhaiteraient un cours cardio mais avec "low impact" (qui ne brutalise pas les articulations) dynamique tout en étant accessible (diversité d'options pour les femmes enceintes, débutantes...), la nouvelle version du Bodyvive, désormais **Bodyvive Active** est extra ! Vous allez transpirer sans vous exténuier et affiner votre silhouette, peu importe votre niveau de fitness. A vous de choisir l'intensité de votre effort.



Si avec tout ça, on ne trouve pas l'activité de nos rêves ! Douce, ultra cardio, fun ou complètement virtuelle, il y en a pour tous les goûts et toutes les salles de sport...

Photo principale slider : Health City.

Yoga : 6 exercices pour gérer son stress au bureau

Le 03 février 2014 à 08h00 - par Emilie Cailleau

COMMENTAIRE(S) : 2



Facebook



Tweeter



g+

Je m'abonne
pour 1,75€/mois

Pas besoin d'attendre d'être chez soi pour décompresser de sa journée de travail. On peut gérer son stress tout en étant à son bureau. Oliveira Heberson, professeur de yoga, nous livre sa botte secrète pour contrôler facilement et avec classe les montées d'adrénaline.



© istock



Du yoga pratique au bureau

Au travail dans des moments de stress, on n'a pas toujours le temps de s'isoler quelques minutes pour **se relaxer** et se concentrer sur sa respiration. On imagine encore moins se mettre en position de lotus devant ses collègues. Rien n'est perdu, il nous reste un moyen pour nous détendre sans s'éloigner de son poste. Le secret ? Le Vibhava Yôga (évolution), une méthode créée par le professeur de yoga brésilien Oliveira Heberson, qui s'adresse aux pratiquants et non pratiquants de yoga. On aime cette technique car elle est facile à exécuter à tout moment.

Voici comment rester zen même quand notre chef nous tape sur les nerfs et épater ses collègues :



YOGA : 6 EXERCICES POUR GÉRER SON STRESS AU BUREAU

Topsante - Aujourd'hui à 07h00



Au travail dans des moments de stress, on n'a pas toujours le temps de s'isoler quelques minutes pour se relaxer et se concentrer sur sa respiration. On imagine encore moins se mettre en position de lotus devant ses collègues. Rien n'est perdu, il nous reste un moyen pour nous détendre sans s'éloigner de son poste. Le secret ? Le Vibhava Yôga (évolution), une méthode créée par le professeur de yoga brésilien Oliveira Heberson, qui s'adresse aux pratiquants et non pratiquants de yoga. On aime cette technique car elle est facile à exécuter à tout moment. Voici comment rester zen même quand notre chef nous tape sur les nerfs et épater ses collègues :

LIRE LA SUITE DE L'ARTICLE 1/7 :



On étire les bras vers le haut en inspirant profondément. Au moment de l'expiration, on penche le tronc vers le sol en posant les mains au sol en gardant les bras, les épaules et la nuque décontractée. On remonte en déroulant le dos. Sur l'inspiration on étire les bras vers le haut et à l'expiration on baisse les bras. On pose maintenant les mains sur le siège en éloignant les pieds. On inspire, on contracte les fessiers, on étire les jambes et on expire en ouvrant la poitrine, en rapprochant les omoplates et en laissant la tête tombée en arrière.

Bienfait : Cet exercice fortifie le dos, les bras et améliore la souplesse du corps.



samedi 1 février 2014

GPS GOOD VIBES.. MON MAITRE YOGA!

MON FEEL GOOD A MOI... LE YOGA!

Ma condition physique... *je ne la prends pas par-dessus la jambe!*
J'ai découvert la pratique du YOGA, grâce à un Maître en la matière...

Venu tout droit du Brésil: j'ai nommé Heberson.

Il a su me véhiculer de la bonne humeur, sa patience, des bonnes ondes dans ses cours.

Quelle libération corporelle!

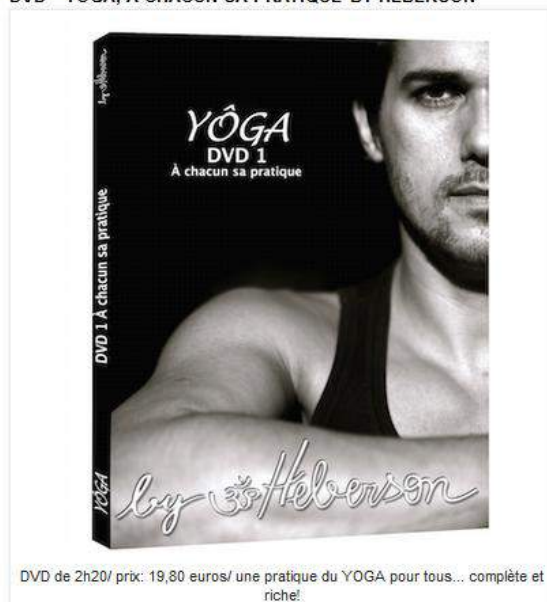
OBJECTIF MAGIQUE: NO STRESS!

Si vous avez déjà pratiqué le YOGA, sans succès, *les Caprices de Nina* a fait le tri.

Je vous ai sélectionné LA nouveauté: boosteur d'énergie, ma notice...

1, 2, 3, let's go!

DVD " YOGA, A CHACUN SA PRATIQUE"BY HEBERSON



DVD de 2h20/ prix: 19,80 euros/ une pratique du YOGA pour tous... complète et riche!

WWW.BYHEBERSON.FR

Ce grand manitou du YOGA: **Heberson**, nous a facilité la vie, en créant un YOGA au quotidien, chez soi, et/ou au bureau.
Le nom de cette pratique: **VIBHAVA YOGA** (évolution).

C'est une méthode ludique, et, accessible à tous pour se relaxer, et, pour progresser à son rythme.

Résultat garanti: le corps et l'esprit gagnent de la souplesse!

Cette pratique est également accompagnée d'exercices: gestes respiratoires, corporels, et vocaux variés.

Trêve de bavardage les Chatons:

Il est utile de faire pour savoir, plutôt que de savoir pour (ne pas) faire.

Alors action... réaction!

Que le force et l'endurance... soit avec vous!!

VIDEO. Faire du yoga au bureau pour travailler plus détendu

Créé le 31/01/2014 à 12h37 — Mis à jour le 06/02/2014 à 13h11

0 contributions



Capture d'écran de la vidéo "Yoga au bureau". — TLEMOINE20MINUTES

A Plus gros | Plus petit

MOTS-CLÉS

- Santé
- Sport

SANTE - Rythmes infernaux, journées stressantes... Le yoga peut aider à mieux vivre au travail...

Finies la pause café et la pause clope, pour relâcher la pression au travail, le yoga est bien plus bénéfique. Pas la peine de se mettre en jogging et d'étaler un tapis par terre pour faire des étirements: Heberson Oliveira, professeur de yoga, nous explique comment pratiquer simplement le yoga au bureau.



Heberson Oliveira donne des cours de yoga dans des salles de sport, mais également dans des entreprises: des séances de 30 minutes en tenue de ville peuvent permettre «d'augmenter la productivité, de diminuer le stress et de baisser le nombre d'arrêts de travail car on prend plaisir à venir au bureau», assure le prof. «Cela améliore les relations entre les personnes et crée une cohésion de groupe: il n'y a plus de chefs ou de subordonnés, tout le monde est égal», explique-t-il.



Au-delà de ses bienfaits sur l'ambiance entre collègues, le yoga permet à chacun de «tomber moins souvent malade» en apprenant à respirer correctement, à «gagner en force musculaire, éviter le mal au dos ou les torticolis». Mieux, il peut permettre d'éviter les coups de blues: «Quelqu'un qui fait du yoga ne sera jamais déprimé car on favorise l'équilibre émotionnel», assure Heberson Oliveira. Pas besoin de faire le grand écart ou le pointer au beau milieu de l'open-space, de simples exercices de respiration et d'étirements accessibles à tous portant déjà leurs fruits: «En pratiquant le yoga quelques minutes par jour, ça devient un réflexe. On finit par penser systématiquement: Je dois me faire du bien». Et ça peut faire du bien lorsque le patron n'est jamais content.

— Audrey Chauvet et Thomas Lemoine pour la vidéo
Plus d'informations sur ce sujet en vidéo

FORME



Méthode Heberson : le Yoga à faire chez soi

MERCREDI, 15 JANVIER 2014 [LAISSER UN COMMENTAIRE](#)

Passionné par l'étude et la pratique du yoga, le brésilien Heberson a créé sa propre méthode pour permettre à chacun de découvrir cette discipline à domicile grâce à un DVD inédit. Un outil pratique pour se relaxer et entretenir son capital santé par des exercices faciles...

La passion d'un Maître

Né à Rio De Janeiro, Heberson a, depuis son enfance, toujours été attiré par l'Inde et le Yoga. A 22 ans, après une formation de chimiste, c'est tout naturellement qu'il a décidé de se consacrer entièrement à sa passion : l'étude et la pratique du Yoga. Cela fait aujourd'hui 10 ans qu'il enseigne donnant des cours au Portugal, au Brésil et en France depuis quelques années maintenant. Avant tout passionné par son métier, Heberson a acquis, au fil de ses années d'expérience professionnelle et de pratique, un savoir faire qui lui permet aujourd'hui d'adapter ses cours aux différentes demandes de ses élèves et surtout à leurs attentes prioritaires (mieux respirer, se concentrer, gérer le stress, fortifier son corps...). Son objectif : faire partager sa méthode au plus grand nombre et ainsi, permettre à tous, de mieux vivre, et de mieux gérer le quotidien. D'où la création d'un outil grand public : le DVD !

Une méthode ludique et accessible

Heberson a développé sa propre méthode de Yoga, fruit de l'observation du mode de vie occidental, des besoins et des attentes des personnes dans le monde moderne. Le VIBHAVA YOGA qui signifie EVOLUTION comprend des exercices gestuels, respiratoires, corporels et vocaux, accompagnés de relaxation, de concentration et de méditation. Les séquences d'exercices sont fluides, non répétitives et s'effectuent en musique grâce à un enchaînement chorégraphique. S'exécute aussi bien en salle de sport, que chez soi comme au travail. Vous trouverez même une séquence d'exercices pour une pratique au bureau en tenue de travail, géniale pour éliminer les tensions musculaires, pour gérer le stress ou se recharger en énergie. L'objectif à long terme est de procurer une autonomie qui permet à chacun de créer ses séquences d'exercices en fonction de ses besoins. Au fil des séances, les positions sont maintenues plus longtemps, avec plus de souplesse, d'endurance et une respiration qui s'améliore. Des bienfaits indispensables pour entretenir son capital santé...

Un DVD pratique pour amateur pressé

Le DVD « Yoga, à chacun sa pratique » est un moyen d'exécuter le Yoga seul, à son rythme, tout en progressant. C'est une manière ludique d'apprendre à se détendre et gagner en souplesse du corps et de l'esprit tout en étant à la maison. Ce DVD de 2h20 est structuré en différentes séances par thème : rééducation respiratoire, renforcement de l'abdomen et du dos, améliorer la souplesse, muscler l'abdomen et se détoxifier, Yoga au bureau, force et endurance, et le Surya Namaskâra: la salutation au soleil. Celle-ci est magique au réveil pour bien commencer la journée mais si vous n'avez pas le courage de vous lever pour l'effectuer, vous pourrez vous rattraper tout au long de la journée. Sans oublier la relaxation de fin de soirée, pour une détente corps & âme indispensable avant de retrouver Morphée...

DVD « YOGA, A CHACUN SA PRATIQUE » By Heberson

Prix de vente conseillé : 19,80 €

Disponible à la Fnac, sur Amazon et le site de son fondateur

Yoga : 6 exercices pour gérer son stress au bureau

Le 03 février 2014 à 08h00 - par Emilie Cailleau

Commentaire(s) A + Facebook Tweeter 8+1

Je m'abonne pour 1,75€/mois

Pas besoin d'attendre d'être chez soi pour décompresser de sa journée de travail. On peut gérer son stress tout en étant à son bureau. Oliveira Heberson, professeur de yoga, nous livre sa botte secrète pour contrôler facilement et avec classe les montées d'adrénaline.

Du yoga pratique au bureau

Au travail dans des moments de stress, on n'a pas toujours le temps de s'isoler quelques minutes pour **se relaxer** et se concentrer sur sa respiration. On imagine encore moins se mettre en position de lotus devant ses collègues. Rien n'est perdu, il nous reste un moyen pour nous détendre sans s'éloigner de son poste. Le secret ? Le Vibhava Yôga (évolution), une méthode créée par le professeur de yoga brésilien Oliveira Heberson, qui s'adresse aux pratiquants et non pratiquants de yoga. On aime cette technique car elle est facile à exécuter à tout moment.

Voici comment rester zen même quand notre chef nous tape sur les nerfs et épater ses collègues :



© Heberson/DR

On déstresse avant un rendez-vous important

Le siège éloigné du bureau, on a le dos bien droit, mains sur les genoux et pieds parallèles. On ferme les yeux et on respire profondément par le nez. On sent le contact de l'air sur les narines et on suit le rythme respiratoire. A chaque respiration, on gonfle le ventre, la poitrine et on expire en lâchant l'air, en relâchant les côtes et en rentrant le ventre vers le nombril. On reste concentré sur sa respiration, on vide ses poumons.

Avec la main droite on bouche la narine droite et on **inspire profondément par la narine gauche**. On reste quelques secondes les poumons pleins avant de boucher la narine gauche avec la main droite en expirant lentement par la narine droite.

Puis on inspire par la narine droite et avec le poumon plein on change de narine en expirant lentement par la narine gauche.

On répète l'exercice plusieurs fois en restant concentré sur sa respiration.



© Heberson/DR

On détend son cou

On tourne la tête à droite en expirant et en ramenant le menton parallèle à l'épaule en étirant le côté gauche du cou. On inspire et on fait la même chose à gauche. On colle le menton sous la poitrine en expirant. On relâche la nuque et en inspirant on penche la tête en arrière en étirant le cou.

Ensuite on tourne doucement la tête de chaque côté en inversant le sens de la rotation lorsque la tête tombe en arrière. On respire profondément par le nez pendant l'exercice.

On finit en faisant tomber la tête en arrière. On inspire profondément en montant les épaules vers les oreilles et on expire en ramenant la tête droite et en relâchant les épaules.



[Home](#) [About](#) [NUTRIgastronomie®](#) [Bonne Mine](#) [Sniff Kiss](#) [Love tip](#) [Web Banquet](#) [MY Madeleine](#) [Index](#) [GB Version](#)

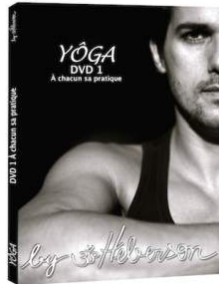
Bonne année à tous! Graines de bonheur...

Mâm kho quẹt, le dip vietnamien de la mort qui pue

Detox ET Retox! Prendre le bouillon pour rafler de la galette !

Publié le janvier 3, 2014

[BONNE MINE] Ouf les fêtes sont passées! avec leurs lots d'embrassades et de bons repas ... C'est le moment des bonnes résolutions pour bien démarrer l'année, en pleine forme et en toute sérénité. **En 2 temps, detox ET retox**, parce que prendre le bouillon ça passe mieux si on peut rafler de la galette derrière, non mais...



Bonus YOGA DETOX : le detox ça passe aussi par bien bouger et respirer. Ce matin séance yoga spécial detox avec les bons kriyas. Je vous recommande d'ailleurs vivement [le nouveau dvd d'Heberon](#) qui vous accompagnera avec douceur et bonne humeur dans votre pratique du yoga. Quel que soit votre niveau, vous serez surpris des résultats ! 😊

Bon we à tous!

Abonnez vous par email, 1 recette **BONNE MINE** chaque semaine

Joignez-vous à 418 followers

Follow

A savourer et humer...

- [BONNE MINE!](#) (68)
- [LOVE TIP](#) (42)
- [Menu VG](#) (4)
- [My MADELEINE](#) (16)
- [NUTRIgastronomie®](#) (15)
- [SNIFF KISS!](#) (47)
- [WEB BANQUET](#) (14)

N°5 derniers posts

- [Menu VG St Valentin, c'est obligé mes chéris](#)

Dans ma recette il y a...

OMNIA

15' chrono 30' chrono 45' chrono
agar agar amande apéro
asian food banquet bette-rave
brunch carotte chocolat
chou citron vert coco CO-riandre
courgette cru dessert
detox fruits rouges fusion fête
gingembre grenade healthy
healthy food herbiar jardin
legumes racines menthe miel
parfum poire salade santé soupe
suisse superfood sésame thym
thé tomate travel vegan

4 sports qui boostent la libido

🕒 le 16 août 2018 à 17h39



Course, vélo, yoga... Pour booster sa libido, des méthodes naturelles existent. Certains sports, pratiqués régulièrement mais sans excès, permettent de réveiller la vie sexuelle.

Le sport stimule le métabolisme, [la confiance en soi \(/bien-etre/bien-dans-ma-tete/astuces-pour-reprendre-confiance-en-soi-52137\)](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28195945), renforce la condition physique et permet de se détendre. Pratiquer une activité physique booste également la libido. Mais à l'inverse, trop de sport pourrait diminuer le désir et les performances sexuelles.

Des chercheurs de l'Université américaine

[\(/https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28195945\)](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/28195945) de Caroline du Nord (Etats-Unis) se sont penchés sur les sportifs qui pratiquent une activité trop intense. Les auteurs révèlent que plus la fréquence est importante, plus la libido est réduite. Le sport fatigue, et à haute dose, trop d'exercices effectués auraient un impact sur le taux de testostérone, diminuant [le désir sexuel \(/amour/sexo/desir-hypoactif-femmes-plus-de-desir-sexuel-34541\)](https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/34541). On privilégie donc une pratique régulière du sport, mais sans excès.

Le vélo

[Les sportives qui pratiquent le vélo \(/amour/news-amour/velo-ameliore-libido-feminine-48524\)](#) auraient une vie sexuelle plus épanouie. C'est ce que révèle une étude menée le 13 mars dernier par des chercheurs de l'Université de Californie située à San Francisco, aux Etats-Unis. Leurs recherches, qui ont sollicité 3118 participantes, ont été publiées dans le *Journal of Sexual Medicine*.

Les scientifiques ont relevé un indice de la fonction sexuelle féminine chez chaque participante. Ces dernières ont rempli un questionnaire. Plusieurs facteurs précis ont été demandés : type de vélo, de selle, hauteur du guidon, type de terrain... Bilan : les auteurs de l'étude ont constaté une amélioration de la vie sexuelle de celles qui pratiquent le

vélo de manière intensive. À noter toutefois que ce sport peut entraîner des troubles gynécologiques tels que des irritations dues au frottement ou des infections urinaires.

Les étirements

Ils améliorent notre souplesse, renforcent nos tissus, [éliminent la cellulite \(/minceur/anti-cellulite/type-cellulite-comment-eliminer-51167\)](#)... Cette gym douce aide à se réapproprier son corps, à retrouver de la sensualité, et de la confiance en soi. Les étirements permettent de nous détendre [et de lâcher-prise \(/actu/video-lacher-prise-c-est-essentiel-mais-c-est-parfois-un-peu-complique-2064967\)](#). Or, le stress est un facteur connu de la baisse de l'activité sexuelle.

Après une séance de sport pour éviter les courbatures ou le matin pour un réveil en douceur, le "stretching" est une solution efficace pour se muscler sans faire d'efforts trop intenses.

Le yoga

Certaines positions de yoga booste la libido. En effet, elles musclent le périnée : cela permet de prendre conscience des muscles intimes souvent méconnus ou délaissés. Si elles sont couplées à un travail de respiration, les positions favorisent le lâcher-prise. [Selon Heberon Oliveira \(/amour/sexo/astuces-booster-libido-douceur-40923\)](#), professeur de yoga, c'est la recette parfaite pour une sexualité épanouie. L'enchaînement permet à la fois de gagner en souplesse et contribue à des orgasmes plus accessibles et intenses, et prolonge les rapports sexuels.

La course à pied

"Le fait de courir raisonnablement augmente l'estime de soi et le désir sexuel", révèle Hippolyte Thebes, médecin du sport et sexologue à Paris, [au journal Ouest-France \(https://www.ouest-france.fr/sport/running/courir-augmente-la-libido-et-les-performances-sexuelles-4949365\)](https://www.ouest-france.fr/sport/running/courir-augmente-la-libido-et-les-performances-sexuelles-4949365). C'est un phénomène qu'il observe depuis 20 ans. En effet, courir régule l'humeur, diminue l'agressivité, les dépressions, et augmente l'appétit sexuel.

"Courir décharge notre anxiété en libérant des hormones du bonheur que sont notamment les endorphines. Elles procurent une sensation d'euphorie et augmentent la libido. Courir augmente également la sécrétion de testostérone, l'hormone de la libido". La preuve : le nombre de préservatifs distribués aux athlètes lors des Jeux Olympiques. Une quantité astronomique avait été donnée lors des J.O d'hiver de Pyeongchang en 2018 (Corée du Sud).

YOGA

Une séance
qui redonne de
l'énergie!



Encore quelques semaines avant l'arrivée du printemps. Pour se préparer au changement de saison, **voici une série de yoga qui apporte force et vitalité au corps comme au mental.**

SOASICK DELANOË

NOTRE EXPERT



HEBERSON OLIVEIRA
professeur
de Vibahava
Yôga

La posture du tailleur apporte un souffle nouveau

- **Assise en tailleur sur les ischions** (les petits os situés sous les fesses), essayer de baisser les genoux vers le sol.
- **Allonger le dos et le cou** et hisser la tête vers le ciel en gardant les épaules abaissées.
- **Poser les mains sur les genoux**, les paumes vers le ciel. Baisser légèrement le menton et fermer les yeux.
- **Détendre les muscles du visage**, le front (la zone entre les yeux) et la mâchoire.

• **Inspirer et expirer** lentement et profondément, uniquement par le nez, en essayant de visualiser l'air qui entre et sort des narines.

La bonne fréquence

Maintenir la posture sur 6 à 12 respirations complètes (inspiration plus expiration).

Le conseil de l'expert

Pour plus de confort et pour bien allonger la colonne, placer un coussin (ou une serviette pliée) sous les fesses.

LES ATOUTS

Favorise la concentration. Aide à prendre conscience de sa respiration et à la maîtriser. Apaise le corps et l'esprit, chasse les tensions nerveuses. Allonge la colonne vertébrale, ouvre les hanches, étire les genoux et les chevilles.



2 Le tailleur avec flexion avant assouplit & déstresse

- À partir de la posture du tailleur, dos bien droit, poser les paumes sur les genoux.
- Inspirer lentement et profondément par le nez.
- À l'expiration, poser les mains à plat au sol devant soi et pencher le buste vers l'avant en gardant le dos le plus droit possible.
- Glisser les mains vers l'avant jusqu'à ce que le front touche le sol ou s'en rapproche au maximum.
- Maintenir la posture puis inspirer en redressant lentement le buste.

- Expirer profondément une fois qu'on est revenue à la posture de départ.
- La bonne fréquence**
Maintenir la posture pendant 3 à 6 respirations complètes.
- Le conseil de l'expert**
Si la tête touche le sol, essayer d'éloigner un peu plus les mains vers l'avant à chaque expiration, pour étirer le plus possible la colonne vertébrale. Sinon, essayer de rapprocher un peu plus la tête du sol à chaque nouvelle expiration, sans forcer exagérément.

LES ATOUTS

Étire la colonne vertébrale et soulage le bas du dos. Améliore la mobilité et la souplesse des hanches et des genoux. Apaise le système nerveux et augmente le flux sanguin en direction de la tête. Stimule le fonctionnement de l'intestin si les cuisses sont en contact avec le ventre.

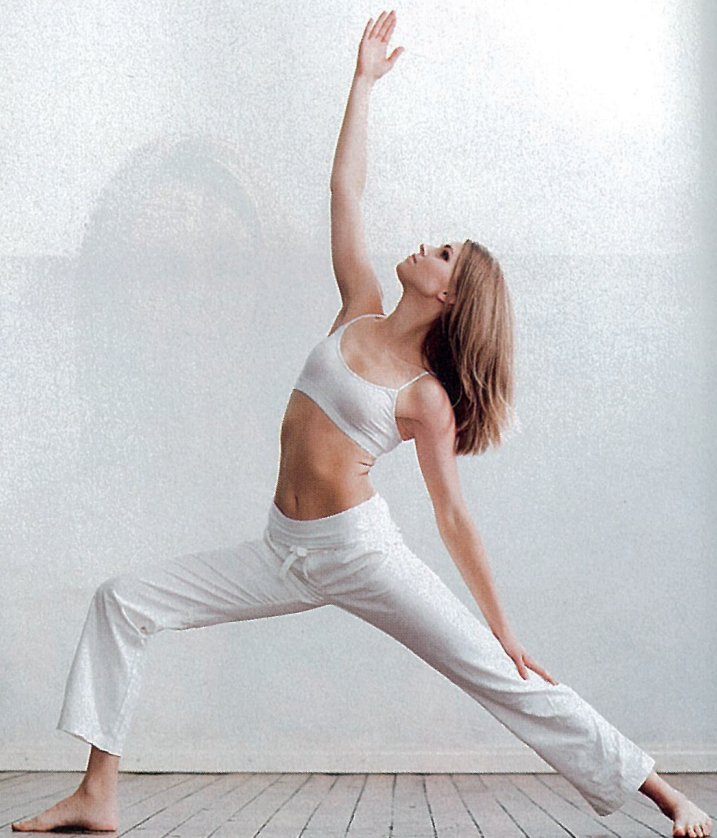
3 Le tailleur avec torsion tonifie le système nerveux

- Depuis la posture du tailleur, dos bien droit, poser les paumes sur les genoux.
- Prendre une inspiration lente et profonde par le nez et lever les bras de chaque côté, à hauteur des épaules, paumes dirigées vers le sol.
- À l'expiration, pivoter le buste (en sollicitant la taille) et la tête le plus possible vers la droite en gardant le dos droit et les épaules alignées.
- Inspirer et poser la main droite au sol (à côté ou derrière le dos) et la main gauche sur le genou droit. Bien redresser le dos et rentrer le ventre vers l'intérieur et le haut.
- À l'expiration, tourner délicatement la tête vers la droite pour regarder au-delà de l'épaule droite.

- Pour sortir de la posture, lever les bras à hauteur des épaules en inspirant et pivoter lentement afin de revenir en position de départ en expirant.
- La bonne fréquence**
Maintenir la posture sur 3 à 6 respirations complètes de chaque côté.
- Le conseil de l'expert**
Garder les épaules alignées, légèrement dirigées vers l'arrière et le bas. Rapprocher les omoplates et ouvrir la poitrine sans cambrer le dos.

LES ATOUTS

Étire la colonne vertébrale et détend les muscles du dos. Renforce ceux de la taille, améliore la mobilité du dos et des hanches. Développe le souffle et stimule la digestion.



4 Le guerrier booste l'endurance

- **Debout, dos bien droit**, écarter largement les jambes en veillant à ce que les talons soient parallèles et alignés.
- **Rentrer le ventre** et contracter (légèrement) les fesses.
- **Pivoter le pied droit** de 90° vers l'extérieur et le gauche légèrement vers l'intérieur, à 30° environ.
- **Les talons bien ancrés au sol**, « hisser » la tête vers le ciel en gardant les épaules abaissées.
- **À l'inspiration**, lever les bras de chaque côté à hauteur des épaules en les étirant au maximum, en gardant les

mains tendues et les doigts serrés. Tourner la tête à droite et regarder devant soi.

- **À l'expiration**, fléchir la jambe droite jusqu'à ce que le genou soit aligné avec la cheville en gardant la jambe gauche bien tendue.

La bonne fréquence

Maintenir la posture sur 3 à 6 respirations complètes de chaque côté.

Le conseil de l'expert

Faire l'exercice en contractant le ventre et le périnée. Essayer de se grandir sans pencher la tête en avant.

LES ATOUTS

Stimule le chakra du cœur (centre énergétique puissant situé au milieu du thorax) et favorise une respiration ample et profonde. Développe l'endurance, assouplit les articulations des hanches et la région de l'aîne.

5 Le guerrier inversé libère l'énergie

- **À partir de la posture précédente (guerrier)**, jambe droite en avant, genou aligné avec la cheville, prendre une inspiration en levant le bras droit vers le ciel (paume dirigée vers la gauche). Poser la main gauche sur le genou (ou sur la cuisse) gauche.

- **À l'expiration**, fléchir légèrement le buste vers l'arrière, en partant de la taille et en veillant à garder les hanches immobiles. Déplacer un peu la tête vers l'arrière de façon à regarder en direction de la paume de la main droite.

La bonne fréquence

Maintenir la posture sur 3 à 6 respirations complètes pour chaque côté.

Le conseil de l'expert

Faire une légère rétroversion du bassin, contracter les abdominaux et légèrement le périnée afin de privilégier un bon étirement du tronc sans forcer sur le bas du dos (lombaires). Pour cela, rapprocher les omoplates l'une de l'autre et ouvrir la poitrine vers l'avant sans cambrer le dos.

LES ATOUTS

Renforce et assouplit le haut du corps et l'ensemble de la colonne vertébrale. Tonifie et sculpte les jambes et les fessiers. Étire tous les muscles profonds situés autour du bassin.

COMMENT SE RELAXER À LA FIN DE LA SÉANCE?

Après avoir réalisé ces postures, il est important de prendre quelques minutes pour se détendre, laisser au corps le temps de s'imprégner de leurs bienfaits... et en profiter pleinement.

- **Confortablement allongée sur le dos**, les pieds retombent librement vers l'extérieur.

- **Les bras sont bien détendus le long du corps** et les paumes tournées vers le ciel.

- **Fermer les yeux**, relâcher les paupières et la mâchoire. Sentir chaque partie du corps s'enfoncer de tout son poids dans le sol.

- **Prendre peu à peu conscience de sa respiration** et sentir les

battements du cœur reprendre un rythme plus lent et régulier.

- **Goûter cette sensation de calme** et prendre le temps d'apprécier le moment présent avant de se relever lentement.



Crédit photo : Facebook Heberon Oliveira

Vous êtes célibataires ou en couple, et vous souhaitez redonner un peu de piment à votre vie sexuelle ? Bonne nouvelle, j'ai trouvé le bon plan !

J'ai déniché pour vous le bon plan pour vous détendre: le yoga. Mais pas de n'importe quel yoga. Heberon Oliveira est professeur à Paris. Il a créé [une application](#) pour faire du yoga en ligne, de chez soi. Une application qui permet d'améliorer sa vie sexuelle. Je lui ai demandé pourquoi il avait décidé de créer une application de Yoga plus coquine :

Concrètement, voilà ce que l'on retrouvera dans l'application :

Écouter le podcast ►

L'objectif de ces exercices pour Heberon, c'est entre autre d'améliorer notre vie sexuelle :

Il n'est pas encore trop tard pour prendre un petit cours de Yoga avec Heberon. Tous les exercices sont disponibles en ligne et toutes les informations sur [son site internet](#). Vous pouvez aussi trouver sur son

Chronique diffusée dans les "bons plans latinos" de Jérôme.

À retrouver sur l'antenne de radio Latina du lundi au vendredi à 12h et 20h

Vous aussi, venez témoigner et faites profiter de vos bons plans en Ile-de-

France ou à l'étranger. Contactez moi par mail [ici](#) et vous passerez peut-être

aussi à l'antenne sur Latina !

Sur le même sujet



ACCUEIL > SANTÉ

VIDEO. Yoga-chèvre, yoga des hormones... Quand l'incroyable succès du yoga entraîne des dérives

BIEN-ETRE Le yoga, véritable phénomène de société, est devenu un business avec des déclinaisons loufoques: yoga des hormones, yoga-bière...

Oihana Gabriel | 🕒 Publié le 10/11/17 à 10h05 — Mis à jour le 10/11/17 à 10h05



Illustration d'un cours de yoga. — Pixabay

- Ces dernières années, on a vu en même temps que le yoga devenait une mode l'émergence de yogas cocasses.
- Mais toutes les déclinaisons du yoga ne sont pas à mettre dans le même sac.
- Face à l'offre pléthorique, «20 Minutes» vous aide à chercher le cours qui vous correspond... sans tomber dans les dérives parfois anecdotiques, parfois dangereuses.

« Avant on disait, je ne peux pas, j'ai piscine, maintenant on dit, je ne peux pas, j'ai yoga », ironise Claire Gautier. Cette passionnée de yoga se félicite de l'engouement récent pour cette pratique... Même si l'effervescence s'accompagne de dérives. Car le yoga est devenu un business et certains rivalisent d'imagination pour attirer avec du yoga des hormones, yoga-bière...

“ Yoga bière ! #SportInsolite (https://twitter.com/hashtag/SportInsolite?src=hash&ref_src=twsrc%5Etfw) [pic.twitter.com/qBdQZkebfm](https://t.co/qBdQZkebfm) (<https://t.co/qBdQZkebfm>)
— P.-Y. Beaudouin 🥕 (@Pyb75) October 15, 2017 (https://twitter.com/Pyb75/status/919554630543126528?ref_src=twsrc%5Etfw)

>> A lire aussi : Le yoga pour enfants, à la mode, vraiment adapté?

Le business du yoga à l'opposé de ses valeurs

On compte 36 millions de fans américains, 3 millions d'adeptes français. Et depuis quelques années, le yoga est partout. Sur la Toile, ce sont ces poiriers et postures aériennes qui pullulent sur Instagram.

“

Advanced poses that require us to stay upside down or require a lot of flexibility, strength and balance are not the purpose of yoga practice. Although these are popular and useful practices. ♥ You don't have to worry at all if you can't do it because focus, peace, inner feeling and breath are much more important in yoga. ♥ But if you want to take physical practice to the next level, you can always find more advanced poses. My next goal is a good handstand, like I said before. ♥ Headstands are easier and one of my favorites. There are many benefits in doing them. For example doing headstands: ♥ - strengthen deeper core muscles - stimulate your nervous system - sharpen your concentration - Improve blood circulation - prevent the accumulation of fluids in your legs. ♥ I love that feeling when the blood streams to my brain and I feel much more energetic after a headstand practice. (<https://www.instagram.com/p/BAIS-Aphm6x/>)

A post shared by Nude Yoga Girl (@nude_yogagirl) on Jan 4, 2016 at 11:55am PST

A Paris, les centres et cours de yoga fleurissent. Pour Isabelle Morin-Larbey présidente de la [Fédération nationale des enseignants du yoga](#)

(<http://lemondedyoga.org/lassociation-fney/>) , ce business est un réel contresens. « Le mot "yoga" est devenu presque une sorte d'étiquette vendeuse. Alors que c'est par essence une philosophie prônant la non-compétition, le détachement des fruits de l'action... et le désencombrement. Pour pratiquer le yoga, il est juste nécessaire de pouvoir respirer et mouvoir son corps. »

>> A lire aussi : Sport, alimentation, vêtements... Comment le yoga est devenu omniprésent

Dérives ou bonne publicité ?

Ce yoga à toutes les sauces fait-il de l'ombre à cette pratique ancestrale ? « On voit émerger des activités un peu loufoques, mais elles restent marginales, nuance Claire Gautier, fondatrice de [Get Yogi, un site de yoga en ligne](http://www.getyogi.fr/) (<http://www.getyogi.fr/>) . J'aimerais bien savoir quelle est la proportion de personnes qui pratiquent le yoga-bière ou le Harry Potter yoga ! »

A condition que ces pratiques décalés du yogasoit une porte d'entrée et non un repoussoir... « Ces curiosités, si elles attirent parfois des personnes, c'est parce que le mot yoga est toujours porteur de symbole de sagesse et de sérénité, analyse Isabelle Morin-Larbey. Par ce biais, certains peuvent en venir ensuite à découvrir une réelle pratique du yoga, débarrassée de tous ces " fariboles". »

Faire le tri

Ces spécialistes font un tri entre des pratiques utiles, qui se concentrent sur un aspect du yoga et les déclinaisons loufoques. « Le [yoga des yeux](http://www.doctissimo.fr/sante/diaporamas/yoga-des-yeux) (<http://www.doctissimo.fr/sante/diaporamas/yoga-des-yeux>) de Bates a repris des exercices connus des ophtalmologues, plus des mouvements des muscles du visage, des techniques de concentration issues du yoga traditionnel, explique ainsi Isabelle, professeure et formatrice.

>> A lire aussi : Les cinq nouvelles tendances en matière de yoga

« Quand on parle de [yoga des hormones](https://www.yogabliss.fr/yoga-hormonal/) (<https://www.yogabliss.fr/yoga-hormonal/>) , on simplifie au maximum pour répondre à la demande d'une niche, synthétise Heberon Oliveira, professeur de yoga et créateur d'une méthode, le [vibhava yoga](http://www.yogabyheberon.fr/) (<http://www.yogabyheberon.fr/>) . Le yoga n'est pas une thérapie et ne peut répondre à un besoin précis : fertilité ou problèmes cardiaques, mais participe à un bien-être global. » Lui a pourtant développé une séquence de

yoga-sex, où les élèves apprennent à renforcer leur périnée, à mobiliser leur bassin... « On n'est pas dans la performance sexuelle, mais dans la prise de conscience de son corps, précise-t-il. On s'est concentré sur une partie qu'on utilise en yoga, la recherche de l'énergie vitale. »

20Minutes

Quatre exercices de yoga pour améliorer votre sexualité

En revanche, ces spécialistes se montrent très critiques vis-à-vis de modes plus éloignées des traditions, notamment avec des chèvres ou des chats. « Le yoga "avec" me laisse rêveuse. Comment faire de l'intériorisation quand de petites chèvres vous sautent sur le dos ? ». Quant au yoga-bière et autre yoga-tequila, « le yoga est une école de liberté et non d'addiction », tranche-t-elle.

“ Bière, chèvre, hypnose... Tour du monde des cours de yoga les plus barrés <https://t.co/rhgAgzT3B2> (<https://t.co/rhgAgzT3B2>) [pic.twitter.com/4vfmnOfrMr](https://t.co/4vfmnOfrMr) (<https://t.co/4vfmnOfrMr>)
— Télérama Sortir (@TeleramaSortir) August 10, 2017 (https://twitter.com/TeleramaSortir/status/895623553130921987?ref_src=twsrc%5Etfw)

Certains prennent avec humour les dernières inventions. « Avec la fuck that méditation, une voix douce devient très vulgaire en une minute, s'amuse Claire. Normalement, un des premiers piliers du yoga, c'est la non-violence ! »

F*ck That: An Honest Meditation



Comment choisir sans se tromper ?

Face à l'offre pléthorique et ces dérives, pas facile de trouver le cours adéquat. Le problème, c'est qu'il n'existe pas de diplôme reconnu par l'État. Aujourd'hui, il suffit d'avoir pratiqué 200 heures du yoga pour se dire enseignant. « Il faut demander au professeur quelle a été sa formation, assure Isabelle. Les Écoles Françaises de Yoga (EFY) forment les enseignants en quatre ans. Des cours d'anatomie, de psychologie, une formation sur les textes indiens sans parler de la construction des cours sont indispensables. »

Pas évident non plus de s'y retrouver entre le yoga Iyengar, Bikram et Ashtanga... « Le mieux c'est de commencer avec le Hatha yoga, traditionnel et qui travaille l'ensemble du corps, conseille Claire Gautier. Et n'hésitez pas à tester plusieurs cours ! »

Et gare à ne pas sauter des étapes... « Dans certains cours, on va directement à l'objectif, un poirier par exemple, déplore Heberon Oliveira. Alors qu'on ne sait pas respirer, se placer, se gainer. On va sortir de là fatigué, mais dans le yoga, on n'est pas censé transpirer ! »

Et surtout on risque de se blesser. Car ces déclinaisons, parfois extrêmes (hautes températures, pratique très acrobatique) et cette course à la performance s'avèrent parfois dangereuses. Surtout quand on a un cœur fragile ou une prothèse de hanche ! D'où l'intérêt de préciser les maux dont

vous souffrez. « Il y a de plus en plus de personnes qui se font mal en yoga, regrette Isabelle. Un enseignant doit vous demander si vous avez des problèmes particuliers, sans être intrusif. »

Société

Sport

Santé

Bien-être

Yoga

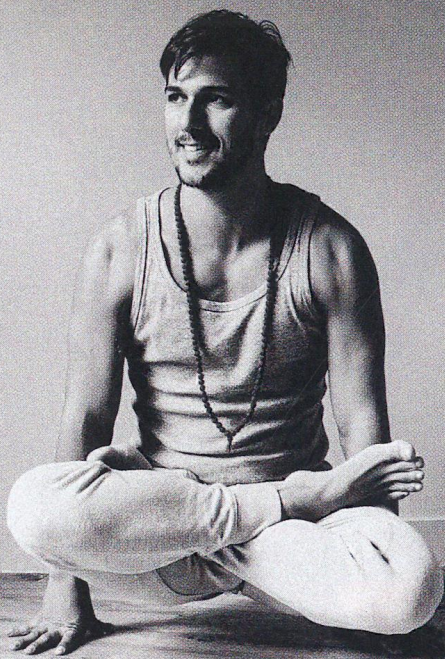
Palace Costes

Modes,
arts et
création
à Paris



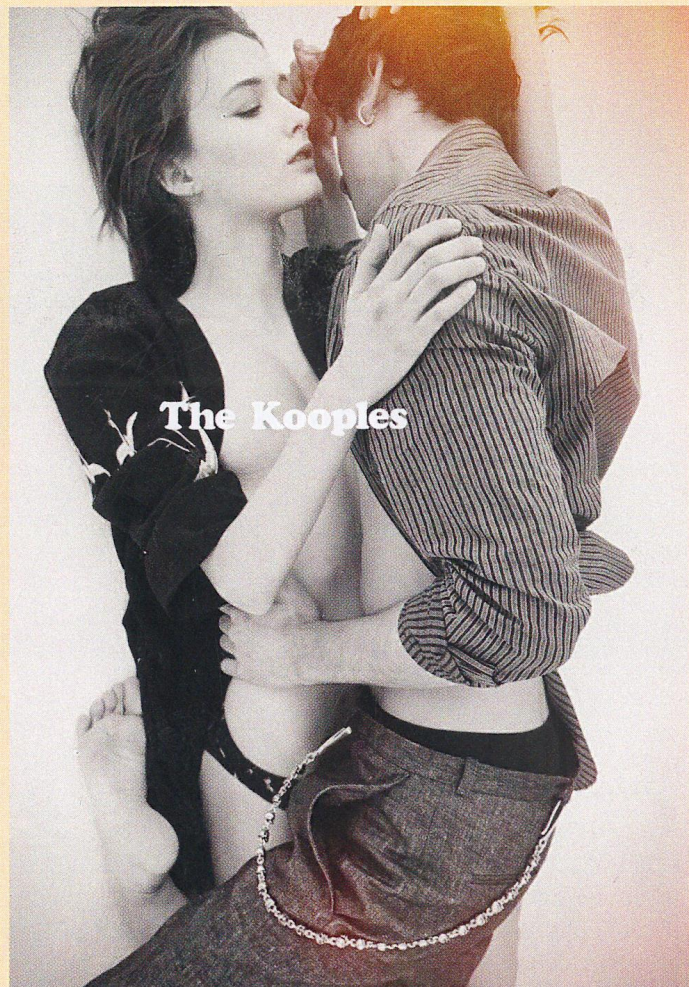
PHARRELL
WILLIAMS
JULIA
DUCOURNAU
MIX ART
MODE
*La femme
au musée*
LOOK AT MY
SHOES
PALACESCOPE
l'agenda très parisien
ENGLISH TEXTS

Le conseil beauté
de MARTINE
DE RICHEVILLE



« **E**tre bien dans son corps et dans sa tête, pour être performant et harmonieux dans la vie, voici mon conseil printanier. Prendre conscience de son corps, retrouver la confiance, lâcher prise... c'est tout un mode de vie. Pour le mettre en place, le yoga est la pratique idéale. **Heberon Oliveira** est un extraordinaire professeur qui partage ma philosophie. De ses quinze ans d'expérience, il a créé et développé sa propre méthode, le Vibhava yoga, qui signifie en sanscrit "évolution". C'est un ensemble de postures, accessibles, adaptées à tous, qui permet de nettoyer le corps et l'esprit. Le cours se déroule selon des étapes très précises et se termine toujours par de la relaxation et de la méditation accompagnées. » Heberon Oliveira enseigne dans les plus prestigieux clubs de sport parisiens et propose des cours particuliers à domicile. « Martine de Richeville et moi sommes dans une même approche physique et intellectuelle, raconte-t-il. Quand on fait du yoga, c'est pour se faire du bien, c'est un rendez-vous avec soi-même, pour évoluer, s'améliorer et être heureux. »

*En février et mars, une réduction de 30 % sur une « Séance découverte remodelage corps ou visage » est offerte aux lectrices et lecteurs de **PalaceCostes**. 01 44 94 09 38. www.martinederichville.com www.yogabyheberon.fr*



The Kooples, la marque de prêt-à-porter incontournable pour elle et pour lui, dévoile sa collection printemps-été à travers une série de visuels suggestifs baptisée *Exposed*. Des clichés sensuels, espiègles et intimistes en forme de déclaration d'amour et de mode.

*Pierres
rares*



Passionné par les pierres précieuses et la palette infinie de teintes qu'elles recèlent, **François Garaude** n'hésite pas à traverser la planète pour dénicher les gemmes de ses rêves. Saphirs au Sri Lanka, jade en Birmanie, spinelles au Vietnam, au Brésil, en Colombie ou en Thaïlande... Puis, il magnifie ces pierres rares en les mariant aux éclats de diamants et à l'or, dans des créations sculpturales et magnétiques. Avec *Byzance*, sa toute dernière collection, le joaillier est allé piocher son inspiration dans le baroque oriental. C G **Garaude**. 4 rue Drouot, Paris IX^e.

Jewelry designer François Garaude travels all around the world to bring back the rarest and most colorful gemstones. His latest collection, Byzance, evokes Byzantium.

TOP Santé

Le n°1 des magazines

JANVIER 2018 - N° 328

Dossier médecine

THYROÏDE

après l'affaire du Levothyrox,
COMMENT BIEN SE SOIGNER

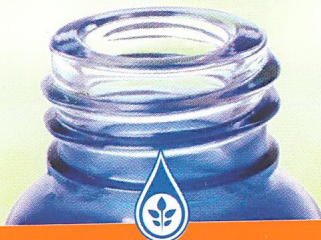
GUIDE PRATIQUE

65 RECETTES D'HUILES ESSENTIELLES À RESPIRER



SANTÉ, BEAUTÉ, MAISON...

Comment bien les utiliser?



TOP
Santé

GUIDE PRATIQUE D'AROMATHÉRAPIE
POUR TOUTE LA FAMILLE, POUR TOUS LES JOURS!

Ma Santé
au naturel

ANTI STRESS

HOMÉO, AROMA,
PHYTO, OLIGO...

TOUT CE
QUI MARCHE!



4 FAÇONS DE TRAITER
LA CONSTIPATION



LE YOGA SPÉCIAL
MÉNOPAUSE



LA SARRIETTE, POUR
MIEUX DIGÉRER



On se débarrasse
DES MAUVAISES
HABITUDES
qui font grossir!

- 12 erreurs à éviter au quotidien
- 6 menus gourmands anti-kilos

MONDADORI FRANCE

www.topsante.com

DIFFUSION INDIVIDUELLE/OJD 2014

ITA : 3,30 € - LUX : 2,90 € - PORT CONT : 3,30 €

TOM A : 1150 CFP - CH : 5,40 FS - TUN : 10 DTU

L 15911 - 328 - F : 2,90 € - RD



LE YOGA STRETCH POUR UNE BELLE POSTURE

Cette séance de yoga stretching permet d'étirer et de soulager la colonne vertébrale. Pratiquée lentement et en conscience, le matin ou le soir, elle délie le corps, améliore la posture et rééquilibre le système nerveux.

SOASICK DELANOË

Notre expert



HEBERSON OLIVEIRA
professeur de
Vibhava Yôga

COMMENT BIEN RESPIRER

En yoga, la respiration est particulière : on inspire et on expire toujours lentement, profondément et uniquement par le nez. C'est donc cette façon de respirer qu'il faut adopter pour chaque exercice, en respectant la synchronisation avec les mouvements décrits.

Conseil d'expert

POUR PLUS DE CONFORT,
PLACER UN COUSSIN
(OU UNE SERVIETTE PLIÉE)
SOUS LES FESSES.

1 La prière ouvre les hanches et favorise la concentration

- **Assise en tailleur** sur les ischions (les petits os du bassin situés sous les fesses), essayer de baisser les genoux vers le sol.
- **Allonger le dos et le cou**, hisser la tête vers le ciel en ouvrant largement la poitrine et en gardant les épaules abaissées.
- **Détendre les muscles du visage** sans oublier le front (entre les yeux) et la mâchoire. Le menton est parallèle au sol ou légèrement baissé, les yeux fermés ou ouverts.
- **Joindre les mains** devant la poitrine, les pouces en contact avec le plexus solaire (entre les seins).
- **Inspirer et expirer** tout en essayant de visualiser l'air qui entre et sort des narines.

LA BONNE FRÉQUENCE

Garder la posture le temps de 6 à 12 respirations complètes (inspiration et expiration lentes, profondes et régulières).



2 Le palmier étire le corps et améliore l'équilibre

- **Debout**, pieds nus, dos droit, visage détendu, bras le long du corps, écarter les jambes de la largeur du bassin.
- **Inspirer** en montant progressivement sur la pointe des pieds tout en levant les bras vers le ciel par les côtés.
- **Une fois sur la pointe des pieds** et les bras tendus, ouvrir les mains pour tendre les doigts au maximum vers le ciel.
- **Expirer** en redescendant progressivement sur la plante des pieds et en baissant les bras par les côtés et l'arrière, tout en essayant d'ouvrir la cage thoracique.

LA BONNE FRÉQUENCE

Recommencer 5 fois sans faire de pause.

Conseil d'expert

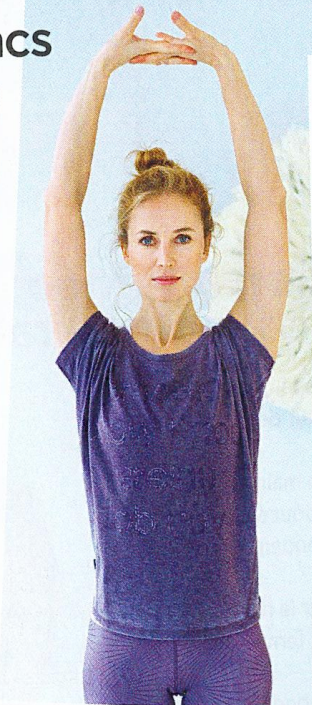
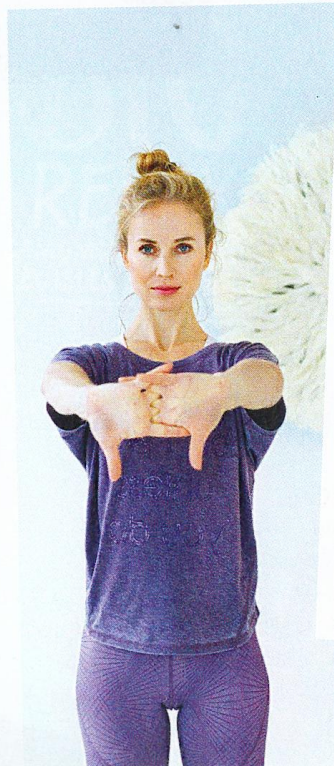
ESSAYER DE SYNCHRONISER LES MOUVEMENTS DES BRAS ET DES PIEDS AVEC LE RYTHME DE LA RESPIRATION.

3 L'étirement debout allonge la colonne vertébrale et étire les flancs

- **Debout**, tête et dos bien droits, pieds écartés de la largeur du bassin, rentrer le ventre et les fesses.
- **Inspirer et entrelacer** les doigts devant la poitrine, paumes des mains vers soi. À l'expiration, tendre les bras devant soi en tournant les paumes vers l'extérieur.
- **Inspirer et, à l'expiration**, lever les bras tendus au-dessus de la tête, paumes des mains vers le ciel. Maintenir l'étirement sur 3 respirations complètes en gardant les épaules abaissées et en ouvrant bien la cage thoracique.
- **Inspirer et, à l'expiration**, fléchir le buste vers la gauche en faisant partir le mouvement des hanches. Maintenir l'étirement sur 3 respirations complètes en essayant d'augmenter un peu plus l'inclinaison à chaque expiration.
- **Inspirer** pour redresser le buste et revenir au centre, puis recommencer du côté droit à l'expiration suivante.

LA BONNE FRÉQUENCE

Commencer par maintenir les étirements sur 3 respirations complètes, puis augmenter au fur et à mesure des séances.

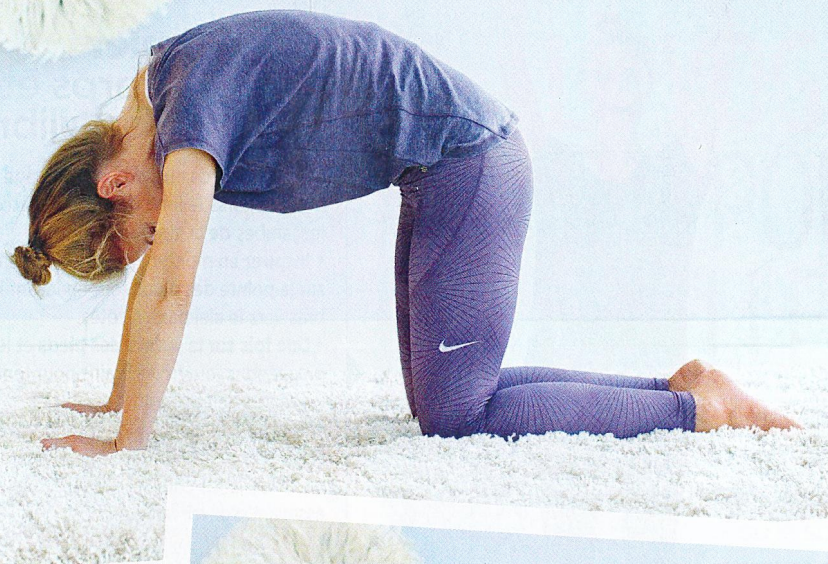


Conseil d'expert

GARDER LES ÉPAULES ABAISSÉES PENDANT TOUT L'EXERCICE ET ESSAYER DE SE GRANDIR UN PEU PLUS À CHAQUE EXPIRATION.

BIEN-ÊTRE

leçon de gym



Conseil d'expert

EN CAS DE CERVICALES FRAGILES, GARDER LA TÊTE FIXE ET RÉALISER LE MOUVEMENT EN NE BOUGEANT QUE LE DOS.

4 Le chat qui s'étire

assouplit le dos et stimule le transit

- **À quatre pattes**, mains et genoux dans l'axe des épaules et des hanches, laisser le dos se placer dans sa position naturelle.
- **Les pieds sont tendus** et la tête dans le prolongement de la colonne vertébrale, le regard vers le sol. Le ventre reste légèrement contracté pendant tout l'exercice.
- **Inspirer et, à l'expiration**, arrondir le bas, puis le milieu, puis le haut du dos, une vertèbre après l'autre. Quand le mouvement arrive au niveau du cou, baisser la tête, rentrer le menton et contracter fort les abdominaux. Le regard est vers le nombril.
- **Inspirer et creuser le bas**, puis le milieu, puis le haut du dos, une vertèbre après l'autre. Quand le mouvement arrive au niveau du cou, redresser la tête tout en ouvrant la cage thoracique vers l'avant (bien rapprocher les omoplates l'une de l'autre). Le regard est vers le ciel.
- **Recommencer** sans faire de pause, mais en prenant son temps.

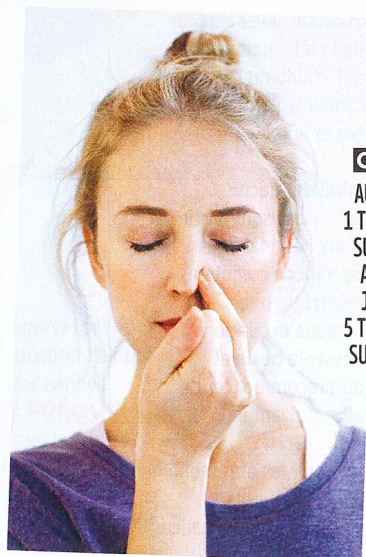
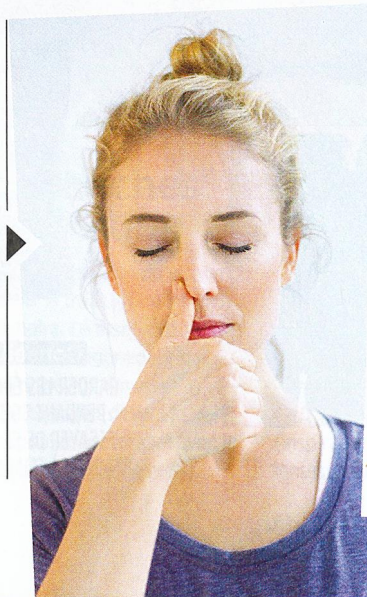
LA BONNE FRÉQUENCE

Répéter le mouvement entre 3 et 5 fois.

5 La respiration alternée

purifie le système respiratoire

- **Assise en tailleur**, dos droit, épaules abaissées, expirer pour vider l'air des poumons et du ventre.
- **Plier l'index et le majeur** de la main droite, fermer la narine droite avec le pouce, puis inspirer lentement et profondément par la narine gauche.
- **À la fin de l'inspiration**, libérer la narine droite en soulevant le pouce, et fermer la narine gauche avec l'annulaire.
- **Reste en apnée** quelques secondes.
- **Expirez lentement** et profondément par la narine droite.
- **Recommencer** le cycle en inspirant par la narine droite cette fois.
- **Continuer** en changeant de côté à chaque cycle pendant 3 à 5 minutes.



Conseil d'expert

AU DÉBUT, INSPIRER SUR 1 TEMPS, RESTER EN APNÉE SUR 2 ET EXPIRER SUR 1. AUGMENTER PEU À PEU JUSQU'À INSPIRER SUR 5 TEMPS, RESTER EN APNÉE SUR 10 ET EXPIRER SUR 5.



LES MAGAZINES DE L'ANNÉE 2017

NOV-DÉC 2017

MONDADORI FRANCE

Vital

N°28

DÉFIS RUNNING

- ✓ Les courses blanches à obstacles, trop fun!
- ✓ Bike & Run, je cours, tu pédales... et on switch!
- ✓ Le training pro de la PPG

L'HIVER

LE SPORT ÇA BOOSTE!

✓ Mes menus survitaminés!

✓ Mon sport fétiche adapté à la météo

✓ 9 activités nickel par temps froid

+ 20 TRUCS DE PRO POUR ADORER LA SAISON!

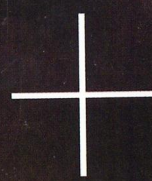
Fitness
UN FESSIER DE RÊVE GRÂCE AUX ÉLASTIQUES

TENDANCE

• **ACROYOGA**

UN CHALLENGE À DEUX QUI SE TENTE

• **VITE, ON CHASSE NOS ROLLERS**
LA MODE REVIENT!



PRÈS DE CHEZ VOUS

10 week-ends décoiffants à planifier

POLEMIQUE

LES NOUVELLES RUNNING SPÉCIAL FEMMES
RIEN QUE DU MARKETING?



TOP Santé

L 12300 - 28 - F: 3,95 € - RD



ACROYOGA

vrai yoga ou sport spectacle ?

Apparu il y a une quinzaine d'années outre-Atlantique, l'acroyoga déferle aujourd'hui sur l'Hexagone. Un engouement incontesté et incontestable qui pose néanmoins quelques questions auxquelles nous avons souhaité répondre. Enquête.

par Thomas Héteau

Des salles de fitness aux studios de yoga, des parcs urbains aux réseaux sociaux... impossible d'échapper au phénomène, l'acroyoga (ou Acro-Yoga) est partout ! Créée au début des années 2000 au cœur de 2 centres situés en Amérique du Nord, Acroyoga International en Californie et Acroyoga Montréal, la discipline se présente comme un savant mélange de yoga, d'acrobatie (en particulier de gymnastique acrobatique) et de massage thaï. Ce sont les 3 piliers de cette activité qui se pratique en duo, avec un porteur (la base) et un voltigeur (le flyer). Le principe ? « Aller à la rencontre de l'autre, jouer ensemble et se faire du bien », précise Mélanie Lo, professeure certifiée depuis 2011. La spécialiste parle même d'une dynamique de massage « très importante », de respiration et de douceur du corps sans jamais évoquer la notion de performance.

Trip égocentrique ?

Étonnant, car c'est bien par le prisme de l'acrobatie que l'acroyoga semble aujourd'hui prendre son envol, notamment via les réseaux sociaux où il fait un véritable carton ! Position de l'oiseau – le « bird » pour les intimes –, figures inversées... Les acroyogis n'hésitent pas à se mettre en scène dans des poses certes très visuelles mais pas franchement accessibles. L'acroyoga ne serait-il qu'une simple mode digitale pour public averti et dont l'unique objectif serait de récolter des like et des followers ? « Si on prend uniquement en compte les photos et

les vidéos qui circulent sur Internet, c'est vrai il y a un côté "show off" et égotique, avoue Mélanie Lo. Mais ce n'est qu'une partie de la discipline. Dans mes cours et dans l'esprit que j'essaie de véhiculer, la rencontre avec soi et avec l'autre reste le plus important. » En ne dévoilant que le courant dit « solaire » de la discipline, l'aspect le plus acrobatique, les réseaux sociaux seraient en fait trompeurs. Or, l'acroyoga peut également se faire « lunaire », une mouvance plus thérapeutique où la relaxation et le lâcher-prise sont essentiels. Tel un massage aérien, plus doux et surtout plus accessible. « Ce sont 2 branches très différentes de la pratique, ajoute Yohann Guichard, spécialiste du massage thaï et coach certifié d'acroyoga. Après, le fait de se mettre en scène n'est pas propre à l'acroyoga, mais la discipline s'y prête bien car elle est très esthétique et graphique. »

Le processus plus important que les poses

Une autre question agite aujourd'hui le microcosme : peut-on encore parler d'une véritablement pratique de yoga ? Il est en effet parfois difficile de percevoir le lien entre une salutation au soleil, classique chez les yogis, et une inversion effectuée sur les pieds de son partenaire qui sonne davantage comme une référence circassienne. Dans les colonnes du « Monde », la présidente de la Fédération nationale des enseignants de yoga (FNEY) Isabelle Morin-Larbey soulignait d'ailleurs récemment que le yoga n'est pas « une thérapie ni une gymnastique mais une philosophie porteuse du sens de la vie ». Pour Yohann Guichard, cela ne souffre pourtant d'aucune discussion puisque l'idée fondatrice de la discipline repose moins sur la finalité des poses que sur la présence de soi et de son partenaire. « Le plus important reste évidemment le processus mis en œuvre pour arriver à ces figures, insiste-t-il. Dans ce processus, nous retrouvons l'esprit du yoga. » La connexion avec le partenaire, le rapport au souffle et à la méditation. « Cela dépend aussi de la philosophie avec laquelle l'acroyoga est pratiqué. En fait, la question est de savoir ce qu'est le yoga ? »

Les bienfaits de cette discipline

Pour le corps : l'acroyoga est un excellent exercice de renforcement musculaire, notamment pour le porteur. Il permet également de développer l'agilité, la souplesse, l'équilibre et la proprioception (le fait de pouvoir se repérer dans l'espace).

Pour la tête : l'une des principales vertus est de développer la confiance en soi et en l'autre. La pratique fait aussi travailler la communication verbale et non verbale ainsi que la concentration. Elle permet également de se lancer des défis dans une ambiance conviviale, idéale pour s'entraîner tout en retrouvant son âme d'enfant !

Une pratique controversée

C'est justement en se posant cette même question que certains font finalement la distinction entre les 2 pratiques. Heberon Oliveira est l'un des



Venu d'Amérique du Nord, l'acro-yoga mélange 3 techniques : yoga, acrobatie et massage thaï. De quoi booster son corps et son couple !

yogis les plus prisés de Paris et certainement l'un des plus novateurs. Impossible de le taxer de conservateur ou de réac, le Brésilien aime l'innovation et la modernité. Mais il n'accepte pas vraiment la filiation. « Selon l'une des premières définitions, est considéré comme du yoga toute méthodologie pratique amenant à la méditation. Ce que l'acro-yoga ne permet pas

à mon sens. De plus, les asanas du yoga sont des positions stables, tenues longtemps, avec une respiration coordonnée et spécifique. Je doute qu'il y ait un tel travail de respiration lors d'une figure d'acro-yoga. » Lui y voit plutôt une activité acrobatique et ludique avec une vraie notion de bien-être. Une nouvelle discipline qui, assurément, n'est qu'au début de son histoire... ✨

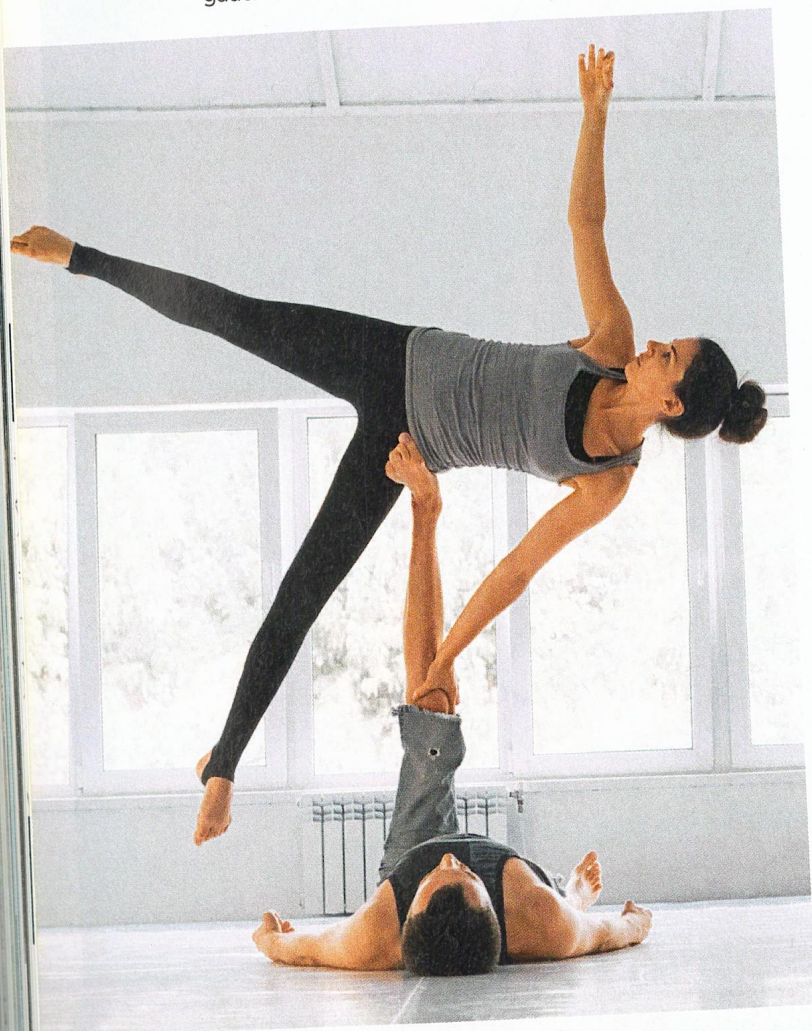
3 POSTURES d'acroyoga à essayer

On a très envie nous aussi de tester ces figures acrobatiques de yoga avec notre partenaire préféré. Ça ne semble pas si difficile, vu d'ici. Attention avant de vous lancer, certaines recommandations sont quand même à connaître pour ne pas se blesser.

1 LE CANAPÉ

► **La posture :** réalisé ici sur une seule jambe, le canapé ou Vishnu's Couch est l'un des grands classiques de l'acroyoga. Très visuel, il reste néanmoins assez accessible, car l'acroyoga n'est pas une question de force musculaire mais d'équilibre (et un peu de gainage pour cette figure !)

► **Recommandation :** commencez en vous appuyant sur les 2 jambes du porteur, un pied sous l'aisselle droite et l'autre à l'intérieur de la cuisse gauche. Beaucoup plus stable pour un début.



2 L'INVERSÉ

► **La posture :** le porteur se met en position de « L » : allongé sur le dos, les jambes tendues vers le ciel en formant un angle à 90°. Le voltigeur est quant à lui en position inversée (la tête en bas), les épaules dans les pieds de son partenaire

► **Recommandation :** très acrobatique, cette figure est appelée « star » car tous ceux qui la maîtrisent ont une fâcheuse tendance à le faire savoir (OK, c'est peut-être notre jalousie qui parle !) Cette position est l'une des plus complexes de la discipline, elle nécessite une totale maîtrise des positions inversées. Interdiction de vous y aventurer sans un background solide d'acroyoga !

Où prendre des cours et se renseigner ?

Contrairement aux idées reçues, l'acroyoga n'est pas une pratique accessible. Elle nécessite des bases techniques dont l'apprentissage doit respecter certaines étapes. Mieux vaut donc s'initier dans un environnement encadré et sécurisé.

- **Acroyoga Paris, studio Keller :** Acroyogaparis.com - Studiokeller.com
- **Acroyoga International :** Acroyoga.org • **Acroyoga Montréal :** Acroyoga.com

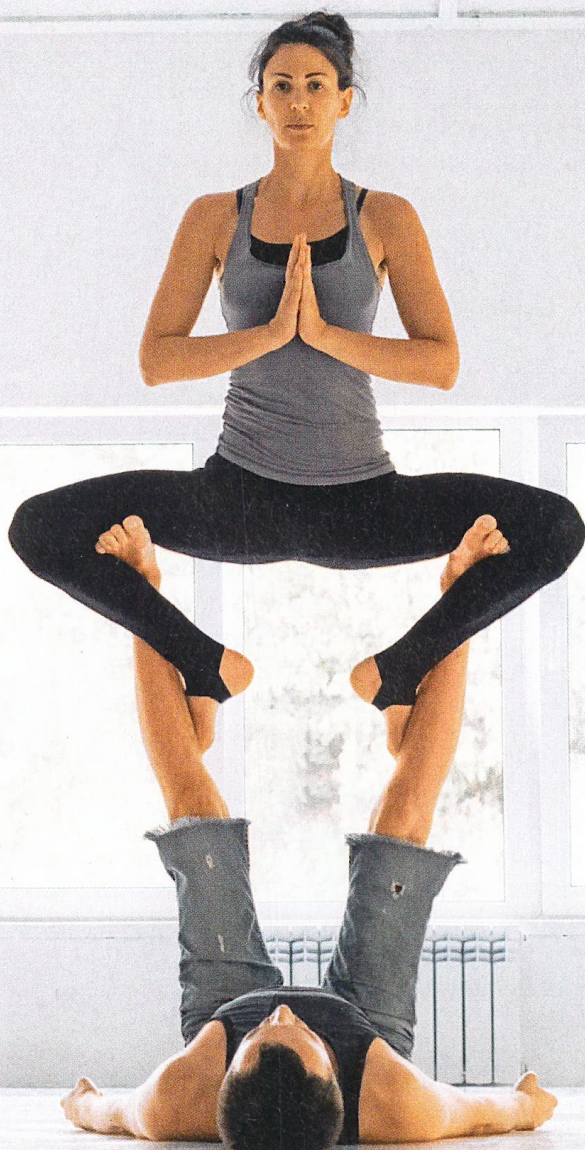


LE TRÔNE

► **La posture :** Le voltigeur est assis sur les pieds de son partenaire, buste relevé et mains jointes en position de namasté. Une fois maîtrisé, le trône ouvre de nombreuses possibilités vers d'autres figures.

► **Recommandation :** plus difficile qu'elle n'y paraît, cette figure nécessite un certain nombre d'heures de pratique, notamment pour maîtriser « le bird », position de transition pour en arriver là. L'apprentissage doit donc être lent et progressif, avec de préférence la présence d'un pareur (ou « spotter ») à vos côtés.

3



Envie de **PLUS**
d'Équilibre
et Sérénité ?

SANS
ALCOOL



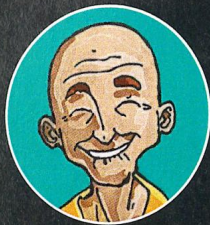
Découvrez
vos nouveaux
indispensables


RESCUE®
PLUS
VITAMINES

Mélange de 5 Fleurs de Bach® Ori
et Vitamines B5 et B12.

RESCUE® PLUS Spray et Compte-gouttes con
à des performances intellectuelles et à des fon
psychologiques normales.

Les produits essentiels des journées bien ren
En vente en pharmacie et parapharmacie



L'expertise de **VITAL** sur l'appli...

PETIT BAMBOU

POUR RETROUVER SA SÉRÉNITÉ!

La méditation est un véritable outil qui contribue à une meilleure gestion du stress et des tracas au quotidien, mais aussi à booster notre pratique sportive. Cultiver sa paix intérieure sur son tapis, son vélo, lors d'une course en pleine nature et même au quotidien dans les transports, on a testé avec l'appli Petit BamBou !

par *Élodie Sillaro*

De nombreuses études ont mis en évidence les effets positifs de la méditation de pleine conscience sur la santé : réduction du stress, amélioration de la concentration, confiance en soi ou encore meilleure gestion de la douleur. Des bénéfices salutaires pour notre pratique sportive ! Avec Petit BamBou, on prend davantage conscience de nos émotions, de notre respiration et de notre corps, on gère ainsi mieux la difficulté, la fatigue ainsi que les éventuels surmenages (surentraînement, pression de la compétition...). On se sent ainsi prête à relever tous les défis ! Décryptage.

LA MÉDITATION PAS À PAS

L'application donne accès au programme « découverte » comprenant huit vidéos pour nous guider dans nos premiers pas méditatifs. Les séances initiales durent 10 à 12 minutes et peuvent aller jusqu'à 50 minutes dans des programmes avancés. Chaque vidéo débute par une courte histoire illustrée donnant matière à réflexion

et déverrouille ensuite la suivante. Une fois lancée, une petite voix apaisante nous indique quelle posture adopter, comment respirer et quelles consignes appliquer : observer sa respiration, rester concentrée, effectuer un balayage mental et corporel. On suit enfin un programme bien balisé avec des exercices qui font appel à la concentration et à l'observation.

SA FORCE : DES PROGRAMMES DÉDIÉS AUX SPORTIFS

Pour accéder aux autres programmes, il faut souscrire un abonnement mensuel. Côté « sport et mental », les séances nous guident pour se préparer mentalement à la pratique sportive, quels que soient notre discipline ou notre niveau. Grâce à une série d'exercices de pleine conscience et de visualisation, le programme offre les outils pour améliorer concentration et performances. Les 25 séances sont à faire au repos, entre les séances de sport, et nous promettent d'accéder dans notre pratique à plus de détente, de plaisir et une meilleure canalisation du stress. Promesse tenue ! Les vertus de la méditation se font aussitôt ressentir après visionnage de la vidéo : détente, apaisement, mais aussi regain d'énergie. Côté « marche et course », les séances nous amènent à découvrir la marche méditative et la course en pleine conscience.

SES LIMITES : UN MANQUE DE SUIVI

Avec Petit BamBou, on laisse ses tracas de côté pendant 10 à 30 minutes selon son envie. Mais, avouons-le, il semble parfois difficile de freiner le flot incessant de ses pensées : l'initiation à la méditation demande une certaine dose de volonté, de rigueur et de régularité. Les premiers exercices peuvent s'avérer difficiles car l'esprit s'égare et la

Petit BamBou en pratique

• C'est gratuit ?

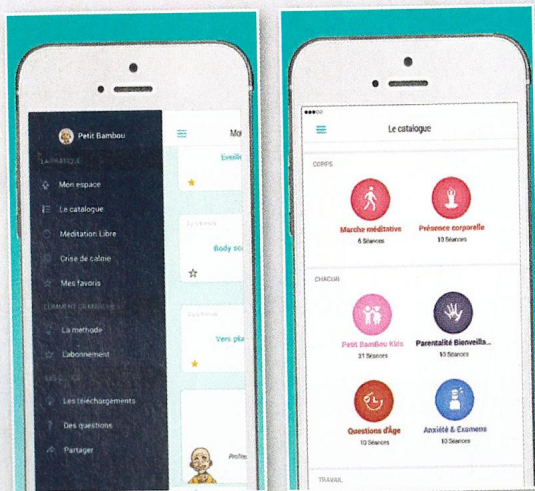
L'application est disponible gratuitement sur Google Play et Apple Store. Elle offre un accès illimité au premier programme « découverte » qui comprend huit méditations. Ensuite, l'abonnement mensuel est de 6,99 €/mois et annuel de 4,99 €/mois.

• C'est pour qui ?

Tout le monde ! Mais surtout pour les sportives avant une compétition ou en accompagnement d'un objectif.

• Ce n'est que de la méditation ?

Oui, mais on trouve des vidéos par thématique : « lâcher-prise », « manger en conscience », « marche et course », « dans les transports », « parentalité » et même « kids » (pour enfants).



Petit BamBou met la méditation à portée de main ! En pratiquant régulièrement, on entraîne son esprit à cultiver un état de calme et de sérénité.



démotivation pointe son nez. On regrette d'ailleurs l'absence de notifications pour nous inciter à réessayer. Comme dans le sport, il faut donc persévérer !

NOTRE AVIS

L'appli a le mérite de rendre la méditation accessible même s'il n'est pas toujours aisé de se ménager 10 à 20 minutes tous les jours. En revanche, les séances étant téléchargeables à l'avance, c'est l'occasion de méditer partout où l'on souhaite, même pendant l'effort ! De notre côté, le plus difficile fut sans doute la régularité. Mais on a finalement trouvé notre rythme : une ou plusieurs vidéos quand on en ressent le besoin. Avec un peu d'entraînement, on y prend vite goût et on en redemande ! Alors, plutôt que de s'astreindre à la pratique quotidienne recommandée, on pourra toujours s'accorder deux ou trois séances par semaine tout en profitant des bienfaits de la méditation. ✱

TÉMOIGNAGE

FLEUR, 24 ANS, CYCLISME SUR ROUTE, EX-PRO.



« Je rêve de revenir à mon niveau pro. »

« Après un essai infructueux en équipe de France, je me suis remise à la méditation en début d'année sur les conseils d'une psychologue du sport et préparatrice mentale. J'ai testé le programme d'initiation de Petit BamBou afin de travailler ma respiration et j'ai ensuite poursuivi avec le programme sportif. J'ai commencé à pratiquer plus souvent, tous les deux jours et plus encore à l'approche de compétitions. La performance en vélo, c'est 50 % dans les jambes et 50 % dans la tête. Il faut savoir gérer la pression, ses émotions et ne pas perdre d'énergie en dehors de la course. C'est une des raisons pour lesquelles j'apprécie méditer avec Petit BamBou : on se sent vraiment portée, on se recentre et même si on est dans la découverte, on pratique réellement. Grâce à l'application, je me concentre davantage sur mes mouvements et ressens lors des entraînements. Et pour les compétitions, j'arrive enfin à me mettre dans ma bulle. En début d'année, je suis tombée lors d'un événement à New York durant lequel j'avais vraiment la forme. Une fois dans l'avion, je lance une nouvelle séance sur mon appli "rebondir après l'échec", les larmes ont coulé... La séance m'a permis d'enterrer cette chute et de passer à autre chose. La méditation, c'est un grand mot qui peut faire peur, mais Petit BamBou est une application destinée à tous : vous trouverez toujours une séance adaptée à votre besoin. »

SPECIAL
HI-TECH
SMARTPHONES, ORDIS,
CASQUES, ENCEINTES...
21 PRODUITS
POUR ÊTRE
AU TOP

MEN'S FITNESS

MUSCU, NUTRI, CARDIO...

#19 • FORME ET LIFESTYLE

CHAMPION DU MONDE

KEVIN MAYER

Les secrets
de forme
du roi du
décathlon

UN CORPS EN OR

▶ RÉSULTATS GARANTIS
EN 1 MOIS SEULEMENT!

24 FAÇONS DE DOPER VOTRE CERVEAU

BIEN PROGRAMMER
VOS NUTRIMENTS

DEVENEZ PLUS
PERFORMANT
GRÂCE À LA MUSIQUE

SPÉCIAL DÉBUTANT

COMMENT DEVENIR TAILLE

P. 97

CHANGEZ DE PHYSIQUE
EN QUELQUES SEMAINES!

PLAN CARDIO
2 EN 1
POUR ÊTRE FORT
PARTOUT

**SUPERHÉROS
MEN'S FITNESS**
12 HOMMES QUI
FONT BOUGER
LES LIGNES

+ RÉSISTANT **7**

ALIMENTS POUR BOOSTER VOS DÉFENSES IMMUNITAIRES

MENSFITNESS.FR

L 18196 - 19 H - F : 3,90 € - RD





© DR

MICHAEL HORVATH

L'HOMME QUI CONNECTE DES MILLIONS D'ATHLÈTES

Vous courez ? Vous roulez ? Alors vous connaissez - voire utilisez - forcément Strava, le premier réseau social des sportifs et « de tous ceux qui s'investissent dans l'effort ». Site web et application mobile, Strava a été fondé en 2009 par Michael Horvath et son ancien coéquipier d'aviron à Harvard Mark Gainey. L'ambition des deux entrepreneurs ? Retrouver cet esprit d'équipe vécu durant leurs jeunes années de rameurs. « Nous souhaitions connecter les sportifs du monde entier entre eux pour leur donner ce sentiment d'appartenir à une communauté, à une collectivité », insiste le cofondateur. Ils ciblent alors les sports d'endurance, running et vélo en tête, où l'athlète peut parfois ressentir une certaine solitude. L'application permet non seulement de suivre ses performances en live, de visualiser son parcours et d'analyser les données après l'effort, mais surtout de partager sa séance avec son réseau et de se comparer à l'ensemble des utilisateurs, qu'ils soient amateurs ou professionnels. Il est

ainsi possible de comparer ses exploits personnels sur un parcours précis avec ceux des coureurs du Tour de France ! Idéal pour booster votre potentiel d'une manière très ludique. Comme sur Facebook ou Twitter, on peut aussi commenter les performances des autres. « S'entraîner au sein d'une communauté est très fun, cela contribue à la motivation. En ce sens, Strava est unique. » Et l'engouement total ! Aujourd'hui, Strava, c'est plusieurs dizaines de millions d'utilisateurs dans le monde, 1 million de nouveaux membres tous les 40 jours, plus de 1 million d'activités partagées par jour, plus de 600 athlètes pros actifs et quelque 20 869 631 829 km parcourus, soit l'équivalent de 94 voyages sur Mars ! « Nous avons fait du bon travail sur le vélo et le running ainsi que de gros progrès sur la natation. Mais nous voulons maintenant toucher d'autres sports », explique Michael Horvath. Dans sa ligne de mire ? Les sports d'hiver et les pratiques indoor. Vous êtes prévenus ! www.strava.com

Avec 1 million de nouveaux membres tous les 40 jours, le PDG de Strava est en train de créer la plus grande communauté de sportifs du monde.

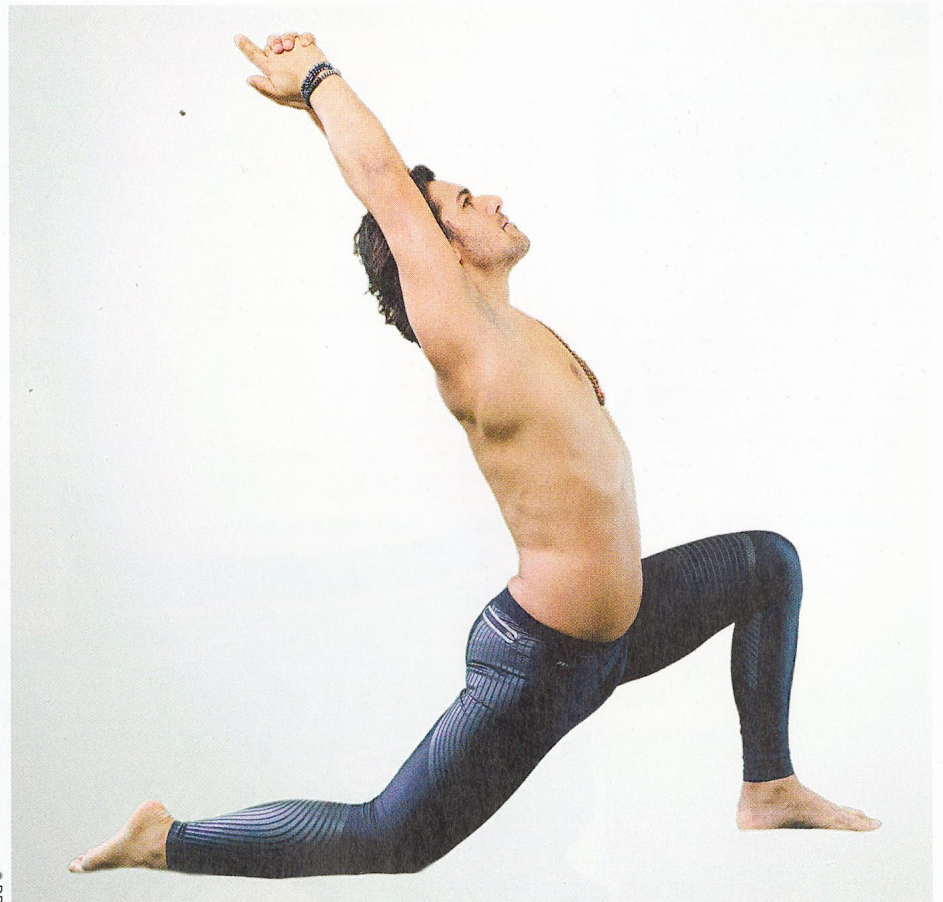
HEBERSON OLIVEIRA LE CHIMISTE QUI NE VOULAIT PAS FAIRE DU YOGA COMME LES AUTRES



NE VOUS FIEZ PAS à un homme qui fleure bon les produits chimiques et son large sourire de chaque parole sur visage, un véritable agitateur au sein de la communauté des yogis. Chimiste de formation, ce (presque) quadragénaire a commencé la pratique du yoga il y a une quinzaine d'années avec

une conviction, celle qu'il était possible de proposer une autre vision de la discipline. « Le jour où j'ai commencé, j'étais un peu le mouton noir », raconte-t-il en plaisantant. Ce Parisien d'adoption ne renie en rien l'histoire et l'héritage oriental du yoga, mais il met un point d'honneur à bousculer les traditions. Pas pour le simple plaisir de le faire, évidemment, mais pour progresser et évoluer. Avec lui, on pratique en musique et on se regarde dans une glace. Une hérésie dans le yoga traditionnel ! « Au contraire, je trouve cela très utile pour se corriger quand on ne connaît pas son corps. Quant à la musique, elle est là pour amener le côté émotionnel. Pourquoi est-elle absente dans de nombreux cours de yoga ? Si je pouvais avoir un DJ toujours avec moi, ça serait parfait ! » (Rires.) Son ambition est en fait très simple : enseigner la discipline d'une manière plus facile, ludique et accessible « car depuis qu'il a été créé, le yoga est resté quelque chose de très fermé ». Pour cela, Heberson Oliveira a développé sa propre méthode, le Vibhava Yoga, qui permet une pratique variée et adaptable, dynamique tout en respectant le rythme de chacun. Une sorte de yoga traditionnel organisé pour être très actuel et permettre aux gens d'évoluer. On adhère totalement ! Le jeune yogi est même allé encore plus loin en lançant l'application mobile Yoga & Sex qui, comme son nom l'indique, a pour objectif de booster votre libido. Un sacrilège aux yeux des yogis traditionnels. « Je veux casser les paradigmes, poursuit-il. Trop souvent, on se dit que ce n'est pas possible, que cela a toujours été ainsi, mais on peut toujours changer les choses ! Et même si ça ne marche pas, au moins on aura essayé. Cette envie d'apprendre, de se mettre en danger fait aussi partie de ma personnalité. » Son conseil ? Ne surtout pas avoir peur de dire « non ».

www.yogabyheberson.fr



© DR

TOP Santé

Le n°1 des magazines santé*

Vu à la TV

Nouvelle formule!

Médecines douces

MÉNOPAUSE

Passer le cap en forme avec la phyto, l'homéo...

EN CADEAU

30 RECETTES
ÉQUILIBRÉES
& RASSASIANTES

pour ne plus grignoter
entre les repas!

Dossier médecine

MIGRAINE

Maux de tête
LES TOUT NOUVEAUX
TRAITEMENTS

MA SANTÉ
AU NATUREL

- ✓ Le plantain l'herbe qui purifie
- ✓ 4 façons de gérer un burn-out
- ✓ La méditation on peut se lancer seule

Bientôt
le printemps!

ON DÉGOMME
LES KILOS
DE L'HIVER!

Nutritionniste, diététicienne, naturopathe :
les méthodes et les menus
de 3 experts pour réussir

MONDADORI FRANCE

www.topsante.com

L 15911 - 318 - F: 2,90 € - RD

*DIFFUSION INDIVIDUELLE/OJD 2014

N - ESP : 3,50 € GB : 2,95 € - GR : 3,30 € - ITA : 3,30 €
M A : 1150 CFP - PORT. CONT : 3,30 € - TUN : 5,5 DTU



TOP
Santé



Pause détente au bureau

Même si on est débordée, il est essentiel de s'autoriser des petites pauses dans la journée. En quelques minutes, on se relâche, on décompresse et on se remet au travail avec plus d'énergie... et d'efficacité!

SOASICK DELANOË



Notre expert



HEBERSON OLIVEIRA
professeur de
Vibhava Yôga

1 On étire ses bras et ses épaules

- Assise sur le bord de sa chaise, tête et dos bien droits, entrelacer ses doigts devant la poitrine, paumes vers soi.
- Puis, tourner les paumes vers l'avant et tendre les bras.
- Sur une expiration, lever lentement les bras tendus au-dessus de la tête,

paumes vers le ciel et épaules abaissées.

- Inspirer et, à l'expiration, essayer de diriger les bras légèrement vers l'arrière et sentir la cage thoracique s'ouvrir.
- Maintenir la posture sur 3 respirations.
- Sur une expiration, baisser lentement les bras par les côtés.

LA BONNE FRÉQUENCE

Entre 3 et 5 fois.

LES ATOUTS

Allonge la colonne vertébrale, soulage les tensions du haut du dos, du cou, de la nuque et des épaules. Favorise l'ouverture de la cage thoracique.

Conseil d'expert

ESSAYER D'APPROFONDIR UN PEU PLUS L'ÉTIREMENT À CHAQUE EXPIRATION.

2 On assouplit son dos

- **Assise sur le bord de sa chaise**, tête et dos droits, entrelacer ses doigts devant la poitrine, paumes tournées vers soi.
- **Inspirer lentement et profondément** puis, sur l'expiration, tendre les bras le plus loin possible devant soi en arrondissant le bas du dos, puis le milieu et le haut, avant de rentrer le menton vers la poitrine.
- **Inspirer en redressant le bas du dos**, puis le milieu et le haut du dos, la tête en dernier.
- **Recommencer** et maintenir la position « dos rond » le temps d'effectuer 3 respirations lentes et profondes.
- **Inspirer pour relâcher la posture** en redressant le dos et la tête, étape par étape, et en ramenant les bras par les côtés.

LA BONNE FRÉQUENCE

Entre 3 et 5 fois.

LES ATOUTS

Détend tout le dos, étire les trapèzes, assouplit les muscles des épaules. Calme le mental et favorise la concentration.



Conseil d'expert

BIEN SYNCHRONISER LA RESPIRATION AVEC LES MOUVEMENTS EN RESTANT CONCENTRÉE ET EN ARTICULANT CHAQUE VERTÈBRE L'UNE APRÈS L'AUTRE.



Conseil d'expert

BIEN GARDER LES ÉPAULES ABAISSÉES ET LE BUSTE IMMOBILE PENDANT L'EXERCICE. NE PAS FORCER, SURTOUT EN CAS DE DOULEURS.

3 On détend sa nuque

- **Assise, tête et dos droits**, bras le long du corps, paumes tournées vers l'avant, allonger la nuque en hissant la tête vers le ciel.
- **Commencer par expirer** en levant la tête pour regarder le ciel. Inspirer et ramener la tête droite. Puis expirer et baisser la tête en rapprochant le menton de la poitrine. Inspirer et revenir tête droite. Puis, expirer en tournant la tête vers la droite, inspirer et revenir tête droite. Recommencer à gauche.
- **Lever le bras gauche** en inspirant et poser la main gauche sur l'oreille droite.
- **Expirer puis pencher lentement la tête vers la gauche** pour rapprocher l'oreille gauche de l'épaule gauche.
- **Puis inspirer et repousser la main avec la tête** jusqu'à sentir une contraction sur le côté gauche du cou.
- **Maintenir la position** le temps d'effectuer 3 respirations complètes avant d'inspirer pour revenir en position initiale.

LA BONNE FRÉQUENCE

2 ou 3 fois de chaque côté.

LES ATOUTS

Étire le cou et renforce la zone des cervicales. Soulage les raideurs et les douleurs dans la nuque. Aide à soulager certains maux de tête.

BIEN-ÊTRE

leçon de gym



Conseil d'expert

GARDER LA TÊTE DANS LE PROLONGEMENT DU DOS. ALLONGER LA COLONNE VERTÉBRALE AU MAXIMUM. À CHAQUE EXPIRATION, ESSAYER DE DESCENDRE UN PEU PLUS LE BUSTE.

4 On étire ses jambes et son dos

- **Debout, tête et dos droits**, les jambes écartées de la largeur du bassin, poser les mains de chaque côté du bassin.
- **Inspirer et lever la jambe droite** tendue pour la poser sur sa chaise (un caisson ou un meuble...) de manière à sentir un étirement à l'arrière des jambes. Diriger les orteils vers soi.
- **Expirer et fléchir légèrement le buste** vers l'avant en allongeant la colonne vertébrale au maximum. Garder le dos droit et essayer d'ouvrir la cage thoracique en rapprochant les omoplates l'une de l'autre.
- **Maintenir la posture** le temps de 3 respirations.
- **Inspirer et redresser lentement le buste**, puis reposer la jambe au sol.

LA BONNE FRÉQUENCE

Entre 2 et 4 fois de chaque côté.

LES ATOUTS

Étire les muscles situés à l'arrière des cuisses (ischio-jambiers), les mollets et le dos. Favorise l'ouverture de la cage thoracique. Soulage les douleurs lombaires.

5 On soulage ses jambes

- **Debout, tête et dos droits**, jambes écartées de 2 ou 3 cm, prendre appui en plaçant les mains sur le dossier de sa chaise (ou sur un meuble, un bureau...).
- **Monter sur la pointe des pieds** en inspirant.
- **Reposer les pieds au sol** en expirant.
- **Recommencer** 10 à 20 fois sans faire de pause.
- **Remonter sur la pointe des pieds**, maintenir la position sur 3 à 5 respirations avant de reposer les pieds au sol sur une expiration.

LA BONNE FRÉQUENCE

Entre 3 et 5 séries.

LES ATOUTS

Soulage les jambes restées trop longtemps en position statique. Améliore le retour veineux et relance la circulation. Renforce les chevilles.

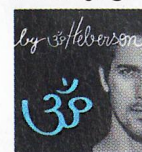
Conseil d'expert

POUR TRAVAILLER L'ÉQUILIBRE, FAIRE CET EXERCICE SANS PRENDRE APPUI. DANS CE CAS, BIEN CONTRACTER LES ABDOMINAUX POUR ÊTRE PLUS STABLE.



INFOS

Pause yoga au bureau



Une application qui propose un programme d'exercices inspirés du yoga

pour se relaxer et recharger ses batteries tout en restant en tenue de ville et à son poste. Chaque module de vidéo est indépendant, ce qui permet de le sélectionner en fonction de ses besoins et de ses disponibilités. Le programme complet dure 18 minutes, juste le temps d'une pause!

« Yoga au bureau by Heberson », 2,99 €.

App Store et Google Play.

Gala

Spécial
SAINT-VALENTIN

BEAUTÉ SEXY,
LINGERIE
SPORTIVE,
BRUNCH POUR
DEUX...

**PRINCE HARRY
MEGHAN, SA FIANCÉE
QUI AURAIT TANT
PLU À LADY DIANA**

**IRIS
MISS UNIVERS
SON AMOUREUX SORT
DE L'OMBRE**

**ENQUÊTE
LES SECRETS
DE LA RÉSIDENCE
PRÉSIDENTIELLE
LA MIEUX GARDÉE
DE FRANCE**

Mireille

**ENFIN SORTIE
DE L'HÔPITAL...
SON MARI
RACONTE**

DARC
LA LEÇON DE COURAGE

NUMÉRO 1235 DU 8 FÉVRIER 2017 - BEL: 3 € - CH: 5 CHF - CAN: 9,99 CAD - D: 4,60 € - ESP: 3,3 € - GR: 3,3 € - ITA: 3,3 € - LUX: 3 € - PORT: 3,3 € - TUNISIE: 3,3 € - TUR: 3,3 € - MAY: 8,5 € - MAROC: 32 DH - Zone CFA Avion: 4 600 XPF - Zone CFP Avion: 1 400 XPF - Bateau: 600 XPF.

PM PRISMA MEDIA

M 01800 - 1235 - F. 2,70 €



www.Gala.fr

BOUTIQUE



LE TRX TRAINING

Ce système d'entraînement à partir de sangles suspendues au plafond a été mis au point par les forces militaires américaines. A priori, donc, rien de glamour... Décliné en centaines d'exercices basés sur la gravité, il fait travailler tout le corps. Plus l'équilibre est précaire, plus l'effort de gainage est important pour rester stable, notamment au niveau des abdominaux constamment mis à contribution. C'est intensif, assurément, mais ludique et rythmé. Et, pour en venir au sujet qui nous enflamme, très efficace pour se fabriquer une jolie musculature longiligne et sexy : les danseurs et les artistes aériens se conditionnent souvent avec le TRX. Et comme il est facile d'installer des sangles de suspension chez soi, rien n'empêche de concocter une choré perso perchée sur talons (modèle spécifique Pleaser Kiss équipé d'une plateforme et d'une semelle ultraconfortables, 85 €).

LE « SENSUALITY » BONUS Travailler son agilité et sa souplesse. Débrider son imaginaire, en profiter pour revoir *Attache-moi !* de Pedro Almodóvar.

Tee-shirt Majestic, culotte corset Cadolle, collants Résille Wolford, sandales compensées Pleaser Shoes (bestrongbesexyhavefun.com), boucles d'oreilles Diamants Cube Dinh Van.

SPORT *et,* VOLUPTÉ

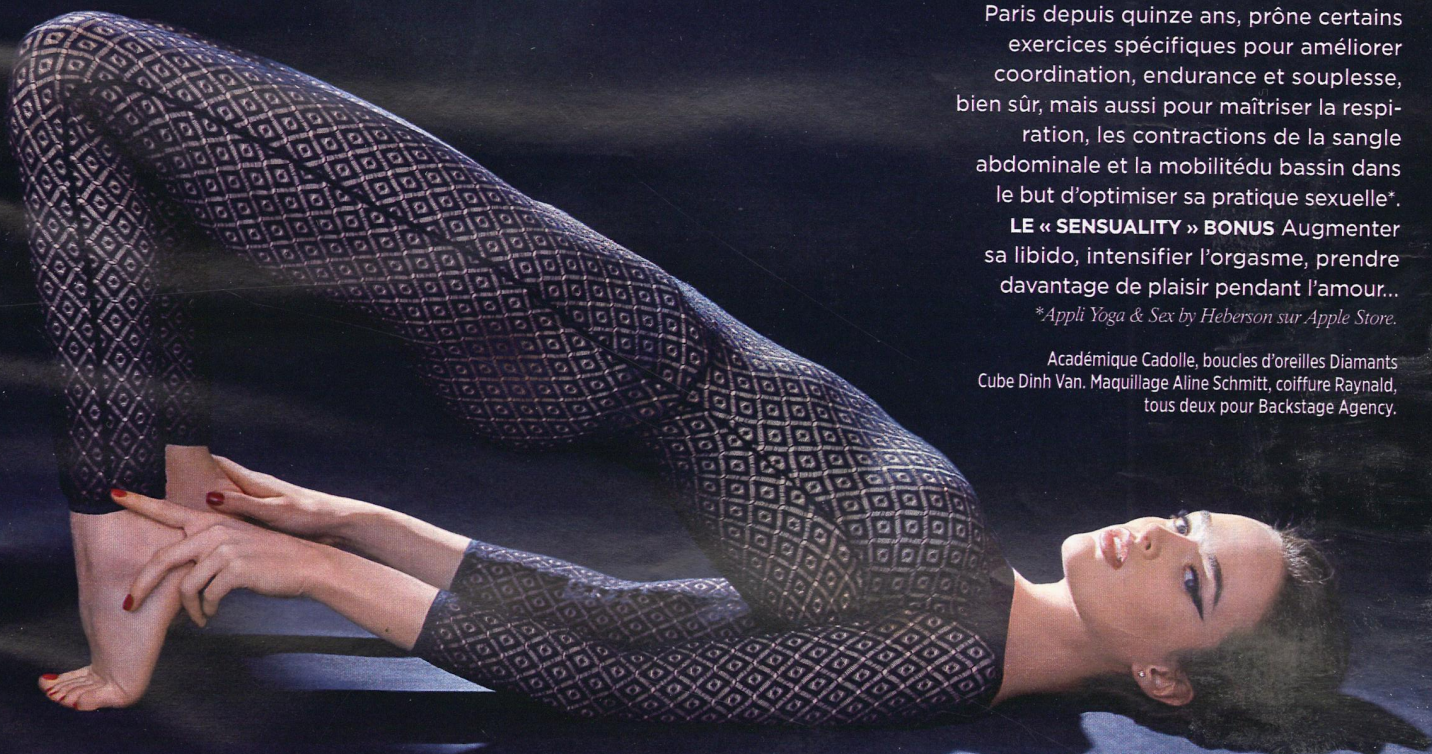
LE YOGA BOMB

Parmi toutes les déclinaisons de la discipline, c'est peut-être l'une des moins académiques puisqu'elle mêle les postures de yoga à de la danse, et se pratique en tenue sexy. L'objectif étant de tonifier certaines parties du corps et libérer la déesse sexuelle qui sommeille en nous. Quoi qu'il en soit, yoga plus classique et sexe font bon ménage. Heberon Oliveira, célèbre coach brésilien officiant à Paris depuis quinze ans, prône certains exercices spécifiques pour améliorer coordination, endurance et souplesse, bien sûr, mais aussi pour maîtriser la respiration, les contractions de la sangle abdominale et la mobilité du bassin dans le but d'optimiser sa pratique sexuelle*.

LE « SENSUALITY » BONUS Augmenter sa libido, intensifier l'orgasme, prendre davantage de plaisir pendant l'amour..

**Appli Yoga & Sex by Heberon sur Apple Store.*

Académie Cadolle, boucles d'oreilles Diamants
Cube Dinh Van. Maquillage Aline Schmitt, coiffure Raynald,
tous deux pour Backstage Agency.



TOP Santé

LE N°1 DES SANTÉ*

1,90
1€
Au lieu de ~~2,90€~~
PRIX MINI!

GUIDE SANTÉ VACANCES

Piqûres, brûlures, intoxications...

BOBOS DE L'ÉTÉ

- LES GESTES À ÉVITER
- LES VRAIS BONS RÉFLEXES

DOSSIER MÉDECINE

DU NOUVEAU POUR **UNE SEXUALITÉ ÉPANOUIE!**

DÉSIR, POINT G, ORGASME...

+ **Cahier
d'été**

Médecine chinoise

Qi gong, phytothérapie,
shiatsu, acupuncture...

LES CLÉS DE LA BONNE SANTÉ

100 ASTUCES MINCEUR & RECETTES LÉGÈRES

POUR SE FAIRE PLAISIR SANS GROSSIR!

www.topsante.com



Sport = longévité!



Plus l'activité physique est intense, jusqu'à l'épuisement et à la transpiration, plus le risque de décès diminue, c'est ce que révèle une étude australienne qui a été menée sur plus de 200000 personnes ayant entre 45 et 75 ans. Après six années de suivi, on a comparé les résultats de santé des participants ne se livrant qu'à une activité modérée (gym ou natation douce, jardinage...) à ceux des participants pratiquant une activité vigoureuse (jogging, aérobic, tennis...). Le résultat est sans appel, puisque le risque de mortalité est réduit de 9 à 13 % pour les personnes pratiquant une activité intense par rapport à celles qui pratiquent une activité physique modérée. Qui plus est, les bénéfices de cette pratique intense sont indépendants de la durée totale de l'activité physique.

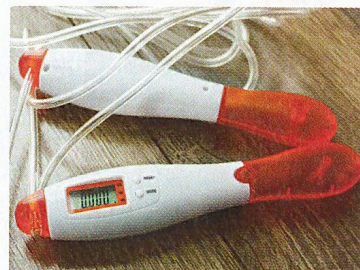
Source : « Journal of the American medical association internal medicine », avril 2015.

Les + de TOP SANTÉ



1 SHORTY FERMÉTÉ REPULPANT BYSKIN

Avec votre prochain Top santé, offrez-vous un shorty intelligent. Enrichi en acide hyaluronique, il libère par frottement des actifs micro-encapsulés. La peau est nourrie, plus douce, plus lisse, plus tonique. Et ce shorty peut se porter sur le maillot à la plage. Il est proposé en rose, jaune et noir, et en tailles S/M et L/XL. **Vendu avec votre prochain Top Santé, pour 8,95 € en plus du magazine.**



2 CORDE À SAUTER NUMÉRIQUE

Découvrez la corde à sauter numérique et son compteur électronique avec écran LCD! Grâce à cette corde, vous pourrez calculer le nombre de sauts que vous effectuez, les calories brûlées et la distance parcourue. Ce nouvel allié minceur vous aidera à muscler vos fesses, vos jambes, vos bras et votre ventre, à booster votre cœur et votre circulation, et à dire adieu à la cellulite! 700 calories brûlées pour une heure de corde à sauter, n'hésitez plus! Existe en vert et en orange. Pile incluse. **Vendue avec votre prochain Top Santé, pour 4,95 € en plus du magazine.**



→ Un pansement qui protège les bobos de l'eau

Particulièrement utile en cette période estivale, ce pansement stérile imperméable à l'eau (et aussi aux bactéries) protège efficacement les plaies aussi bien dans la baignoire que dans la piscine ou dans la mer! À la fois souple et confortable,

il s'adapte à toutes les zones du corps et peut rester en place jusqu'à une semaine. Et comme il est transparent, il est facile de surveiller le degré de saturation de la compresse. Bien qu'imperméable à l'eau, il laisse la peau respirer, évitant ainsi le risque de

macération. Adapté aux peaux sensibles, il respecte l'épiderme et se retire facilement sans douleur.

Pansements stériles imperméables, Mercurochrome, 8,69 € la boîte de 10.

62

C'est le pourcentage de Français qui « voient leur vie de manière positive ». Et pour 3 personnes sur 4, « c'est parce qu'on voit la vie de manière positive qu'on réussit, et non l'inverse ».

Source : enquête CSA pour Oracom/Psychologie positive, mars 2015.

Une sexualité épanouie grâce à l'appli yoga



Savez-vous que certains exercices de yoga peuvent contribuer à booster la libido? L'application « Yoga & Sex » propose des postures et exercices de respiration permettant de stimuler les organes sexuels, le fonctionnement de la prostate chez les hommes, les glandes endocrines (dont la thyroïde) et certaines glandes sexuelles... Évidemment, on accroît aussi sa souplesse, tout en contrôlant sa respiration et en diminuant le stress. Tout cela augmente la confiance en soi et contribue à lutter contre la fatigue sexuelle, la frigidité et la perte de désir.

Application « Yoga & Sex » by Heberon, 2,99 €. App Store, www.byheberon.fr



L'actualité
médicale

› **CANCÉRO** LE POINT
SUR LES AVANCÉES

› **DIABÈTE** DU NOUVEAU
POUR LE TRAITER

› **MALADIE DE LYME**

TOP Santé

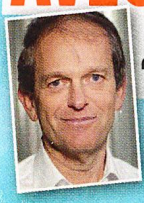
LE N°1 DES MAGAZINES SANTE

1,90
1€
Au lieu de ~~2,90€~~
PRIX MINI!

EXCLU Top Santé!

STRESS, FATIGUE, MORAL

**ON SE REFAIT UNE SANTÉ
AVEC LE DR SALDMANN!**



auteur du best-seller
"Le meilleur médicament, c'est vous!"

**BONNE
DIGESTION**
SOLUTIONS
ANTI-REFLUX
À TOUT ÂGE

Exos de yoga
**BONS POUR
LA LIBIDO**

SPECIAL ÉTÉ!

NUTRITION
LE CRUDIVORISME,
LA NOUVELLE
TENDANCE À SUIVRE?

**MANGER
EQUILIBRE et SIMPLE**

avec **le paléo!**

- On renforce sa santé
- On garde la ligne
- On se régale!

L 15911 - 311 - F: 1,90 € - RD



www.topsante.com

*DIFFUSION INDIVIDUELLE/OJD 2014

DOM : 4,70 € - BEL : 2,90 € - CH : 5,40 FS - CAN : 4,50 \$CAN - ESP : 3,50 € GB : 2,95 £ - GR : 3,30 € - ITA : 3,30 €
LUX : 2,90 € - MAR : 30 DH - TOM S : 600 CFP - TOM A : 1150 CFP - PORT.CONT : 3,30 € - TUN : 5,5 DTU

N°17

JAN-FÉV 2016

PETIT GUIDE DU SPORT GRATOS!
(nos spots en France)

MONDADORI FRANCE

Vital

ÉNERGIE+PERFS'+HUMEUR
JE CHOISIS LES BONS SUCRES
Tout bénéf pour ma silhouette!

EN 2016
JE NE LÂCHE RIEN!

Je m'inscris dans une salle qui me booste!

- ✦ **COMPARATIF DES GRANDES ENSEIGNES**
- ✦ **GUIDE DES COURS À SUIVRE**
- ✦ **PLANNING HEBDO POUR RÉSULTATS TOP!**

RECETTES SANS GLUTEN
JE CUISINE LES BASIQUES

5 EXOS POUR UN DOS BÉTON

RUNNING
BIEN ÉCHAUFFÉE, BIEN ENTRAÎNÉE
training avec l'athlète **Aurélié Chaboudez**

Le **YOGA** dope la libido, la preuve en postures!

by **TOP 1 Santé**



L 12300 - 17 - F: 3,50 € - RD



BEL: 3,60€ - ESP: 3,80€ - GR: 3,80€ - DOM: 3,90€ - ITA: 3,80€ LUX: 3,60€
PORT CONT.: 3,80€ - CAN: 5,50 \$CAN - MAR: 40 DH - TON: 5,600 CFP - CH: 4,50FS - TUN: 8 DTU

LES PROS DE VITAL



Nicolas Mbog,
coach sportif et expert
en nutrition



Angélique Houibert,
diététicienne-nutritionniste,
coauteure du « Nouveau
Régime IG » et de « La Meilleure
Façon de manger »



Dr Pierr Nys, endocrinologue-
nutritionniste, attaché des
hôpitaux de Paris, auteur de
« Ma bible IG » et « Programme
sucre détox en 7 jours »



Anthony Berthou,
nutritionniste et
micronutritionniste spécialiste
du sport, auteur du blog
www.sante-et-nutrition.com



Cécile Bertin, runneuse
autour du monde, journaliste
et auteure du « Running au
féminin ». Blog : runfitfun.fr



Heberon Oliveira,
professeur de Vihava Yôga
(www.byheberon.fr)



Fred Coelho, préparateur
physique (www.avs-coaching.com),
FB : Fred Coelho - Officiel



Jean-Robert Filliard, prof
d'EPS, docteur en sciences
du sport, adjoint au chef du
département médical et
responsable de la cryothérapie
corps entier à l'Insep



THE SHOW MUST GO ON!

Les événements tragiques du 13 novembre nous ont tellement secoués que, pendant une période, nous n'avons plus eu goût à bouger, retrouver les copines pour courir, faire du yoga... préférant nous recueillir. Et puis, c'est revenu, puisqu'il le faut !

Alors, voici un nouveau numéro de Vital qui sent bon l'hiver, la montagne même (voir le dossier évasion style Grand Nord). Avec un tas de sujets dans l'air du temps que nous avons adoré préparer, pour vous motiver toujours plus à faire du sport, découvrir de nouvelles activités, des challenges inventifs comme ces fameux raids... Hey ? Pourquoi ne pas se lancer ce défi pour 2016 ? Car c'est décidé, l'an prochain, on ne lâche rien ! Et surtout pas la salle de sport qu'on choisit cette fois minutieusement, en fonction de ses envies/besoins/personnalité, et qu'on fréquente assidûment ! Ah, l'assiduité... c'est aussi le secret pour bénéficier des bienfaits d'un rééquilibrage alimentaire, comme celui du low sugar, dont tout le monde parle et qui nous titille depuis un moment. Car n'est-ce pas bientôt l'heure des nouvelles résolutions ?! Alors, on y va, les filles, on finit l'année en beauté, on se fait plaisir, on chouchoute son corps et on entretient son tempérament de sportive ! Très bonne année 2016 à toutes !

LA RÉDAC

NOUVEAU!
Vital
FORUM
FORME & BIEN-ÊTRE

Venez découvrir votre nouveau
forum de discussion 100 % sport !
[http://forum.topsante.com/
forum/45-forme-by-vital](http://forum.topsante.com/forum/45-forme-by-vital)



Retrouvez-nous sur les réseaux
sociaux pour suivre l'actu des
coulisses de Vital ! Sur Facebook,
Instagram et Twitter !
@vital_mag #vital #vitalmagazine
#vitalchallenge #sport

ÉCRIVEZ-NOUS !
vital.lemag@mondadori.fr

Retrouvez votre **prochain numéro de Vital mi-février**

LE YOGA C'EST BON POUR LA LIBIDO!



Décidément, le yoga a vraiment tout bon ! En plus de calmer le mental, accroître la souplesse, améliorer la respiration, renforcer muscles et articulations, le yoga peut booster notre sexualité. Mais avant d'atteindre le Nirvana, on déroule son tapis de yoga !

par Soasick Delanoë

Si l'idée que le yoga améliore la sexualité peut paraître saugrenue au premier abord, elle est finalement assez logique. En effet, le yoga ne se résume pas à l'exécution de postures, c'est une discipline ayant pour but l'harmonie du corps et de l'esprit, la bonne circulation des énergies et l'éveil de l'énergie vitale à caractère sexuel : la Kundalini. Ce travail global du corps et du mental permet de se sentir plus en forme, davantage en accord avec soi-même et son entourage, plus épanouie et prête à vivre pleinement sa sexualité !

On relâche ses tensions

Parce qu'en yoga, la respiration est primordiale et synchronisée avec les mouvements, on apprend à mieux la maîtriser. Cette forme de méditation en pleine conscience permet de lâcher prise, de se délester du stress et des pensées négatives qui nuisent au bien-être. Quant aux postures, leur exécution précise et le fait de devoir les tenir un certain temps aide à avoir une meilleure conscience de son corps. Les étirements libèrent le corps des tensions, source de stress. Une fois le mental et le corps détendus, on est alors plus disposée à faire l'amour !

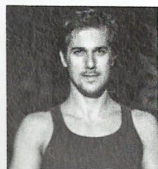
On tonifie son périnée

Grâce aux pranayamas (les exercices de respiration), on muscle son périnée et sa sangle abdomi-

nale en profondeur, on purifie son organisme et on stimule ovaires, ovules, organes génitaux... Bref, tout le système endocrinien travaille, ce qui accroît la libido. Le plancher pelvien est particulièrement sollicité dans la pratique des bandhas (qu'on pourrait traduire par « verrouillages ») comme mula bandha qui consiste à contracter le périnée ou encore uddiyana bandha pour la contraction de la sangle abdominale. Et on le sait, un périnée tonique joue un rôle essentiel dans la sexualité : chez la femme, les orgasmes sont plus forts ; l'homme est plus endurant et maîtrise mieux son plaisir et son éjaculation. Chacun y trouve son plaisir !

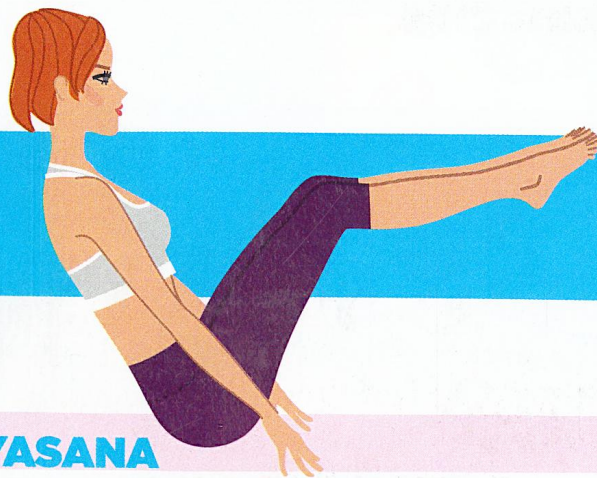
On a davantage confiance en soi

La pratique du yoga améliore la coordination motrice, la souplesse, la force et l'endurance musculaire qui sont autant d'atouts pour booster nos ébats. De nombreuses postures visent à mobiliser, détendre et « ouvrir » des parties du corps qui sont souvent nouées, bloquées ou statiques : la cage thoracique, le bassin, les hanches... L'ouverture se fait aussi au niveau des différents chakras... de l'esprit ! Résultat, on accroît sa confiance en soi, on est plus à l'aise avec son corps et celui de l'autre. Les femmes se libèrent de leurs petits complexes, les hommes apprennent à bouger leur corps avec plus de souplesse... pour notre plus grand bonheur (et le leur) ! *



NOTRE EXPERT
Heberson Oliveira,
professeur de Vibhava Yôga
(www.byheberson.fr)

4 POSTURES POUR LES FILLES



VAJROLYASANA

Assise sur les ischions, dos droit, jambes tendues, mains au sol, bas du dos redressé.

Fléchir les genoux et contracter tous les muscles abdominaux et le périnée. Incliner légèrement le dos vers l'arrière et lever les jambes en gardant un angle de 45° entre le ventre et les cuisses. Pour garder l'équilibre, fixer un point devant soi et s'aider en prenant très légèrement appui sur le bout des doigts.

La tête est dans le prolongement de la colonne, les épaules sont abaissées,

légèrement en arrière, le regard devant soi.

Pour aller plus loin, faire la posture avec les jambes tendues.

Le bon rythme : maintenir la posture 30 secondes au début et augmenter peu à peu pour tenir le plus longtemps possible.

Les atouts : renforce les dorsaux et la sangle abdominale en profondeur, tonifie les cuisses, améliore l'équilibre et la posture. Favorise la concentration et la force mentale.



TAMAS UDDIYANA BANDHA

Debout, pieds parallèles, écartés d'un peu plus que la largeur du bassin, genoux légèrement fléchis. Mains en appui sur les cuisses, bras tendus, dos droit, épaules décontractées. La tête dans le prolongement de la colonne, le menton légèrement baissé, le regard vers le sol.

Inspirer lentement, profondément.

À l'expiration, vider les poumons et contracter fort le périnée (mula bandha), puis le ventre (uddiyana bandha) vers

l'intérieur et vers le haut.

Maintenir cette contraction périnéale et abdominale et cette absence d'air le plus longtemps possible.

Inspirer et relâcher le périnée et le ventre.

Prendre une ou plusieurs respirations complètes (pour réguler le rythme cardiaque et respiratoire) avant de recommencer.

Le bon rythme : 5 à 10 fois.

Les atouts : renforce la ceinture abdominale et le dos, améliore la digestion et le transit. Détoxifie l'organisme. Renforce en profondeur le périnée et améliore l'orgasme. À éviter lors des règles.



BHADRASANA

Assise sur les ischions (les petits os situés sur les fesses), dos droit et plantes des pieds jointes, attraper les doigts de pied entre les mains.

Rapprocher les talons vers le pubis le plus possible et presser fermement les pieds l'un contre l'autre. Essayer d'ouvrir la cage thoracique vers l'avant.

Exécuter des battements (comme un papillon) avec les cuisses. Commencer très doucement, puis augmenter progressivement l'amplitude des battements en rapprochant les genoux du sol à la descente.

Le bon rythme : pendant 30 secondes au début puis augmenter à 1 ou 2 minutes.

Les atouts : améliore la souplesse des articulations, ouvre le bassin. Muscle et assouplit le plancher pelvien.

URDHVA DHANURASANA

Allongée sur le dos, pieds parallèles, écartés de la largeur du bassin, fléchir les jambes et rapprocher les pieds des fesses. Étirer les bras le long du corps et tenter de toucher les pieds avec les mains.

Inspirer lentement et profondément

et lever le bassin le plus haut possible en contractant fort les fessiers et le périnée, et en gardant la tête, le cou et les épaules au sol. Essayer

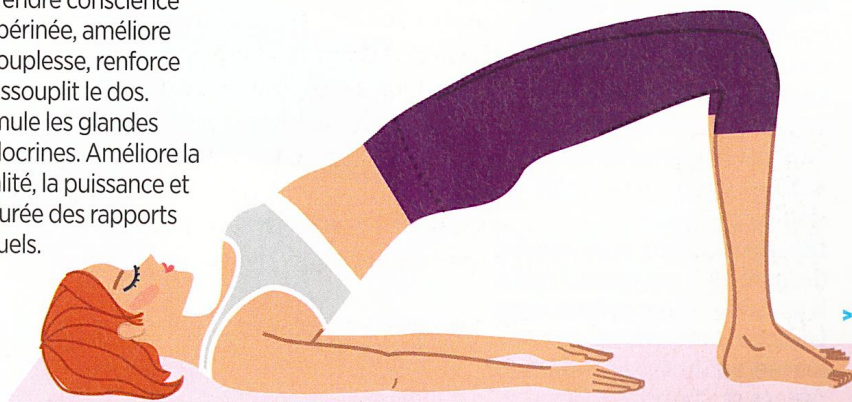
d'ouvrir la poitrine en la rapprochant du menton.

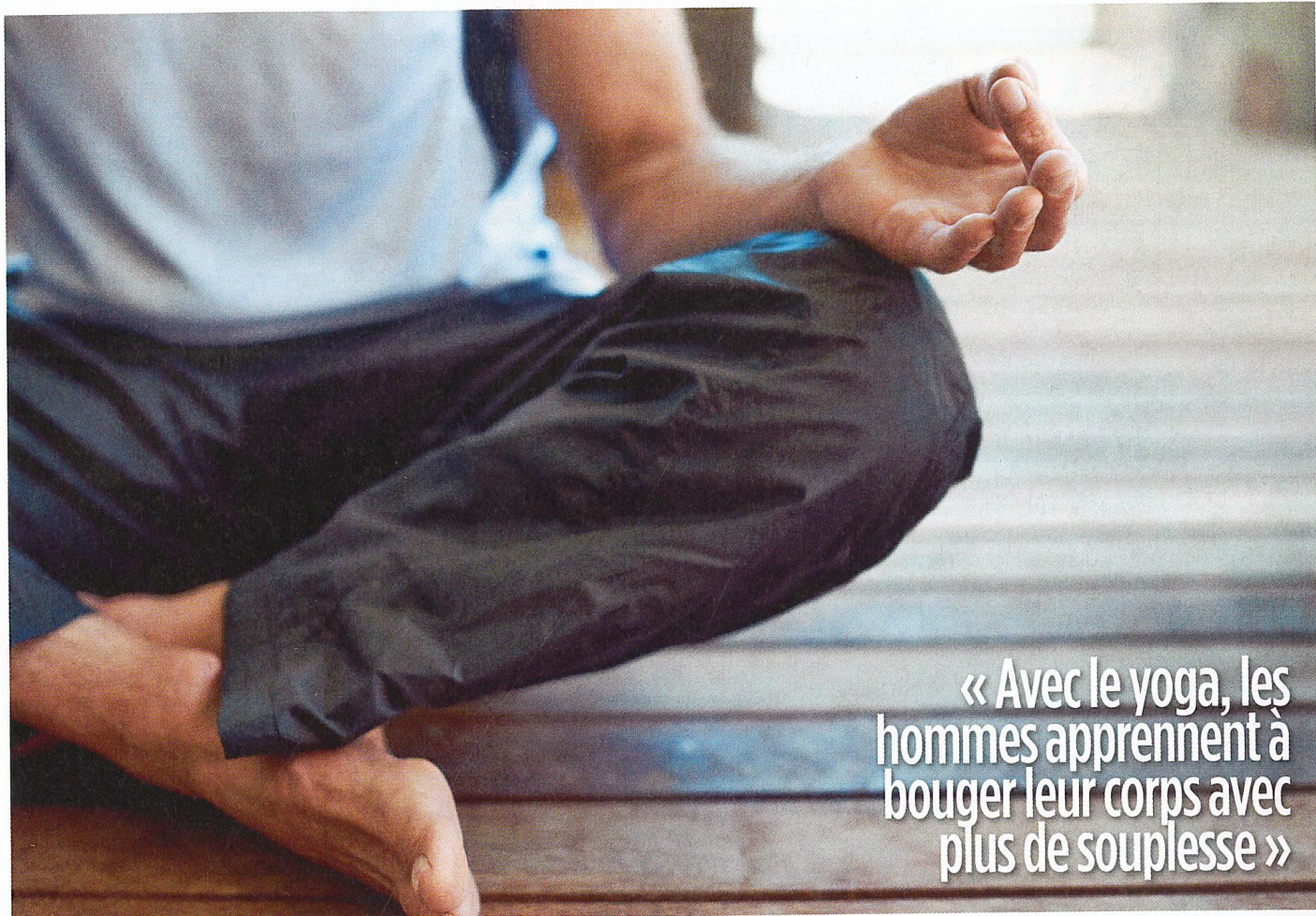
Pour aller plus loin, poser les mains au niveau des épaules (doigts dirigés vers les épaules) et soulever le corps en prenant appui sur les mains et les pieds pour former un pont.

Le bon rythme : maintenir la posture 30 secondes au début, augmenter peu à peu pour tenir le plus longtemps possible.

Les atouts : muscle

les fessiers, le dos, les jambes en améliorant la souplesse du haut du dos et en ouvrant le plexus solaire. Aide à prendre conscience du périnée, améliore la souplesse, renforce et assouplit le dos. Stimule les glandes endocrines. Améliore la qualité, la puissance et la durée des rapports sexuels.





« Avec le yoga, les hommes apprennent à bouger leur corps avec plus de souplesse »

2 POSTURES POUR LES GARÇONS

UTKATASANA

Debout, dos droit, écarter les pieds d'environ 1 mètre et pivoter les pieds vers l'extérieur à 10 h 10 (ou de 30°).

Contracter les fessiers et effectuer une rétroversion du bassin. Contracter fort le périnée et l'abdomen vers l'intérieur et vers le haut.

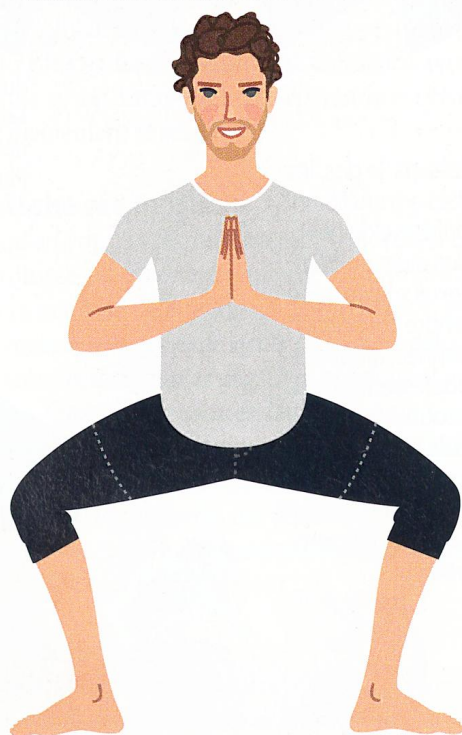
Fléchir les jambes en veillant à ce que les genoux soient dans l'axe des chevilles. Joindre les mains en prière au niveau de la poitrine en gardant les épaules abaissées.

Maintenir la posture en se concentrant sur les parties du corps qui sont sollicitées.

Le bon rythme : maintenir la posture pendant 30 secondes au début et augmenter au fur et à mesure pour tenir le plus longtemps possible.

Les atouts : renforce les muscles des jambes et des fesses. Fortifie le plancher pelvien et l'abdomen. Le placement du bassin en rétroversion oblige à contracter le périnée et à faire travailler toute

la musculature située autour du bassin. Stimule le fonctionnement des glandes sexuelles en augmentant la production de testostérone et donc de libido.



LA BASCULE DU BASSIN

Écarter les pieds de la largeur du bassin, poser les mains de chaque côté du bassin et fléchir légèrement les genoux.

Inspirer lentement et profondément en effectuant une antéversion du bassin (basculer les fesses vers l'arrière en cambrant légèrement le bas du dos).

Expirer lentement et profondément en effectuant une rétroversion du bassin (basculer le bassin vers l'avant en contractant les fessiers). À la fin de l'expiration, contracter fort le périnée et la sangle abdominale vers l'intérieur et vers le haut.

Recommencer sans faire de pause.

Le bon rythme : maintenir la posture pendant 30 secondes au début et augmenter au fur et à mesure pour tenir le plus longtemps possible.

Les atouts : tonifie, muscle et stimule le fonctionnement des muscles, des organes et des glandes de la région pelvienne. Améliorera la performance durant l'acte sexuel, aussi bien pour les hommes que pour les femmes. Améliore la motricité du bassin et donc la qualité de l'acte sexuel. Idéal en cas de problème d'éjaculation précoce.



TOP Santé

LE N°1 DES MAGAZINES SA

ARTHROSE

Les meilleures solutions des experts
Plus question d'avoir mal!

CHOLESTÉROL
POUR OU CONTRE
LES STATINES?

DOSSIER
SPÉCIAL

PRÊTE POUR UN HIVER AU TOP!

MÉDICAMENTS, HOMÉOPATHIE, PLANTES

- PANOPLIE ANTIRHUME
- PARADES ANTITOUX
- SOINS SPÉCIAL GORGE

MANQUE DE FER
QUELS SONT LES SYMPTÔMES?
QUAND FAUT-IL EN PRENDRE?

Phyto
5 recettes
pour profiter
des BIENFAITS
DU THYM

GYNÉCO
À 40 ANS, TOUT
CHANGE!
POIDS, CYCLES,
HORMONES...

JE ME PRIVE ET...

JE NE MAIGRIS PAS!

LES RAISONS/LES SOLUTIONS

- **Les grands principes** de la perte de poids
- **10 problèmes à identifier** quand ça ne marche pas
- **Les menus minceur** pour relancer le processus

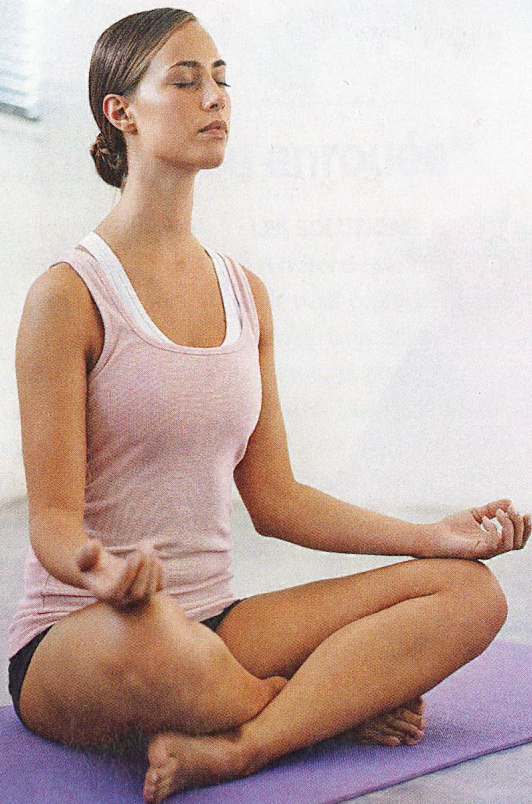
www.topsante.com

L 15911 - 303 - F: 2,90 € - RD



*DIFFUSION INDIVIDUELLE/OJD 2014

DOM: 4,70 € - BEL: 2,90 € - CH: 5,40 FS
CAN: 4,50 \$CAN - ESP: 3,50 € GB: 2,95 £ - GR: 3,30 €
ITA: 3,30 € LUX: 2,90 € - MAR: 30 DH - TOM S: 600 CFP
TOM A: 1150 CFP - PORT.CONT: 3,30 € - TUN: 5,5 DTU



1 Le tailleur recentre l'énergie

- **Assise en tailleur** sur les ischions (les petits os situés sous les fesses), essayer de baisser les genoux vers le sol.
- **Allonger** le dos et le cou et hisser la tête vers le ciel en gardant les épaules abaissées.
- **Poser** les mains sur les genoux, les paumes tournées vers le ciel. Baisser légèrement le menton et fermer les yeux.
- **Détendre** tous les muscles du visage, sans oublier le front (entre les yeux) et la mâchoire.
- **Inspirer et expirer** lentement, et profondément, uniquement par le nez en essayant de visualiser l'air qui entre et sort des narines.

La bonne fréquence

Maintenir cette posture le temps de 6 à 12 respirations complètes.

Le conseil de l'expert

Pour davantage de confort et afin de bien allonger la colonne vertébrale, glisser un gros coussin sous les fesses.

LES ATOUTS

Favorise la concentration. Aide à prendre conscience de sa respiration et à la maîtriser. Apaise le corps et l'esprit. Allonge le dos, ouvre les hanches, étire les genoux et les chevilles.

NOTRE EXPERT



HEBERSON OLIVEIRA
professeur
de Vibhava
Yôga

Plus souple avec

2 Le triangle étire un maximum

- **Debout**, tête et dos droits, écartez largement les jambes et pivotez le pied droit de 90° vers l'extérieur en gardant les talons alignés et ancrés dans le sol. Inspirez et lever les bras tendus sur les côtés à hauteur des épaules. Les poignets sont dans l'axe des chevilles, les paumes dirigées vers le sol. Tourner la tête vers la droite, en gardant les épaules abaissées.
- **À l'expiration**, contracter les abdominaux et fléchir la jambe droite jusqu'à ce que le genou soit aligné avec la cheville. La jambe gauche reste bien tendue.
- **Pencher** le corps du côté droit en gardant le buste de face. Essayer de poser la main droite au sol (ou sur la cheville), tandis que le bras gauche est dirigé vers le ciel, les paumes sont tournées

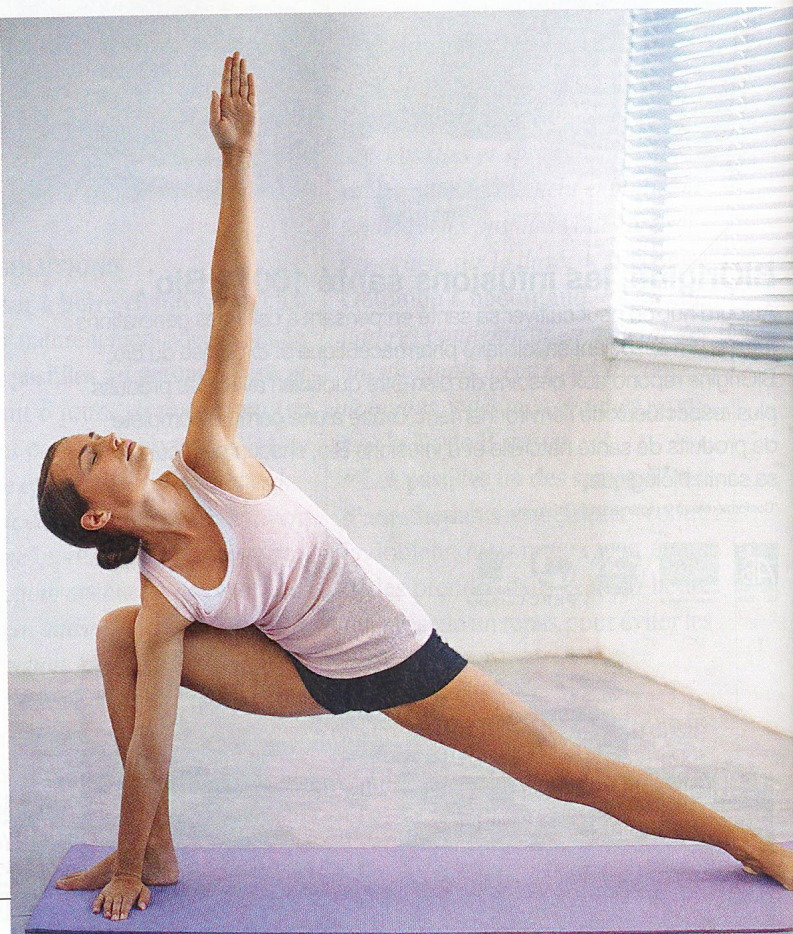
vers l'avant. Tourner la tête pour regarder vers le ciel.

La bonne fréquence
Maintenir la posture pendant 3 respirations complètes, puis augmenter la durée au fur et à mesure des séances.

Le conseil de l'expert
Faire l'exercice contre un mur en veillant à ce que les épaules y restent collées lors de la descente sans incliner le buste vers l'avant.

LES ATOUTS

En plus d'un intense étirement du corps sur toute sa longueur, étire l'intérieur et l'extérieur des cuisses. Renforce la ceinture abdominale, affine la taille et améliore la mobilité du bassin.





3 Le chien tête en haut dynamise

- **Allongée sur le ventre**, poser les mains à plat de part et d'autre de la poitrine et prendre une grande inspiration.
- **À l'expiration**, soulever lentement le buste en poussant sur les mains pour tendre les bras.
- **Hisser la tête** et le cou le plus possible vers le ciel en gardant les épaules abaissées et en veillant à ne pas la basculer en

arrière. Le ventre et les fesses sont bien contractés, les mains fermement ancrées dans le sol.

- **Diriger** les omoplates vers l'arrière et vers le bas et sentir la cage thoracique s'ouvrir.

La bonne fréquence

Maintenir la posture pendant 3 respirations complètes, puis augmenter au fur et à mesure des séances.

Le conseil de l'expert

En cas de manque de souplesse du dos et afin de protéger le bas du dos, effectuer l'exercice en relevant seulement la tête et les épaules et en gardant les bras fléchis sans chercher à soulever le bassin. Puis accroître l'amplitude du mouvement sans forcer au fur et à mesure de son entraînement.

LES ATOUTS

Renforce les abdominaux et stimule le transit. Étire le cou, assouplit le dos en supprimant les tensions. Aide à prendre conscience du mouvement, développe la souplesse respiratoire. Ouvre la cage thoracique.

le yoga

Avec l'automne, revient l'envie de rester à la maison. **C'est l'occasion de pratiquer le yoga chez soi, le matin ou le soir.** En plus de renforcer le mental, il étire et assouplit tout le corps!

SOASICK DELANOË

4 Le chien tête en bas décontracte le dos

- **À quatre pattes**, mains et genoux dans l'axe des épaules et des hanches, le dos est allongé et les mains bien enfoncées dans le sol, doigts légèrement écartés.
- **Inspirer** lentement et profondément. À l'expiration, soulever les fesses le plus haut possible, en gardant les jambes bien tendues et en poussant fort sur les talons.
- **La tête** est dans le prolongement de la colonne vertébrale, les mains sont fermement appuyées au sol.
- **Pour revenir**, poser lentement les genoux au sol et s'asseoir dessus. Rester dans cette posture le temps de 3 à 5 respirations lentes et profondes, puis relever doucement le buste en déroulant la colonne vertébrale une vertèbre après l'autre.

La bonne fréquence

Maintenir la posture pendant 3 respirations complètes, puis augmenter sa durée au fur et à mesure des séances.

Le conseil de l'expert

En cas de manque de souplesse, si ça « tire » trop à l'arrière des jambes, la posture peut être réalisée genoux fléchis en privilégiant alors l'allongement de la colonne vertébrale et les talons enfoncés dans le sol.

LES ATOUTS

Étire la colonne vertébrale améliore l'alignement du dos. Étire et renforce les bras et les jambes. Stimule la circulation sanguine et l'influx nerveux dans le haut du dos et les épaules.



TOP Santé

LE N°1 DES MAGAZINES

Vu à la TV

20 ORDONNANCES NATURELLES pour
+ d'IMMUNITÉ
+ de MORAL
+ d'ÉNERGIE
TOUTE L'ANNÉE !

DOSSIER MÉDECINE

BIEN DORMIR !

CE QUI MARCHE POUR RETROUVER LE SOMMEIL

- REMÈDES MAISON
- QUAND PRENDRE DES SOMNIFÈRES

6 ENFANTS exos de sophro spécial concentration

MÉDECINES DOUCES

Vaincre la douleur sans médicament

EN CADEAU
Votre mini-guide à conserver!



32 RECETTES antifringales
...et riches en magnésium!



TOP Santé

STOP AUX KILOS REBELLES!

GRÂCE AU RÔLE MINCEUR DU MAGNÉSIMUM!

+ 7 jours de menus

- ✓ Antipulsions ✓ Antistress
- ✓ Antifringales ✓ Antisurpoids

www.topsante.com

L 15911 - 301 - F : 2,90 € - RD

DOM : 4,70 € - BEL : 2,90 € - CH : 5,40 FS - CAN : 4,50 \$CAN - ESP : 3,50 € GB : 2,95 £ - GR : 3,30 € - ITA : 3,30 € LUX : 2,90 € - MAR : 30 DH - TOM S : 600 CFP - TOM A : 1150 CFP - PORT.CONT : 3,30 € - TUN : 5,5 DTU

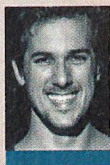


Yoga détox

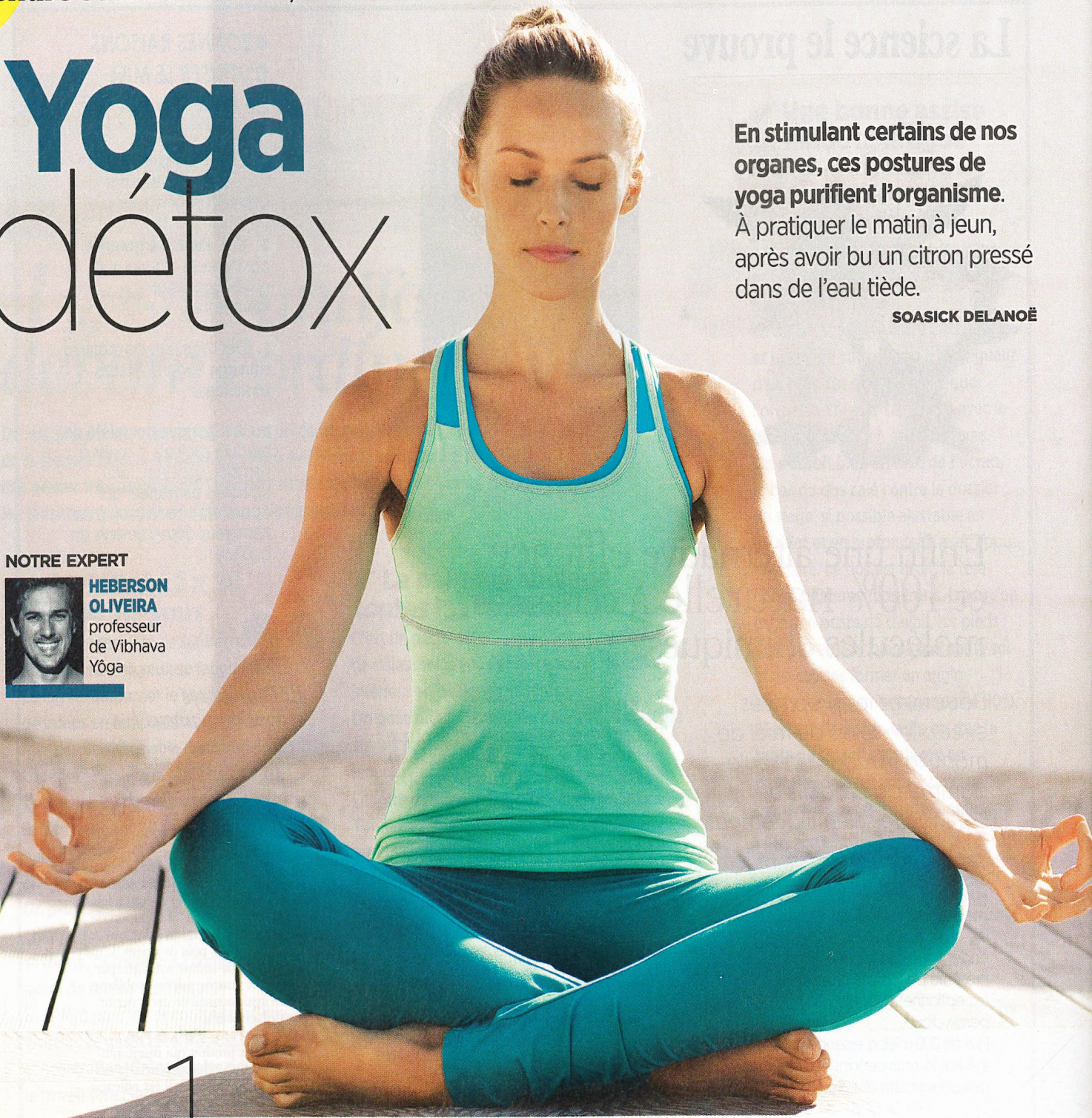
En stimulant certains de nos organes, ces postures de yoga purifient l'organisme. À pratiquer le matin à jeun, après avoir bu un citron pressé dans de l'eau tiède.

SOASICK DELANOË

NOTRE EXPERT



HEBERSON OLIVEIRA
professeur
de Vibhava
Yôga



Le tailleur dynamise l'organisme

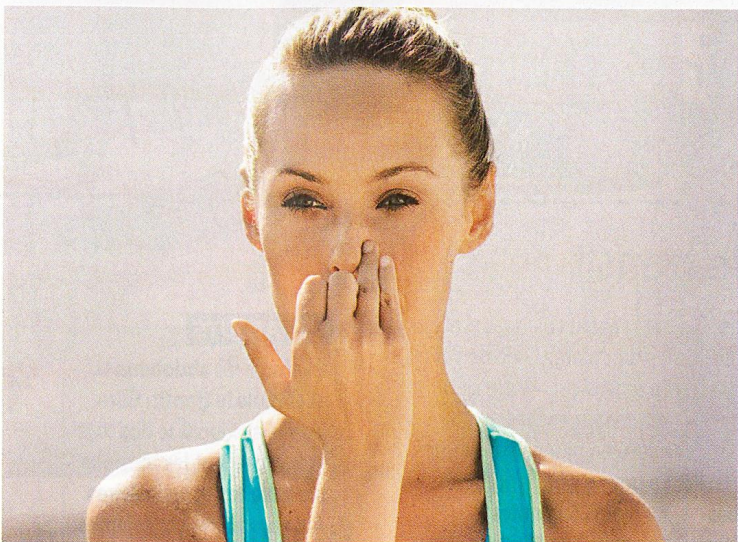
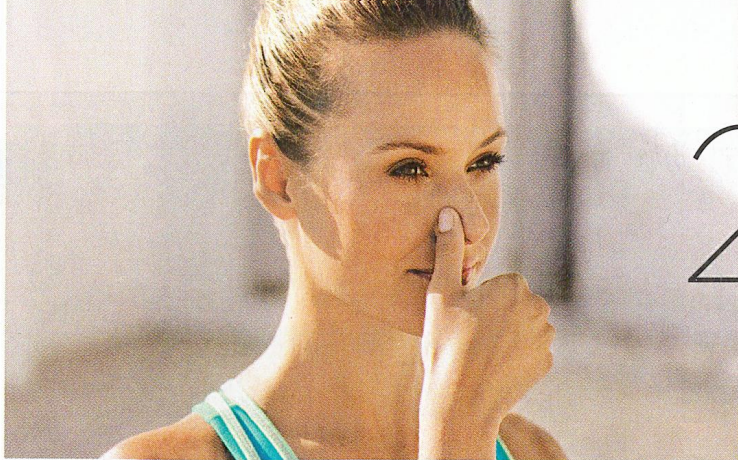
- **Assise en tailleur** sur les ischions (les petits os situés sous les fesses), essayer de baisser les genoux vers le sol.
- **Poser les mains sur les genoux**, les paumes tournées vers le ciel. Les extrémités des pouces et des index se touchent pour favoriser la concentration. Baisser le menton et fermer les yeux.
- **Allonger le dos et le cou** et hissez la tête vers le ciel en gardant les épaules abaissées.

- **Détendre tous les muscles du visage** sans oublier le front (entre les yeux) et la mâchoire.
- **Inspirer et expirer lentement** et profondément, et uniquement par le nez, en essayant de visualiser l'air qui entre et sort des narines.
- **La bonne fréquence**
Maintenir la posture pendant 3 minutes.
- **Le conseil de l'expert**
Pour plus de confort et afin de bien allonger la colonne

vertébrale, placer un coussin (ou une couverture pliée) sous les fesses.

LES ATOUTS

Favorise la concentration. Aide à prendre conscience de sa respiration et à la maîtriser. Apaise le corps et l'esprit. Allonge la colonne, ouvre les hanches et étire les genoux et les chevilles.



2 La respiration alternée purifie le système respiratoire

● **Assise en tailleur**, le dos droit, les épaules abaissées, expirer profondément afin de bien vider l'air des poumons et du ventre.

● **Boucher la narine droite** avec le pouce de la main droite et inspirer lentement et profondément par la narine gauche.

● **À la fin de l'inspiration**, libérez la narine droite en soulevant le pouce et fermer la narine gauche avec l'annulaire.

● **Rester en apnée** quelques secondes avant d'expirer lentement et profondément par la narine droite.

● **Recommencer le cycle** en inspirant cette fois par la narine droite.

● **Continuer ainsi de suite.**

La bonne fréquence

Au moins 5 minutes.

Le conseil de l'expert

Commencer par inspirer sur 1 temps, rester en apnée sur 1 temps et expirer sur 1 temps. Petit à petit, augmenter les temps jusqu'à arriver à une inspiration sur 5 temps, une apnée sur 10 temps et une expiration sur 5 temps.

LES ATOUTS

Apporte de l'énergie, nettoie le corps énergétique (les méridiens ou « chakras »), prévient l'asthme et les troubles pulmonaires en éliminant les microbes pathogènes présents dans les cavités nasales. Rééquilibre tout le système nerveux et procure un bien-être.

3 La torsion réduit les ballonnements

● **Assise sur les ischiens**, dos droit, épaules détendues et abaissées, les jambes sont tendues devant soi.

● **Fléchir la jambe gauche** et la passer par-dessus la jambe droite.

● **Placer la main droite sur le haut de la cuisse gauche**, la main gauche est posée au sol. Les épaules sont alignées.

● **Prendre une inspiration** puis, à l'expiration, tourner lentement le buste et la tête vers la gauche en gardant le dos droit et étiré.

● **Revenir** à la position de départ en pivotant vers la droite.

La bonne fréquence

Maintenir la posture pendant 1 minute pour commencer, puis augmenter au fur et à mesure pour arriver à 3 minutes de chaque côté.

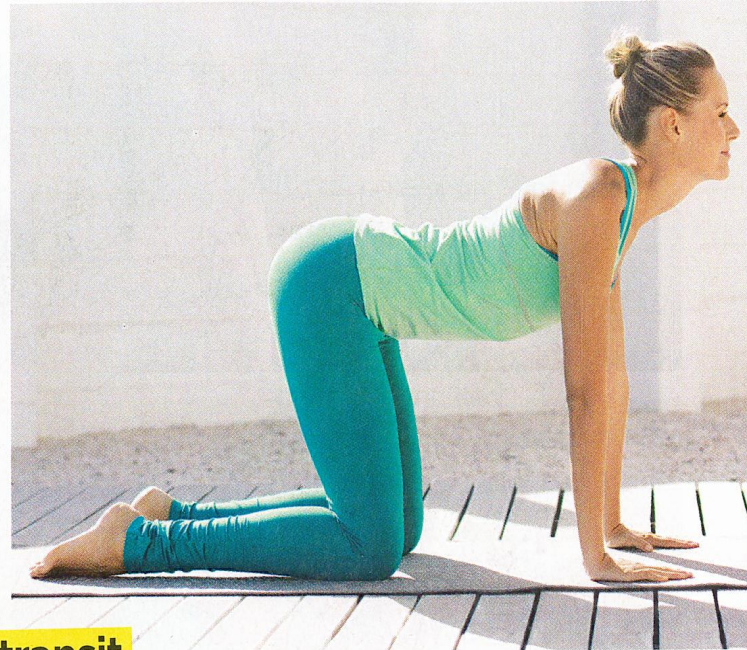
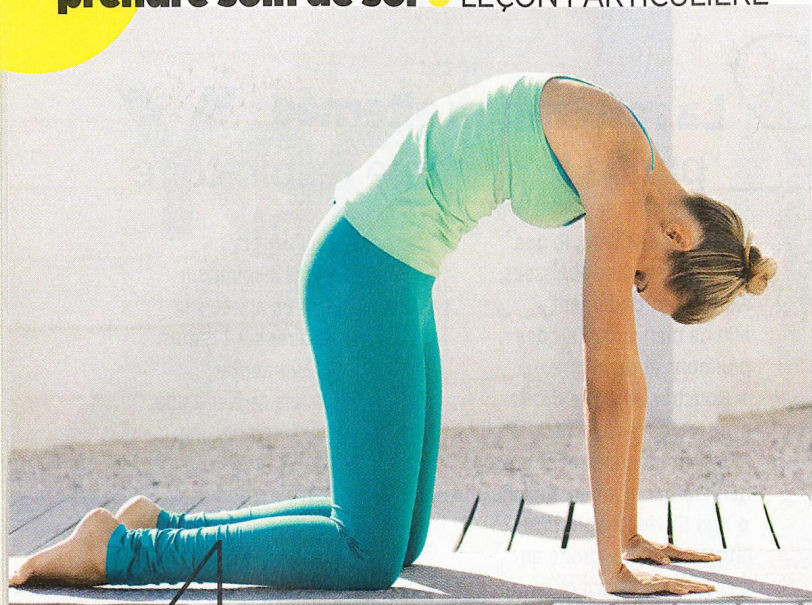
Le conseil de l'expert

Mieux vaut garder le dos bien droit et les épaules alignées plutôt que de chercher à trop tourner son buste. Penser à bien étirer la colonne vertébrale et ne pas trop appuyer sur la cuisse avec la main, ni sur le bras arrière (l'appui du corps est principalement sur les fesses).

LES ATOUTS

Masse les organes digestifs et réduit les ballonnements. Étire la colonne et chasse les tensions dorsales. Renforce les muscles de la taille (abdominaux obliques). Augmente la capacité pulmonaire.





Le chat qui s'étire stimule le transit

- **À quatre pattes**, les mains et les genoux dans l'axe des épaules et des hanches, laisser le dos se placer dans sa position naturelle.
- **Les pieds sont tendus**, la tête est dans le prolongement de la colonne vertébrale. Le ventre est légèrement contracté.
- **Inspirer profondément** et, à l'expiration, arrondir le bas, puis le milieu, puis le haut du

dos, une vertèbre après l'autre. Quand le mouvement arrive au niveau du cou, baisser la tête, rentrer le menton et contracter fort les abdominaux.

- **Puis inspirer lentement** et profondément et creuser le bas puis le milieu, puis le haut du dos, une vertèbre après l'autre. Quand le mouvement arrive au niveau du cou, redresser la tête en ouvrant la cage thoracique

vers l'avant (bien rapprocher les omoplates l'une de l'autre). Le regard est vers le ciel.

- **Recommencer** sans faire de pause en prenant son temps.

La bonne fréquence

Au moins 5 minutes.

Le conseil de l'expert

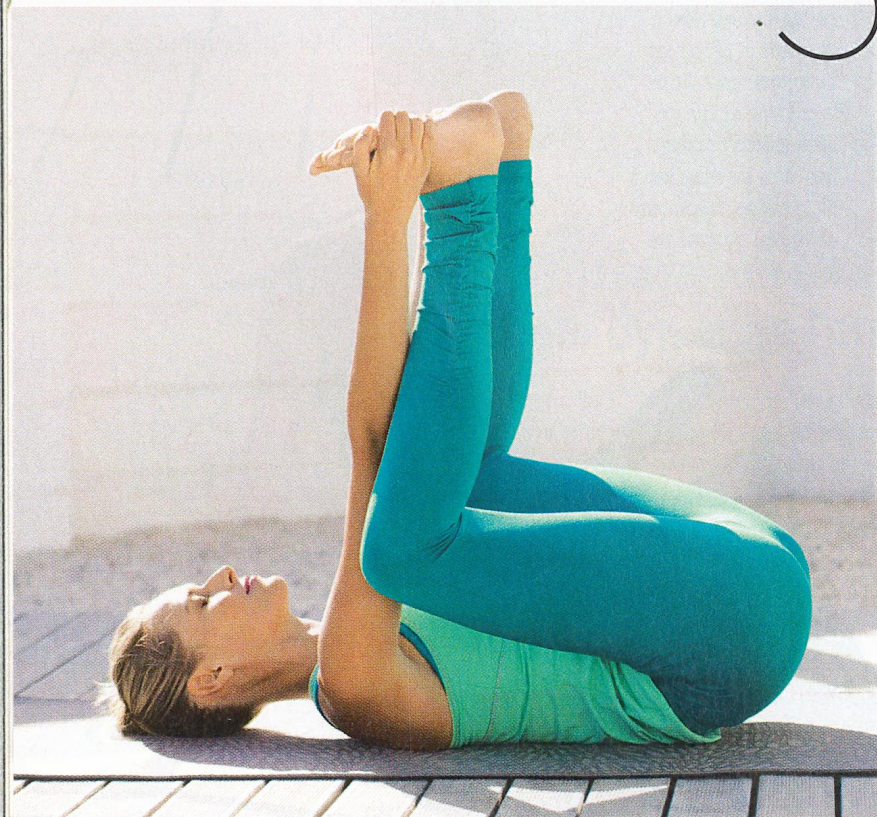
En cas de cervicales fragiles, garder la tête fixe et réaliser le mouvement en bougeant uniquement le dos.

LES ATOUTS

Renforce les abdominaux et stimule le transit. Étire le cou, assouplit le dos tout en supprimant les tensions musculaires et articulaires. Aide à prendre conscience du mouvement, développe la souplesse respiratoire. Améliore l'ouverture de la cage thoracique.

5

La posture du bébé heureux chasse le stress et la fatigue



- **Allongée sur le dos**, genoux fléchis, pieds largement écartés, prendre une inspiration lente et profonde.

- **À l'expiration**, ramener les genoux vers la poitrine et les cuisses de chaque côté du buste en poussant le coccyx dans le sol et vers le bas.

- **Inspirer en allongeant la nuque** et le dos. Épaules et omoplates détendues, attraper la plante des pieds par l'extérieur. Les tibias sont perpendiculaires au sol et les chevilles dans l'axe des genoux. S'il est trop difficile d'attraper les pieds, s'aider d'une sangle ou poser les mains derrière les cuisses.

- **À chaque expiration**, essayer de rentrer le ventre vers l'intérieur et le haut, tout en poussant doucement les mains

sur les pieds pour rapprocher les cuisses du sol.

- **À chaque inspiration**, accentuer légèrement la contraction du périnée, et sentir le dos s'allonger un peu plus et s'enfoncer dans le sol.

La bonne fréquence

Maintenir la posture 3 minutes.

Le conseil de l'expert

Cette posture est déconseillée aux femmes enceintes et aux jeunes mamans.

LES ATOUTS

Calme le mental et aide à réduire le stress. Étire et assouplit les articulations des hanches, ce qui favorise l'ouverture du bassin. Renforce et assouplit les jambes. Soulage le bas du dos.

Vu à la TV

TOP Santé

LE N°1 DES MAGAZINES SANTE

DOSSIER MÉDECINES DOUCES

SPÉCIAL ANTI JAMBES LOURDES

+ LA BONNE CONTENTION

DOSSIER MÉDECINE

TROUBLES URINAIRES

Cystite, colique néphrétique, incontinence. **Enfin du nouveau!**

DOSSIER MINCEUR

Ventre • Cuisses • Fesses

PLUS MINCE, PLUS FERME!

✓ 7 jours de menus minceur

✓ Les 5 bons exos ciblés

Yoga
ON APPREND
LA SALUTATION
AU SOLEIL

STRESS
SE PRÉPARER
AUX EXAMENS

LE TOUR DE TAILLE
UN NOUVEL INDICE SANTÉ

www.topsante.com

*DIFFUSION INDIVIDUELLE/DSH 2012-2013

DOM : 4,70 € - BEL : 2,90 € - CH : 5,40 FS - CAN : 4,50 \$CAN - ESP : 3,50 € - GB : 2,95 £ - GR : 3,30 € - ITA : 3,30 €
LUX : 2,90 € - MAR : 30 DH - TOM S : 600 CFP - TOM A : 1150 CFP - PORT. CONT : 3,30 € - TUN : 5,5 DTU

L 15911 - 297 - F: 2,90 € - RD



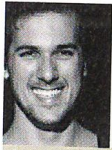


Début

JE ME METS À LA SALUTATION AU SOLEIL

Cet enchaînement de postures pratiqué de façon fluide et dynamique, coordonné avec la respiration, apporte une multitude de bienfaits. **À condition de le faire tous les jours, de préférence le matin.**

NOTRE EXPERT



HEBERSON OLIVEIRA
professeur de
Vibhava Yôga

• **Quels sont les bienfaits de cette série de postures ?**

Pratiqué le matin, ce rituel venu d'Inde permet de réveiller et d'étirer le corps en douceur tout en apaisant le mental. L'important est de rester concentré sur la bonne synchronisation des mouvements et de la respiration. Chaque posture de la salutation au soleil contrebalance la précédente : flexion du dos vers l'arrière, puis vers l'avant ; ouverture et fermeture de la poitrine ; tête en haut, puis en bas... Excellent réveil musculaire, elle étire, assouplit et renforce les articulations en musclant l'ensemble du corps et le cœur.

• **Quand on débute, comment s'y mettre facilement ?**

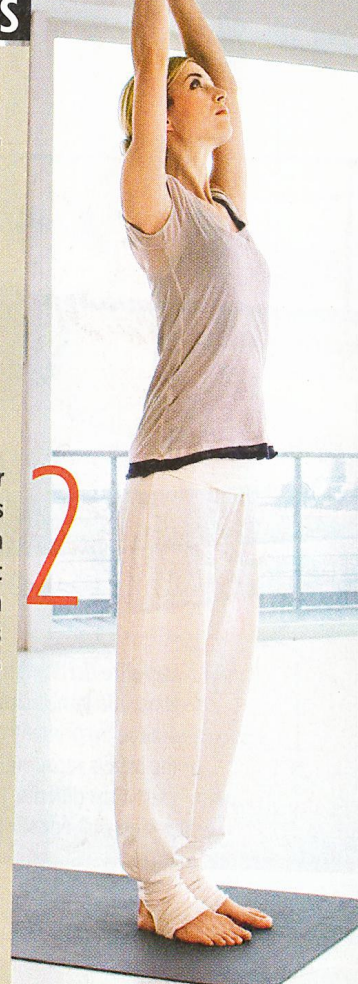
Pour commencer, le mieux est de prendre tout son temps pour se familiariser avec les postures. Une fois qu'elles sont bien maîtrisées, on les enchaîne à son rythme. Petit à petit, le corps mémorise chaque séquence et passe presque naturellement d'une posture à l'autre. Dès que la pratique devient fluide, caler la respiration est alors beaucoup plus facile. On peut commencer par en faire entre une et trois de chaque côté (en changeant de jambe) tous les jours. Puis on augmente au fur et à mesure de ses progrès. Idéalement on pratique le matin avant le petit déjeuner. Rien n'empêche de pratiquer le soir, mais jamais le ventre plein, donc avant le dîner. ■

SOASICK DELANOË

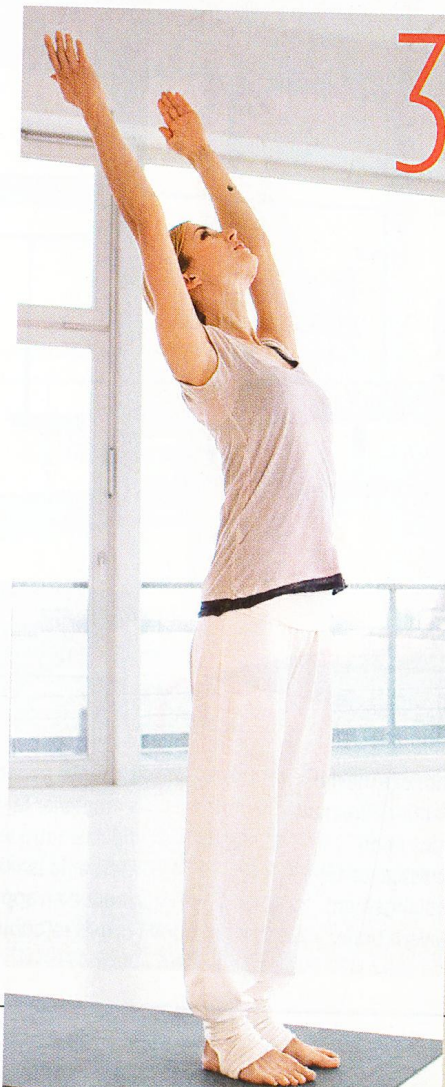
LES POSTURES



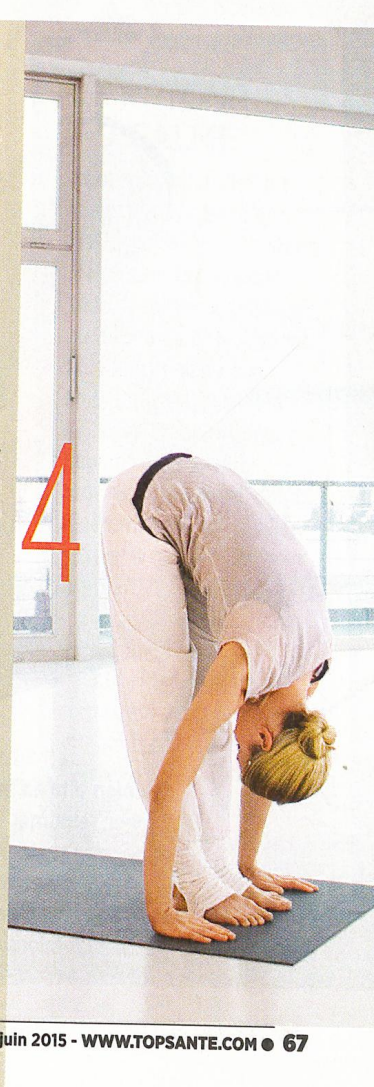
1 **La prière.** Debout, dos droit, épaules abaissées, pieds joints, bras le long du corps, poids du corps également réparti, inspirer. Joindre les paumes des mains devant ou contre la poitrine et expirer.



2 **La montagne.** Inspirer et lever les bras tendus au-dessus de la tête en contractant légèrement les abdos. Regarder en direction des mains, bras bien tendus dans le prolongement du buste.



3 **La montagne (suite).** Sans forcer, basculer légèrement le buste et les bras en arrière pour ouvrir la poitrine et pousser légèrement le bassin vers l'avant en contractant bien les fessiers. Le poids du corps est sur les talons.



4 **La pince.** Expirer et fléchir le buste vers l'avant en faisant partir le mouvement du bassin pour poser les mains à plat au sol (si besoin, fléchir les jambes). Rapprocher le front des genoux. Essayer de rentrer le ventre à la fin de l'expiration.

Vital

JE M'Y METS!

QUEL YOGA POUR MOI?

- * Hatha yoga, Ashtanga, Bikram, Power...
- * 10 raisons de devenir accro

3 CHALLENGES CIBLÉS

TONUS & FERMETÉ!

- 1 VENTRE MUSCLÉ
- 2 FESSES REBONDIES
- 3 CUISSSES & JAMBES FUSELÉES

EXCLU!

LE CHALLENGE VITAL

by **LUCILE WOODWARD**
30 JOURS DE COACHING
pour un corps canon!

ON SE RETROUVE
TOUTES SUR
#VITALCHALLENGE

À DEUX, EN BANDE...

10 TRIPS À VÉLO TROP SYMPAS!

DES ADRESSES TOP
POUR LES ÉTAPES

RUNNING
COURSES
À OBSTACLES
C'EST FUN,
C'EST SPORT...

SUR MA PEAU!

Maillots

LES PLUS BEAUX
DE L'ÉTÉ

les plus techniques



TOP /
Santé

L 12300 - 13 - F: 3,50 € - RD



NOS EXPERTS



Hélène Duval,
professeur de yoga
dynamique (ashtanga
vinyasa) et fondatrice
de Yuj (www.yuj.fr).




Anne-Gaëlle Guillot,
professeur de yoga
vinyasa, hatha et yin
(<http://agyoga.fr>)



Heberson Oliveira,
professeur de vibhava yoga
(<http://byheberson.fr>)



QUEL YOGA POUR MOI ?



**C'EST DÉCIDÉ,
JE ME METS AU YOGA !
MAIS LEQUEL CHOISIR ?
IL Y EN A TANT...
« VITAL » A DÉCRYPTÉ
LES SPÉCIFICITÉS
ET LES ATOUTS
DES PRINCIPAUX
POUR EFFECTUER
LE MEILLEUR CHOIX.
Y'A PLUS QU'À !**

Dossier réalisé par Soasick Delanoë

Le yoga fait du bien au corps et au mental. Physiquement, il constitue une activité complémentaire à un autre sport. Si certains cours de yoga peuvent remplacer une séance de fitness cardio (si, si !), d'autres aident les muscles à se décontracter, s'assouplir. Pas étonnant, alors, que de plus en plus d'athlètes s'y intéressent. D'ailleurs, depuis que le yoga est en vogue, les cours fleurissent un peu partout et des dizaines de nouveaux styles apparaissent chaque année.

UNE DISCIPLINE PLURIELLE

Il en existerait aujourd'hui plus d'une centaine dans le monde ! Pas facile de savoir lequel convient le mieux à sa personnalité, ses attentes... Même si leur point commun demeure le bien-être, celui qui vise à équilibrer le corps et l'esprit. D'ailleurs, dans la tradition indienne, le yoga reste une philosophie, un mode de vie qui se caractérisent par un cheminement en plusieurs étapes (hygiène de vie, façon de penser et d'agir, quête spirituelle...) menant toutes à la bonne santé physique et psychologique, à la spiritualité et à « la réalisation de soi ».

UNE DIMENSION SPIRITUELLE

En Occident, le yoga est connu et pratiqué sous quelques-unes de ses formes seulement : les postures (asanas), les exercices de respiration (pranayamas) et la méditation (dhyana). Même si les yogis réguliers élargissent leur pratique en modifiant peu à peu leur façon de manger, leur relation aux autres, leur vision de la nature, du monde ou du bonheur. Bref, le yoga possède une dimension spirituelle qui peut séduire... ou pas. Pour vous aider à faire votre choix, voici une sélection de yogas parmi les plus connus et enseignés. Il ne faut pas hésiter à en tester pour trouver le bon cours et... le bon prof! ✨

10 RAISONS

de s'y mettre !

Les bienfaits du yoga, communs à quasiment toutes ses variantes, sont multiples. Ceux-ci sont principalement liés aux postures et techniques de respiration, bases du yoga. Étonnant !

1 On s'assouplit

Ce n'est pas un secret, le yoga accroît la souplesse. Mais être souple, ce n'est pas seulement toucher ses pieds en se baissant. La pratique régulière du yoga permet d'assouplir de nombreuses parties du corps qui sont nouées, tendues, bloquées... ou simplement qu'on ne fait jamais ou peu bouger dans la vie quotidienne. L'intérêt du yoga réside dans le travail sur la souplesse de la colonne vertébrale, des hanches, de certains muscles contractés naturellement (psoas, ischio-jambiers...), des chevilles, des poignets... et l'occasion de (re)découvrir son anatomie !

2 On respire mieux

Dans tous les types de yoga, la respiration et le souffle (le prâna en sanskrit) sont essentiels et coordonnés avec les mouvements. Certains cours incluent même systématiquement des exercices de respiration spécifiques, les pranayamas (qu'on peut traduire par contrôle du souffle). Les pranayamas permettent de mieux contrôler sa respiration, mais aussi de purifier et renforcer l'organisme par des automassages des organes effectués grâce à l'inspiration, l'expiration et la rétention de l'air poumons vides ou pleins. De plus, en respirant profondément, le cerveau, mais aussi le sang, les tissus et les muscles sont mieux oxygénés.

3 On se tonifie et on affine sa silhouette

Le yoga fait travailler la totalité des muscles du corps de façon plus ou moins douce. Les muscles se renforcent, s'allongent, se détendent. Ceci grâce à certains exercices de respiration qui musclent les abdominaux en profondeur. Mais aussi avec de nombreuses postures permettant de stimuler certaines glandes (comme la thyroïde), de masser les organes digestifs et, ainsi, de favoriser l'élimination des toxines et l'amincissement. Quant aux types de yogas dynamiques (hot yoga, bikram, power...), ils peuvent avoir les mêmes effets qu'un cours de fitness. Globalement, le yoga donne envie de vivre plus sainement, donc de mieux s'alimenter et de prendre davantage soin de son corps.

4 On améliore sa posture et son équilibre

En yoga, l'accent est mis sur l'alignement du corps, le renforcement et l'assouplissement du dos. On finit par se tenir naturellement plus droite ! De nombreuses postures font également travailler l'équilibre. Du coup, on améliore sa proprioception, la faculté naturelle du cerveau à détecter la position du corps dans l'espace. Ce qui permet d'effectuer des mouvements plus précis et de minimiser les risques de chutes, donc de blessures, quand, par exemple, on pratique un autre sport.

5 On renforce ses articulations

Le yoga mobilise et active toutes les articulations (tendons et ligaments) et les muscles qui les entourent. Le fait de tenir des postures pendant plusieurs minutes détend les muscles et les tendons qui deviennent plus souples et plus flexibles. Ainsi, les articulations sont renforcées et plus enclines à supporter les chocs ou contraintes des autres sports, comme la course à pied, par exemple.



1 On renforce son dos

Le yoga assouplit et étire le dos (ce qui favorise le « détassement » des vertèbres) tout en renforçant les muscles qui soutiennent la colonne vertébrale. Excellent pour prévenir les douleurs dorsales de certains sportifs, il est également conseillé à ceux qui passent leurs journées assis devant un ordinateur. Une pratique régulière dénoue les tensions du haut du dos (cou, épaules...), renforce la zone dorso-lombaire et la sangle abdominale.

2 On améliore ses performances sportives

Le fait de tenir des postures un certain temps accroît l'endurance musculaire et la propension à réaliser des efforts. Cela permet de décontracter les muscles, de s'assouplir, de renforcer les articulations et de mieux récupérer entre les entraînements. Être plus à l'écoute de son corps permet aux sportifs une meilleure concentration sur les aspects techniques de leur activité.

3 On se dépasse

Ou, plutôt, on apprend à sortir de sa zone de confort. Le yoga favorise le dépassement de soi, mais sans esprit de compétition : le yoga, c'est l'acceptation de soi et de ses limites. Dans tous les styles, les postures sont réalisées en respectant l'anatomie et la mécanique du corps avec l'intention d'aller toujours un peu plus loin dans la concentration, dans l'étirement, dans le renforcement, dans l'allongement...

4 On apprend à se concentrer

L'alignement du corps, la respiration synchronisée avec les mouvements, les temps de repos entre chaque posture ou à la fin des enchaînements, les contractions de certaines parties du corps pendant les postures sont autant d'éléments qui améliorent la capacité de se concentrer. On apprend aussi à canaliser son énergie et à l'utiliser de manière plus positive, plus apaisée.

5 On se « zenifie »

Dans le yoga, le lâcher-prise est important. On vise donc à vivre pleinement le moment présent, à ramener le mental dans « l'ici et le maintenant », ce qui permet de faire le vide dans sa tête et d'évacuer les tracas du quotidien ou les pensées parasites. Ce sont les premiers pas vers la méditation. D'ailleurs, dès que la pratique devient régulière, on gère différemment le stress, on apprend à garder la juste distance face aux autres et aux événements de la vie.

Envie d'un cours qui calme, chasse le stress et initie à la méditation ? On se tourne vers les yogas axés sur la relaxation, l'écoute des sensations, le lâcher-prise du mental et du corps.

JE VEUX UN YOGA

SPIRITUEL

YIN YOGA

pour solliciter le corps en profondeur

Ça consiste en quoi ?

Dans ce yoga, le côté yin (méditatif, profond, féminin, immobile) vient contrebalancer le côté yang (dans l'action, superficiel, masculin, dans le mouvement). Il est donc très utile pour rééquilibrer les énergies de notre quotidien dynamique et/ou stressant (yang). Ce type de yoga consiste à tenir des postures plus ou moins simples pour une durée assez longue (de 4 à 7 minutes ou plus selon les professeurs). Mais pas de panique ! Les supports (briques, couvertures, coussins...) sont là pour nous aider à relaxer les muscles et à tenir les postures confortablement. Le but ? Solliciter en profondeur les tissus conjonctifs (tendons, ligaments...) et les articulations. Cela permet de relâcher les tensions (musculaires, mentales) en prenant le

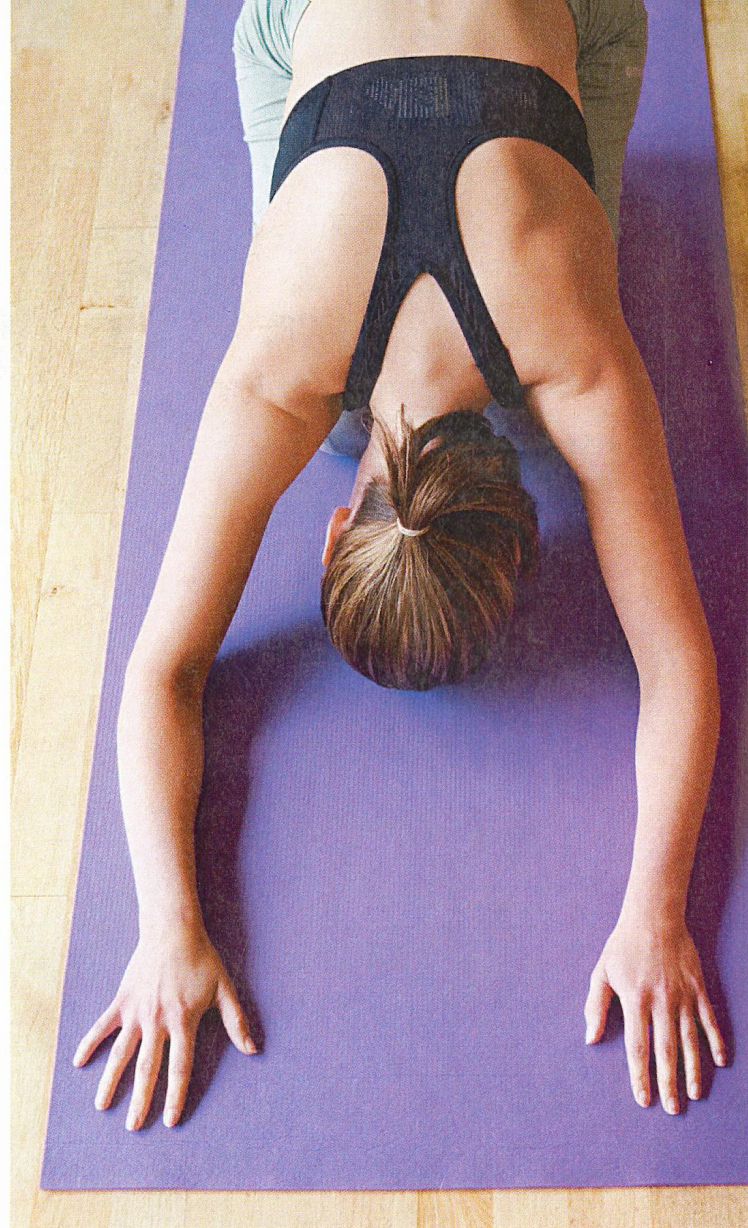
temps de respirer, prendre conscience de l'action des postures sur certaines parties du corps, de sentir l'énergie circuler (les méridiens de la médecine chinoise sont également activés). En yin yoga, on travaille principalement sur les zones articulaires pourvues de nombreux tissus conjonctifs (colonne vertébrale, bassin, genoux, épaules...), car en les froissant ou en les défroissant, on fait en sorte de les garder en bonne santé.

Qu'est-ce que ça va m'apporter ?

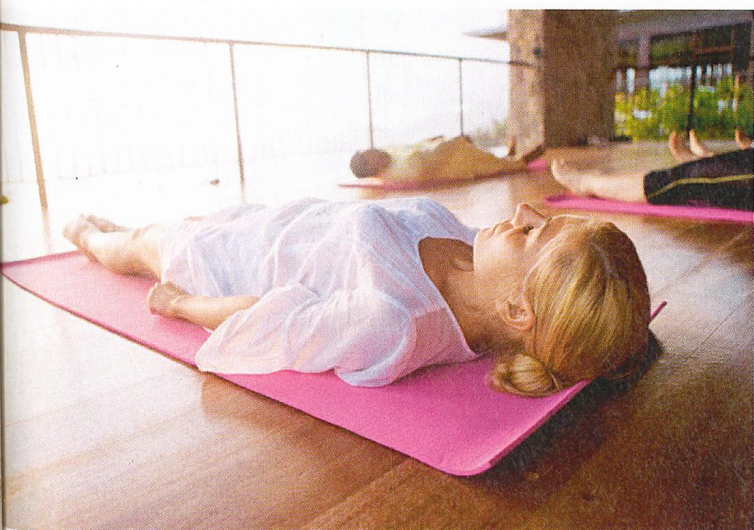
Détente et souplesse ! Le système nerveux est apaisé, le corps rééquilibré, le mental relaxé par la méditation. Et aussi un soulagement au niveau articulaire et ligamentaire.

Trouver un cours

agyoga.fr, tigre-yoga.com, www.yogatrail.com



YOGA NIDRA le plus relaxant



Dans le même genre

- Le restorative yoga (www.yogavillage.fr)
- Le yoga du son (www.fnys.org, www.yogaduson.fr, www.123yoga.net)
- Le yoga kundalini (www.kundalini.fr)
- Le karma yoga (www.yogasatyanda-france.net)

Ça consiste en quoi ?

Le yoga nidra est une forme de méditation guidée par un professeur. Cette discipline mène à une profonde détente, une relaxation intense du corps, du mental et des émotions grâce à des exercices de respiration, de visualisation ou d'autosuggestion. Si chaque professeur propose sa méthode, le plus souvent, un cours dure entre 1 heure et 1 h 30 : on reste allongée dans le but de lâcher prise. Attention, le but n'est pas de s'endormir, mais bien de rester consciente afin de vivre pleinement le moment présent : la conscience de la respiration, la décontraction de chaque partie du corps étape par étape, ou encore la concentration sur une image, une pensée, un son... Certains

enseignants intègrent le « sankalpa » (ou résolution positive) qui consiste à formuler une phrase courte et positive sur quelque chose qu'on aimerait améliorer dans sa vie ou changer en soi. Généralement, on la prononce trois fois (dans sa tête) au début et à la fin du cours, en se concentrant et en essayant de visualiser le changement, comme s'il était fait.

Qu'est-ce que ça va m'apporter ?

Une meilleure gestion du stress et des émotions, une amélioration de la qualité du sommeil, un mental apaisé (moins de pensées parasites ou négatives, moins d'anxiété).

Trouver un cours :

www.yogaetmeditationparis.fr, www.natha-yoga.com

Envie de prendre le temps de réapprendre à respirer et d'avoir conscience de chaque partie de son corps ? On opte pour les yogas traditionnels fondés sur un travail postural et respiratoire. Ils s'adressent à tous et particulièrement aux débutantes qui pourront ainsi acquérir de bonnes bases.



JE VEUX UN YOGA

COOL

HATHA YOGA

le plus classique

Ça consiste en quoi ?

C'est le yoga le plus connu dans le monde et aussi le plus accessible. Complet, le hatha yoga intègre des postures statiques et dynamiques (asanas) avec des niveaux de difficulté variables, mais aussi des exercices de respiration et de relaxation. La difficulté des postures varie ainsi que la durée de maintien : de quelques dizaines de secondes à plusieurs minutes. Entre chaque posture ou chaque enchaînement, un temps de repos est prévu (de 30 secondes à 1 minute ou plus), ce qui permet d'assimiler les bienfaits de l'asana qu'on vient de réaliser et de se préparer au suivant. En général, le cours débute par une petite relaxation pour aider à prendre conscience du moment présent. Puis suivent les postures au sol et, selon les professeurs, quelques respirations (pranayamas). Au milieu du cours, le corps est prêt pour

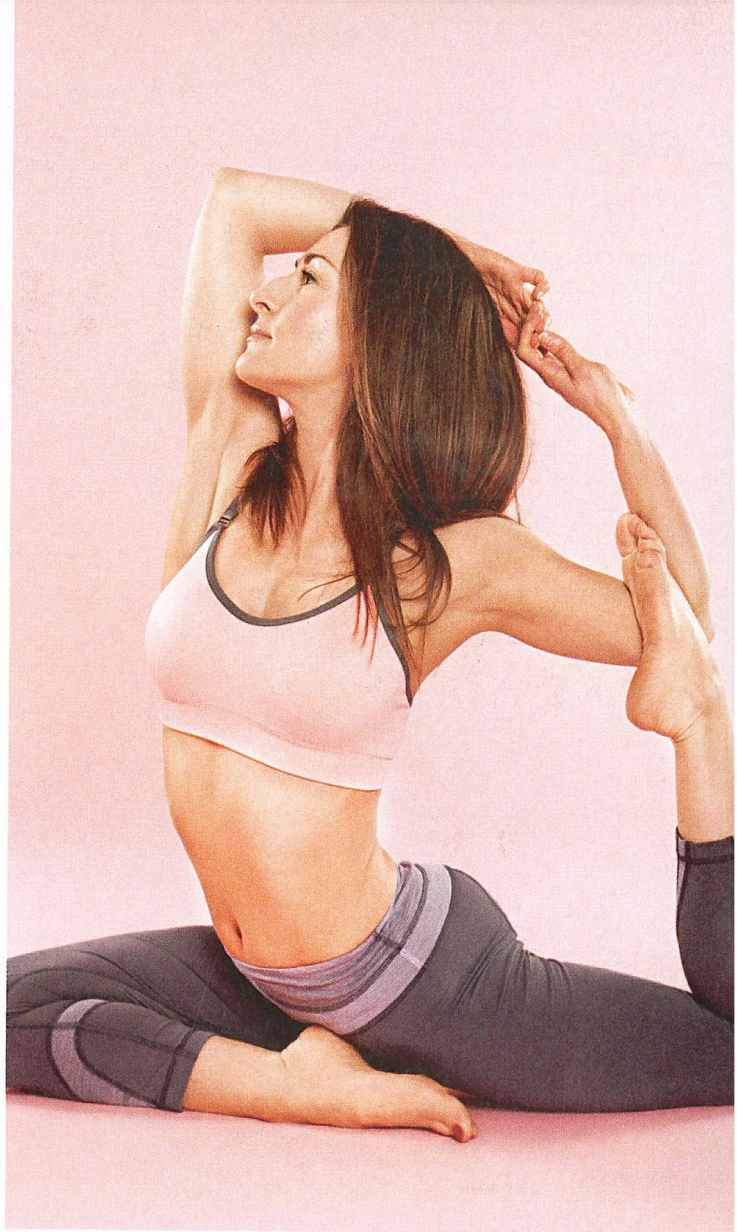
quelques salutations au Soleil (un enchaînement d'une douzaine de postures qu'on répète plusieurs fois). Après un petit temps de repos, on poursuit avec des postures plus exigeantes. Souvent, la dernière est la plus difficile : chandelle, posture sur la tête... On conclut par une relaxation intense guidée par le professeur (entre 10 et 15 minutes).

Qu'est-ce que ça va m'apporter ?

Une meilleure conscience de sa respiration et de chaque partie de son corps. Une posture améliorée, un meilleur équilibre, un dos renforcé, une grande souplesse musculaire et articulaire, une diminution du stress et un mental optimiste.

Trouver un cours

www.ff-hatha-yoga.com,
www.annuaireduyoga.com,
www.federationfrancaisehathayoga.com,
www.yogasatyananda-france.net



YOGA IYENGAR

le plus précis



Dans le même genre

- Le yoga de l'énergie (www.yoga-energie.org)
- Le yoga intégral (www.yoga-integral.fr, www.qee.fr)
- Le vibhava yoga (www.usineopera.com)
- Le Yognmove (www.yognmove.com)

Ça consiste en quoi ?

Issu du hatha, le Iyengar porte le nom de son créateur. Celui-ci a conçu un yoga adapté aux corps raides des Occidentaux. Ce yoga se concentre sur l'alignement précis des muscles, des os et des articulations. L'attention est donc portée sur l'aspect subtil des postures qui sont organisées en séquences. Par exemple, un professeur peut dédier un cours entier aux postures de flexions vers l'avant et consacrer le cours suivant aux postures de torsions. Dans tous les cours, l'intention est portée sur l'exécution correcte et rigoureuse du mouvement. Pour cela, différents accessoires sont utilisés comme des sangles, briques, cordes, couvertures... En plus d'aider à la précision du mouvement,

ces supports permettent de diminuer l'effort musculaire et de tenir les postures assez longtemps, même si on manque de souplesse. Les exercices de respiration (pranayamas) ne sont pas systématiques donc tout dépend du prof. En général, le cours se termine par une relaxation profonde, comme dans les cours de hatha.

Qu'est-ce que ça va m'apporter ?

Ce yoga met l'accent sur l'alignement correct du corps, le développement de la force et de l'endurance, la souplesse et la relaxation. En pratiquant les postures de manière précise, le mental reste concentré et permet ainsi de fluidifier le rythme de la respiration.

Trouver un cours :

www.yoga-iyengar.asso.fr

Restez allongée sur un tapis plus de deux minutes vous paraît insurmontable ? On fait toute la lumière sur les yogas dynamiques ! Dans ces cours, le mouvement est constant : la respiration et la méditation se pratiquent dans l'action.



JE VEUX UN YOGA
DYNAMIQUE

ASHTANGA YOGA

le plus exigeant

Ça consiste en quoi ?

Créé par le maître indien Pattabhi Jois dans les années 1950, l'ashtanga est dynamique et exigeant. L'ordre dans lequel les postures sont pratiquées est immuable et, d'emblée, l'accent est mis sur le fait de ne pas marquer le moindre arrêt entre les postures. Il faut les enchaîner à l'aide de transitions (mouvements dynamiques de liaison, comme un petit saut). Autres exigences de l'ashtanga : la synchronisation parfaite entre chaque mouvement et une respiration spécifique appelée « ujjayi » avec laquelle il faut se familiariser. Sans oublier les « dristhis » qui sont les directions du regard lors de chaque posture (vers la droite, la gauche, le bout du nez, l'orteil, le ciel, le sol...). Enfin, de nombreuses postures se pratiquent en contractant le périnée et la sangle

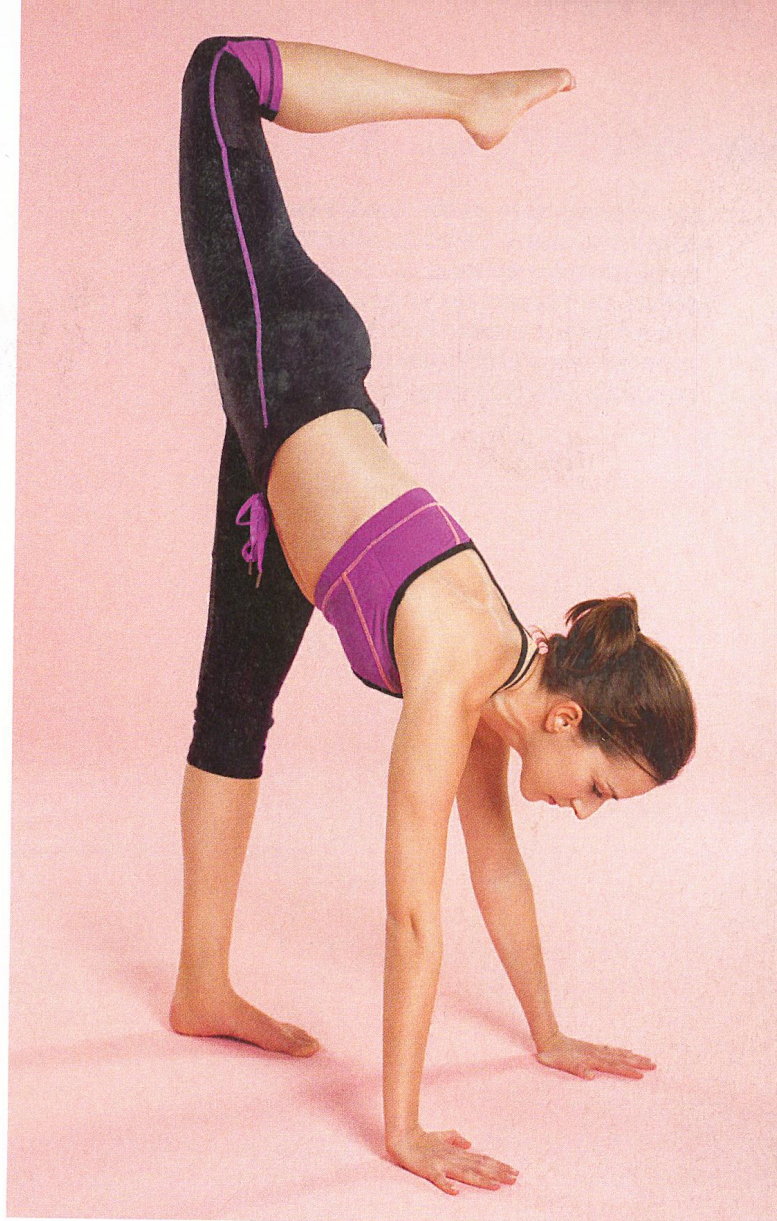
abdominale, ce qui augmente l'effort à fournir et requiert beaucoup de concentration. L'ashtanga yoga comporte trois séries (dont la dernière est divisée en trois parties) et on ne passe à la série suivante qu'à la seule condition de maîtriser parfaitement la première. Chaque série commence par des salutations au Soleil et s'achève par la même séquence de fin.

Qu'est-ce que ça va m'apporter ?

Une silhouette sculptée, une circulation sanguine fluidifiée, un muscle cardiaque tonifié. Une meilleure respiration, une concentration accrue. Enfin, la sudation générée pendant la pratique permet au corps de se détoxifier.

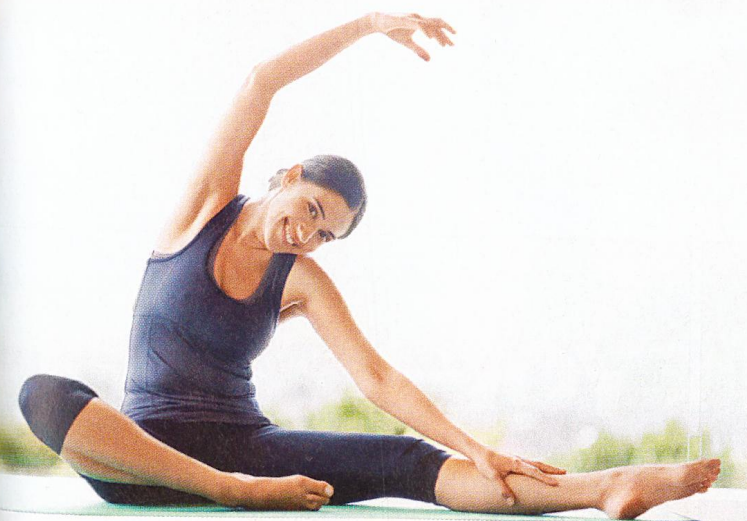
Trouver un cours

www.samasthitistudio.net,
www.yoga-ashtanga.org,
www.yoga-ashtanga.com,
www.ashtangayoga.info



VINYASA YOGA

le plus fluide



Dans le même genre

- Le yoga ashtanga style Mysore (www.yogavillage.fr)
- Le yoga anusara (www.tigre-yoga.com)
- L'accro yoga (www.acroyoga.org)
- Le fly yoga (www.fly-yoga.fr)
- Le strala yoga (www.cmgsportsclub.com)

Ça consiste en quoi ?

Issu de l'ashtanga, le vinyasa (parfois appelé vinyasa flow ou flow) allie renforcement musculaire rapide et travail cardio-vasculaire. Il existe plusieurs écoles de vinyasa, mais le principe est d'enchaîner les postures de manière tonique et fluide en les synchronisant avec la respiration. Tout au long de la séance, l'attention est portée sur le souffle, la fluidité, et la conscience de soi. On entre dans une sorte de danse qui peut ressembler à une chorégraphie. Contrairement à l'ashtanga, on ne doit pas toujours exécuter les mêmes postures et suivre des séries dans un ordre spécifique. Chaque cours est différent, et débute souvent par l'exécution de salutations au Soleil (quelle que soit leur variante) pour échauffer le corps et le préparer

aux postures suivantes, plus ou moins avancées selon les séances. On réalise aussi bien des postures debout que des équilibres, des postures assises et allongées. Mais, comme dans l'ashtanga, il y a peu de temps de repos entre les postures afin de conserver une chaleur corporelle constante.

Qu'est-ce que ça va m'apporter ?

De l'énergie, de la vitalité et du fun ! Plus de force et de souplesse. Une meilleure concentration, une respiration fluide et un mental boosté. Et, comme le mouvement est constant, on transpire et on élimine les toxines.

Trouver un cours :

www.yoga-paris.com,
www.ify.fr, www.casayoga-paris.fr,
www.annuaireduyoga.com

On est sportive et on s'entraîne régulièrement. Le yoga ok, mais à condition de trouver un cours qui pulse. Ces types de yogas modernes visent avant tout le renforcement musculaire, l'amélioration de la souplesse et de l'équilibre.



JE VEUX UN YOGA
INTENSE

POWER YOGA

le plus athlétique

Ça consiste en quoi ?

Moderne, le power yoga est né aux États-Unis dans les années 1990 de la volonté d'adapter l'ashtanga aux personnes désirant un yoga moins rigide, moins répétitif et plus fun. Cette pratique hyperdynamique et intense met l'accent sur le développement de la force musculaire, la souplesse et l'équilibre. Le plus souvent, les cours ont lieu dans une salle chauffée (entre 30 et 35 °C) pour favoriser la transpiration et relâcher les tensions physiques. Comme en vinyasa, on enchaîne les postures en rythme avec la respiration. Selon les cours, les enchaînements sont renouvelés à chaque séance et on y exécute des postures de force statique et/ou dynamique. Mais aussi des postures d'équilibre et de stabilisation qu'on maintient ou qu'on répète plusieurs fois.

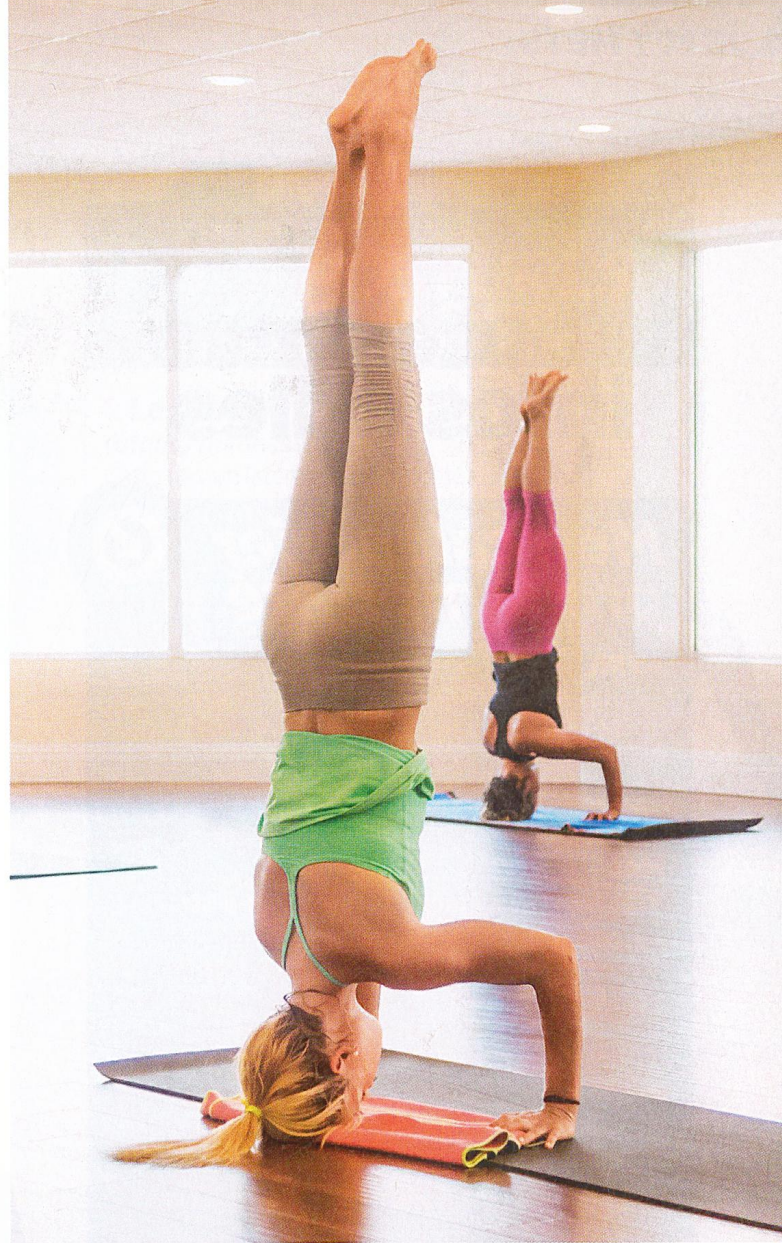
Certains professeurs intègrent des mouvements de fitness ou de Pilates, le but premier de cette discipline étant de gagner en force et en endurance. Dans tous les cas, les séances sont assez exigeantes... ne serait-ce qu'en raison de la chaleur dans la salle. Donc, en cas de problèmes cardiaques ou respiratoires mieux vaut demander l'avis de son médecin avant de se lancer.

Qu'est-ce que ça va m'apporter ?

Les résultats de cette méthode athlétique sont rapidement visibles : renforcement musculaire en profondeur, équilibre physique et mental, souplesse, gainage de la silhouette, gestion du stress et de l'anxiété. Amélioration du sommeil. Mental boosté !

Trouver un cours

www.theyogafactory.fr,
www.yogastyleparis.com,
www.poweryogafrance.com



YOGA BIKRAM

le plus détox



Ça consiste en quoi ?

Créée par Bikram Choudhury dans les années 1970, la méthode est la même dans tous les cours. Pendant 1 h 30, on enchaîne deux fois 26 postures et 2 exercices de respiration, toujours dans le même ordre dans une salle chauffée à 40 °C (si, si !). Selon les studios, l'ambiance peut parfois ressembler à celle d'un cours du genre Les Mills. La salle est équipée d'un grand miroir et le prof, muni d'un micro-casque, harangue les élèves : « Levez-moi cette jambe plus haut ! » De plus en plus populaire chez les sportifs, il s'éloigne du yoga traditionnel où on prend le temps de réaliser et d'ajuster la posture. Dans ces cours, on vient pour transpirer et se dépasser. Pas la peine de s'offrir un beau legging : on y va en brassière et shorty et on prévoit une

serviette pour s'éponger, car on sue tellement que les mains et les pieds glissent sur la peau. Comme pour les autres types de yogas pratiqués dans la chaleur, mieux vaut demander un avis médical en cas de problème cardiaque et/ou respiratoire.

Qu'est-ce que ça va m'apporter ?

La série a été conçue pour faire travailler tout le corps (muscles, tendons, ligaments, organes...). La chaleur de la salle permet un étirement plus profond des muscles et articulations et la sudation intense aide à éliminer les toxines. Une vraie cure détox !

Trouver un cours :

www.bikramyogaparis.com,
www.bikramrivegauche.com,
www.lespacebikramparis.com,
www.yogabikrambordeaux.com,
www.yb-13.com

Dans le même genre

- Le hot yoga (www.yogamoves.fr, www.om-yoga-vannes.com)
- Le core yoga (www.bikramyoganice.fr)

YOGA

Toutes mes infos utiles

Mon calendrier printemps-été



AVRIL

* **Le 26 avril** : atelier de yin yoga à Yoga Village (Paris), avec Anne-Gaëlle Guillot pour profiter du changement de saison de la médecine chinoise pour découvrir ou redécouvrir le yin yoga (www.agyoga.fr)

MAI

* **Du 1^{er} au 3 mai** : Festival de yoga de Val-d'Isère Cours gratuits, démonstrations de différents styles de yoga, ateliers de méditation, conférences, musique jam, bistrot bio, marché nocturne... Un festival incontournable pour les yogis ! (www.yoga-festival-valdisere.fr).

* **Les 8 et 9 mai** : Normandy Beach Yoga sur la plage de Courseulles-sur-Mer Découverte de différents styles de yoga et disciplines de bien-être, ateliers de communication non violente, musique, cours de yoga géant sur la plage et géante session de yoga du rire. (www.normandybeachyoga.com).

* **Du 22 au 25 mai** : stage Yoger lode, à Saint-Malo, animé par Clotilde Swartley. Un stage de 4 jours avec hébergement aux Thermes de Saint-Malo pour des cours de yoga face à la mer (dynamiques le matin et doux en fin de journée) et un accès à la thalasso. (www.yognmove.com ou www.facebook.com/yognmove).

JUIN

* **Les 20 et 21 juin** : Bliss Yoga Festival, à Bordeaux. Du yoga, des conférences, un marché bien-être, du bio, de la musique dans une ambiance Bliss (Be, Love, Inspire, Smile, Share) ! (www.festival-yoga-bliss.fr).

JUILLET

* **Du 3 au 5 juillet** : Festival de yoga de Chamonix. Cours gratuits en plein air, cours de yoga de différents styles, ateliers ayurvédiques, body painting, yoga pour les enfants, méditation, dégustation de vins bio, concert... Dans un cadre magnifique face à la vallée de Chamonix. (www.chamonixyogafestival.com).

* **Du 1^{er} juillet au 31 août**, des cours de Sup yoga (du yoga sur stand-up paddle) en Corse, à Bastia et à Saint-Florent (www.synergia-yoga-corse.fr) et des cours de Sup fitness yoga à Carnac (www.windsurf-transatlantic.com).



LES BONNS CONSEILS pour le bon cours !

- **On teste le plus de cours possible.** Car c'est en pratiquant qu'on peut vraiment se rendre compte de ce qui nous convient, nous plaît ou nous déplaît. De nombreux centres proposent le premier cours gratuit ou à tarif préférentiel, donc go, go, go !
- **On essaie même les cours qui ne nous attirent pas.** Un cours lent peut, au final, séduire autant qu'un cours dynamique. De nombreux pratiquants ont trouvé le yoga qui leur correspondait par hasard, en accompagnant une copine ou en testant un cours gratuit.
- **On est attentif au prof.** Il est censé vous regarder et vous corriger. S'il n'est pas toujours possible de passer derrière chaque élève, un bon prof est capable de « guider sans toucher » par des explications précises permettant de comprendre et d'ajuster les postures. Dans tous les cas, on doit sentir qu'il est à l'écoute et... bienveillant.

3

Apps de yoga sympas



Yoga.com

C'est la seule appli en français, mais elle est très complète avec ses 300 postures détaillées en vidéo et ses 45 programmes au choix. Possibilité de créer ses propres séances. Le plus ? Des images en 3D des muscles sollicités pour chaque posture. **Yoga.com, 3,99 €, sur App Store et Google Play.**



Daily Yoga

En anglais, cette appli propose environ 60 postures et des séances assez variées : Salutation au soleil, yoga pour les runneuses (avant et après la course)... Le plus ? Un programme quotidien sur douze jours pour s'initier aux bases du yoga : respiration, placement, équilibre... **Daily Yoga, gratuit, sur App Store et Google Play.**



Fitstar yoga

Des cours donnés par Tara Stiles comme à New York ! Donc en anglais. Le plus ? On évalue son niveau au fur et à mesure des postures, ce qui permet d'adapter l'intensité des séances suivantes. **Fitstar Yoga, gratuit, sur App Store.**

Parlez-vous YOGA ?

Ces quelques mots en sanskrit sont souvent utilisés par les professeurs dans les cours ou dans les livres de yoga. Petit lexique pour mieux comprendre.

Yoga : vient du mot sanskrit « yug » qui signifie unir, relier. Le terme yoga est d'ailleurs souvent traduit par le mot union. Le but du yoga est donc l'unité... du corps, du souffle du mental..

Asanas : désigne les postures de yoga.

En sanskrit « āsana » signifiait demeure terrestre des dieux et sa racine « ās » signifie siège ou assise.

Prana : désigne le souffle, la respiration.

En sanskrit « prāna » est l'énergie vitale.

Pranayamas : ce sont les différents exercices de respiration. On pourrait le traduire par contrôle ou maîtrise (yama) du souffle (prāna).

Bandhas : ce sont les contractions musculaires (ou verrouillages). Les trois principaux sont « mula-bandha » pour la contraction du périnée, « uddiyana-bandha » pour la contraction de l'abdomen et « jalandara-bandha » pour le verrouillage de la gorge. Quand on verrouille les trois en même temps, on parle de « bandha traya ».

Kriyas : ce sont des techniques de purification internes du corps et de l'esprit. Les kriyas permettent de nettoyer les organes, faire circuler l'énergie, les émotions... Les principaux visent à libérer le nez, la zone abdominale, l'intestin, l'estomac, les yeux en utilisant des respirations spécifiques et parfois de petits accessoires.

Mantras : ce sont les sons et les paroles « sacrées ». Souvent traduit par « protection de l'esprit » du sanskrit (« manas » pour esprit et « tra » pour protection). Le son « om », connu de tous, est un mantra. Les mantras favorisent la concentration et aident à se rapprocher de l'état de méditation.

Mudras : désigne les gestes et attitudes le plus souvent des mains et des doigts. Par exemple, les mains jointes en prière sont une mudra. En sanskrit « mūdra » signifie signe. Les mudras sont censées véhiculer l'énergie du corps vers l'extérieur.

Ujjayi : désigne une respiration spécifique utilisée principalement en yoga ashtanga. En sanskrit, « ujjayi » est traduit par la respiration du victorieux. Elle consiste à respirer de façon assez lente avec des inspirations et expirations de durées égales. Autre particularité, la glotte est légèrement fermée, ce qui rétrécit le passage de l'air, créant un doux sifflement qui vient du fond de la gorge à chaque inspiration et expiration.

Surya namaskar : désigne la salutation au Soleil, un enchaînement d'une dizaine de postures qu'on pratique souvent en début ou en milieu de cours. Il en existe plusieurs variantes. Traditionnellement, les yogis la pratiquaient au lever du soleil évidemment.

4 POSTURES PHARES

1. Le triangle

(*utthita trikonasana*)

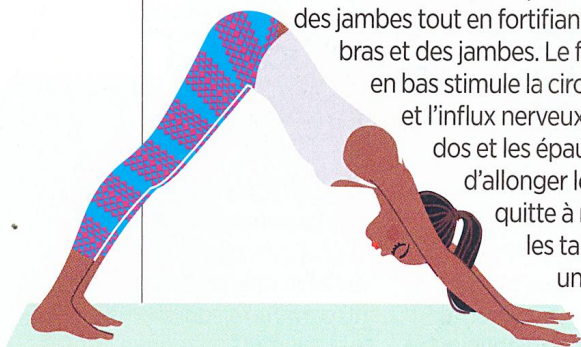
Cette flexion latérale étire les côtés du buste tout en fortifiant et en étirant le dos et les jambes. Elle fait aussi travailler les abdos qu'on doit garder contractés pour stabiliser la posture. L'astuce pour s'assurer qu'on est bien alignée est de l'exécuter contre un mur, quitte à descendre la main moins bas (genou ou même cuisse). À pratiquer des deux côtés !



2. Le chien tête en bas

(*adho mukha svanasana*)

Grand classique du yoga, le chien tête en bas est une des postures de la salutation au Soleil. Cette flexion vers l'avant étire le dos, les épaules et l'arrière des jambes tout en fortifiant les muscles des bras et des jambes. Le fait d'avoir la tête en bas stimule la circulation sanguine et l'influx nerveux dans le haut du dos et les épaules. L'important est d'allonger le dos au maximum, quitte à ne pas poser les talons ou à fléchir un peu les jambes.



3. Le cobra

(*bhujangasana*)

Cette flexion arrière ouvre la poitrine, libère les épaules tout en musclant dos, fesses et abdos. Avant de relever le buste, on doit bien verrouiller fessiers et abdos (pour protéger les lombaires) et allonger la colonne vertébrale. Et rien ne sert de pousser sur les mains, c'est par la force du dos qu'on monte !



4. La torsion assise

(*ardha matsyendrasana*)

Cette torsion de la colonne vertébrale renforce et améliore la mobilité du dos. Elle assouplit les hanches et tonifie les épaules et le cou. L'important est de garder le dos droit et les épaules alignées, quitte à l'aménager en gardant une jambe au sol par exemple. À pratiquer des deux côtés.



TOP Santé

LE N°1 DES MAGAZINES

Vu à la TV

LES NOUVELLES TECHNIQUES ANTI-STRESS

SOPHROLOGIE • MÉDITATION • HYPNOSE
+ les exos à faire soi-même!

Cellulite
LES CRÈMES
2015 TESTÉES
POUR VOUS

DOSSIER MÉDECINE

ALLERGIES

RESPIRATOIRES • DERMATO • ALIMENTAIRES...

On peut toutes les guérir!

Les meilleurs conseils et traitements

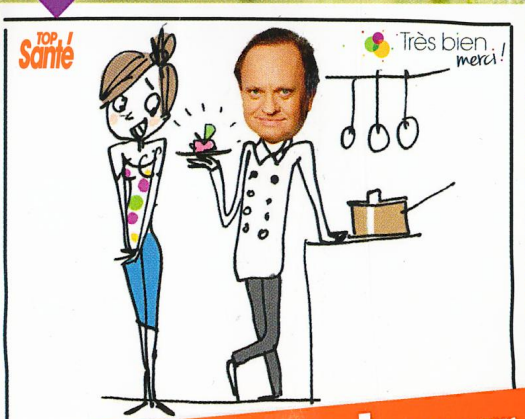
HALLUX VALGUS

Tous LES PROGRÈS
de la chirurgie du pied

Le classement des
meilleurs hôpitaux

EN CADEAU

Votre mini-guide
à conserver!



30 recettes minceur
de Joël Robuchon
LE MEILLEUR DU RÉGIME "TRÈS BIEN MERCI!"



EXCLUSIF!

Avec la méthode "TRÈS BIEN MERCI!"

OBJECTIF TOUR DE TAILLE!

-3 kilos, c'est sûr!

Élaborée par le Dr Sabatier, Joël Robuchon
et Véronique Rousseau

www.topsante.com

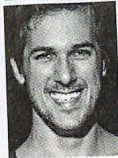
L 15911 - 295 - F, 2,90 € - RD

*DIFFUSION INDIVIDUELLE/DSH 2012-2013

DOM : 4,70 € - BEL : 2,90 € - CH : 5,40 FS - CAN : 4,50 \$CAN - ESP : 3,50 € - GB : 2,95 £ - GR : 3,30 €
ITA : 3,30 € - LUX : 2,90 € - MAR : 30 DH - TOM S : 600 CFP - TOM A : 1150 CFP - PORT. CONT : 3,30 € - TUN : 5,5 DTU



NOTRE
EXPERT



HEBERSON OLIVEIRA
professeur
de Vibhava Yôga

1 On respire à fond

• **Assise**, tête et dos droits, pieds au sol, joindre les mains en prière au niveau de la poitrine, pouces en contact avec le sternum (ou mains posées sur les genoux si l'on préfère).

• **Fermer** les yeux pour se concentrer sur sa respiration, qui se doit faire uniquement par le nez pendant l'exercice. Baisser légèrement le menton.

• **Inspirer** lentement et profondément en gonflant d'abord le bas du ventre (abdomen), puis le milieu du ventre (estomac) et enfin les poumons.

• **Expirer** lentement et profondément en vidant l'air en sens inverse : des poumons, puis du milieu du ventre et du bas du ventre.

• **Compter** pour rester concentrée sur le souffle : « 1, je gonfle l'abdomen; 2, je gonfle l'estomac; 3, les poumons. » Puis : « 3, je vide l'air des poumons; 2, de l'estomac; 1, de l'abdomen. »

La bonne fréquence

20 respirations complètes (inspiration et expiration).

Le conseil de l'expert

Pour aller un peu plus loin, essayer « d'avaler son nombril » en expirant. Le diaphragme va ainsi remonter, ce qui permet de vider ses poumons.

LES ATOUTS

Favorise le calme et le contrôle de soi, développe la concentration. Les pouces en contact avec le sternum ont un effet apaisant en cas de stress.

Pauses détente au bureau

Pour être efficace et recharger ses batteries, il faut souffler et faire des pauses! Voici une série de mouvements à réaliser assise afin de détendre les muscles, étirer le dos et retrouver son calme et sa concentration.

SOASICK DELANOË



2

On étire son dos

- **Assise** sur le bord de sa chaise (ou au fond s'il n'y a pas d'accoudoirs), tête et dos bien droits, laisser pendre ses bras le long du corps.
- **Inspirer** en levant lentement les bras tendus sur les côtés jusqu'à ce que les mains se joignent au-dessus de la tête et crocheter les pouces.
- **Expirer** et étirer les bras vers le ciel, épaules abaissées, en levant légèrement le menton (regard vers le ciel).
- **Inspirer** en ouvrant la poitrine, bras toujours étirés.

- **Expirer** et descendre lentement les bras par le côté en contrôlant le mouvement.

La bonne fréquence

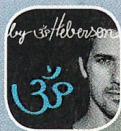
À faire 1 fois toutes les deux ou trois heures.

Le conseil de l'expert

Essayer de synchroniser les mouvements des bras avec la respiration lors de la montée (inspiration) et de la descente (expiration).

LES ATOUTS

Relaxe, allonge la colonne vertébrale et évite les tassements de vertèbres.



UNE APPLI YOGA POUR RESTER ZEN

Hyperpratique, cette application propose un programme d'exercices inspirés du yoga pour faire une véritable pause détente et recharger ses batteries tout en restant en

tenue de ville et à son poste. Chaque module vidéo est indépendant, ce qui permet de le sélectionner selon ses besoins et ses disponibilités. Mais on peut choisir aussi

le programme complet qui dure 18 minutes, soit juste le temps d'une pause!
Application Yoga au bureau by Heberon, 2,99 € sur App Store ou www.byheberon.fr



3 On soulage ses lombaires

- **Assise**, la tête et le dos bien droits, prendre une grande inspiration lente et profonde.
- **À l'expiration**, pencher lentement le buste vers l'avant en essayant de faire partir le mouvement du bas du dos.
- **Sentir** le ventre se poser sur les cuisses, puis laisser complètement tomber la tête vers l'avant et les bras de chaque côté du corps.
- **Garder** la position le temps de 3 respirations complètes.
- **Inspirer** et remonter le buste lentement en déroulant le dos vertèbre par vertèbre.

La bonne fréquence

À faire 1 fois toutes les deux ou trois heures.

Le conseil de l'expert

Quand le ventre est posé sur les cuisses, essayer de sentir la respiration qui se fait dans le dos et bien se relaxer pour profiter de cet instant de détente.

LES ATOUTS

Élimine les tensions dans le haut du dos, le cou, la nuque et les épaules. Améliore la circulation sanguine et favorise ainsi l'oxygénation du cerveau.

4

On détend sa nuque

- **Assise**, la tête et le dos bien droits, poser les mains à plat sur les cuisses.
- **Inspirer** lentement et profondément en inclinant la tête vers l'arrière jusqu'à ce qu'un léger étirement se fasse sentir à l'avant du cou (au niveau de la thyroïde). Laisser les mains glisser sur le haut des cuisses et ouvrir la poitrine en rapprochant les omoplates l'une de l'autre.
- **Expirez** lentement et profondément en ramenant la tête vers l'avant jusqu'à ce que le menton touche la poitrine. Laisser les mains

glisser sur l'avant des cuisses et éloigner les omoplates l'une de l'autre. Recommencer.

La bonne fréquence

Entre 3 et 5 fois.

Le conseil de l'expert

Essayer de bien ouvrir la cage thoracique à chaque inspiration afin de libérer le sternum où se situe le chakra des émotions et du courage.

LES ATOUTS

Relaxe et soulage les cervicales et le dos, apaise et chasse la tension nerveuse, renforce la confiance en soi. Stimule la glande thyroïde.



Vital

TOUS LES
2 MOIS!

ÇA ME TENTE!

JE ME METS AU "SANS GLUTEN"

TONUS • PERF' • ANTI-KILOS

- ✓ Pourquoi les sportifs s'y mettent
- ✓ Ma semaine de menus types

8 EXOS POUR DES JAMBES AFFUTEES

ALLEZ, ON Y VA!

LE RUNNING C'EST TROP FORT!

- › CONFIANCE EN SOI
- › SUPER-FORME
- › MORAL AU TOP!

C'EST PRO!

CONFORT DES PIEDS
NOUVELLES CHAUSSURES,
SEMELLES...

Je veux savoir!

AU TOP!

J'HYDRATE
UN MAX
MA PEAU
J'ADOpte
UN LOOK
SPORT AU
FÉMININ

CHICHE!

BOXE
JE M'INSCRIS
C'EST DIT!
BOOTCAMP
MON DÉFI
DU PRINTEMPS



L 12300 - 12 - F : 3,50 € - RD

BEL : 3,60 € - ESP : 3,80 € - GR : 3,80 € - DOM S : 3,90 € - ITA : 3,80 € LUX : 3,60 €
PORT CONT : 3,80 € - CAN : 5,50 \$ CAN - MAR : 40 DH - TOM S : 600 CFP - CH : 4.50FS - TUN : 8 DTU





1 - Pratiques Detox

2 - Detox & Alimentation

3 - Nos programmes Detox

Cure de yoga détox at home



Hyper simple à utiliser, cette appli propose trois programmes (ponctuel, quotidien ou hebdomadaire) pour détoxifier son corps en utilisant des techniques naturelles issues du yoga. Sous forme de vidéos guidées ou d'explications illustrées, les différents exercices de respiration permettent de dégager les voies respiratoires, d'améliorer la vision, de stimuler les organes digestifs, d'éliminer les toxines et de tonifier l'abdomen. En plus, on a le choix entre deux cures nutrition détox pour nettoyer l'organisme, réguler son poids et faire le plein d'énergie. On télécharge ! **Aplication Detox Vibhava yoga by Heberon, 2,99 € sur l'Apple Store ou sur www.byheberon.fr**

Une rentrée pleine de joie en 3 séances de 10, 20, 30 minutes

yoga

Le sens de l'équilibre

JOURNAL

NOUVEAU
N°4

**INNA MODJA,
ARTISTE
ENGAGÉE,**
« Le yoga m'aide à
canaliser mon
énergie »

JIVAMUKTI
**Sharon Gannon
et David Life,**
l'activisme
spirituel

La posture du mois
Janu Sirsâsana

SANTÉ
Les fessiers, votre
meilleur atout !
+ 7 postures pour
les renforcer

PRANAYAMA
RESPIRER,
C'EST LA SANTÉ

Le sans-gluten
Effet de mode
ou vraie
révolution ?

DOSSIER
L'ENTREPRISE
SE MET
AU YOGA



SEPTEMBRE/OCTOBRE 2015 BELGIQUE : 5,40 €
LUXEMBOURG : 5,40 € - SUISSE : 7,90 CHF - DOM : 5,40 €

M 05642 - 4 - F : 4,90 € - RD



WWW.YOGAJOURNALFRANCE.FR



L'entreprise libérée, l'entreprise coopérative, participative...
À quand l'entreprise décontractée ? Le yoga pourrait-il
participer à cette révolution managériale, voire
sociétale ? Nous n'avons pas rencontré de devin
mais des directeurs, des sociologues, des managers,
témoins et acteurs de ces transformations en cours.

ERIC NOCHER

Quand l'entreprise se décontracte





Lionel Stan, directeur de Little Big Prod (deuxième personne en partant de la droite), et son équipe prennent un cours de yoga avec Heberon Oliveira.

« **Lionel** : Dans l'audiovisuel, nous vivons une pression croissante qui met tellement les gens sous tension qu'ils en perdent leurs ressources. Je préfère que les personnes qui travaillent avec moi prennent un cours de yoga plutôt que trois cachets pour se sentir mieux ! »

LE CHOIX D'ÊTRE BIEN AU TRAVAIL

Comment les salariés accueillent-ils la pratique du yoga dans leur société ? Qui la met en place et dans quelle intention ? Véritable salut ou vernis managérial ? Enquête au sein de différentes entreprises.

AU PREMIER RANG des maladies professionnelles, les troubles musculo-squelettiques (TMS) regroupent des affections touchant muscles, tendons, nerfs, articulations et os provoquées par des postures inadaptées ou la répétition de gestes. « Beaucoup d'élèves viennent aux cours de yoga sous prescription médicale, pour cause de stress ou de maux de dos », rapporte Pascale N., ingénieure chez Renault et responsable de la section yoga du comité d'entreprise du site de Guyancourt. Deuxième problème, qui s'ajoute ou entretient parfois le premier, le stress.

Le constat est sans appel : les passages de la dépression au burn out se multiplient tandis que, chaque année, près de 400 suicides seraient liés au travail, selon une estimation de l'Agence nationale pour l'amélioration des conditions de travail (Anact). Toute une littérature scientifique a permis d'identifier les multiples facteurs de cette épidémie : exigences excessives, charge émotionnelle trop forte, manque d'autonomie, conflits de valeur, déficience des rapports sociaux et insécurité des emplois et des carrières. Six facteurs pouvant favoriser ce que le jargon médical nomme les « risques psychosociaux », qui touchent tous les secteurs et tous les échelons hiérarchiques.

Un public qu'il faut conquérir

Si les troubles musculo-squelettiques et les risques psychosociaux touchent tout le monde, tout le monde n'est pas touché par le yoga... Lorsqu'elle débute le yoga, en 2014, Aurélie Campos avait en tête une représentation archétypale du yogi assis en tailleur. Dans le centre de logistique des supermarchés Atac qu'elle gère, ce stéréotype est encore bien ancré. Les dix personnes qui l'accompagnent au cours hebdomadaire sont des employés de l'administration. « Ceux qui font un travail de manutention font leur métier et repartent chez eux, explique-t-elle. C'est pourtant eux qui ont le plus besoin de se relâcher physiquement, mais cela réclame un vrai accompagnement pour changer de mentalité. »

Statisticien, ergonomiste et chercheur au Centre d'études de l'emploi, Serge Volkoff explique que le travail ouvrier et celui de beaucoup d'employés – dans les commerces, l'hôtellerie, le transport routier, le soin à domicile ou en hôpital... – est beaucoup plus exigeant physiquement qu'on ne le croit. Aussi, pratiquer le yoga dans ces corps de métiers serait particulièrement bénéfique, mais encore faudrait-il que quelqu'un le suggère de l'intérieur...

Il suffit parfois d'une personne déterminée pour convaincre un comité d'entreprise de développer



Éléonore Riveron, directrice de FauveParis, pratique régulièrement le yoga dans sa salle de vente aux enchères avec ses collègues.

« Éléonore : Six jours par semaine et quinze heures par jour au milieu des œuvres d'art dans les locaux de FauveParis... Mes exigences étaient démesurées. Nous nous accordons désormais plus de pauses, le yoga en est une. »

des cours. Car c'est souvent le comité d'entreprise qui organise le yoga, qui est classé parmi les activités sportives. Chez Melvita (groupe L'Occitane), dans l'usine de Manosque, ce sont les femmes enceintes, qui, ne pratiquant plus de sport, ont demandé la mise en place des cours de yoga.

Une fois les a priori et les résistances socioculturelles surmontées, le yoga en entreprise permet alors d'atteindre des publics qui n'y auraient sans doute jamais goûté autrement. « Parce que l'activité est trop chère, que ce n'est pas leur culture, ou encore parce que les cours sont trop éloignés de leur résidence », explique Anouk, enseignante dans différentes grandes entreprises d'Île-de-France depuis huit ans. « Dans ce genre d'entreprises, les gens viennent en jogging du dimanche, ils ne sont pas là pour nourrir leur ego en faisant des postures incroyables dans

des leggings dernier cri. Ils sont hyper réceptifs car ils ont vraiment besoin de ce moment de pause dans leur quotidien. La plupart d'entre eux ont un planning très serré entre leur travail et leur famille, alors je leur donne beaucoup de postures "Tupperware" à ramener chez eux », s'amuse-t-elle.

Autre population réticente au yoga, les cadres et dirigeants hyperactifs, plongés dans la culture du running et du dépassement de soi. Directrice de la maison de vente aux enchères FauveParis, Éléonore Riveron a frôlé le burn out il y a six mois. Sa nature combative l'a rapidement fait réagir : elle dévore les ouvrages de Christophe André et découvre la méditation. « J'ai compris qu'il me fallait quitter le challenge avec moi-même ; j'en demandais toujours plus, y compris aux autres. L'an passé, j'ai commencé à faire de la course et, au bout de deux mois, j'étais déjà dans un marathon, c'était alors inimaginable pour moi de faire du yoga. Aujourd'hui, je fais 3 à 4 séances par semaine, dont une chez Fauve ». Réceptive et réactive, Éléonore commence à changer sa manière de travailler : une journée off par semaine est imposée, une séance de yoga hebdomadaire offerte à toute l'équipe et, surtout, les priorités sont hiérarchisées. Pour le cofondateur de FauveParis, Cédric Melado, le yoga a favorisé un climat de confiance au sein de l'équipe et rétabli une cohésion autour des valeurs de l'entreprise, qui se veut accueillante et accessible.

Le yoga agit sur différents plans

Pendant l'heure ou la demi-heure de cours, les bienfaits évidents sont la détente physique et psychique. « On va relâcher les épaules, les poignets, les yeux, toutes les zones congestionnées par la posture assise derrière un écran », raconte Heberson Oliveira, qui enseigne depuis sept ans dans le milieu de l'entreprise. Mais l'impact de la pratique peut s'avérer bien plus étendu. Confiance et valeurs communes rétablies chez Fauve, et chez d'autres, mise entre parenthèses des rapports de pouvoir. « Pendant le cours, tout le monde est au même niveau, il n'y a plus de hiérarchie, remarque Heberson. Moi, je ne fais aucune différence entre le directeur et ses employés qui, eux, s'aperçoivent qu'ils ont parfois plus de facilités que leurs supérieurs. Je leur rappelle qu'il ne faut pas juger ni se comparer, mais pratiquer pour soi-même. » Son cheval de bataille : que les employés vivent l'entreprise différemment. L'une des clés : laisser la pyramide hiérarchique s'effondrer afin que s'établissent des relations plus saines, exemptes de non-dits.



Cas de figure classique : une salle de réunion est réservée pour les cours de yoga comme ici, chez Greenweez, une société de vente en ligne de produits biologiques, où les salariés suivent chaque semaine les cours de Maud Dreyer.



10 heures, l'équipe de la maison de vente aux enchères FauveParis débute la journée par un cours de yoga, avec Maria de Yogamania.



Valérie Cotro, directrice des ressources humaines, et des employés de chez Botanic suivent un cours de Pascale Dujardin, au siège social de l'entreprise, à Archamps.

« Les gens passent une grande partie de leur vie dans leur bureau, autant rendre la vie dans ce lieu agréable », insiste Heberon, qui a fait le choix de ne pas enseigner dans une pièce à part, mais directement dans les bureaux.

Chez Botanic, Valérie Cotro, DRH, a mis en place le concept du management par le calme, qui vise à développer des relations empreintes de courtoisie et de bienveillance dans l'entreprise, pour prévenir le stress. La relation humaine étant considérée comme un pilier du bien-être en entreprise, le yoga s'est naturellement intégré dans ce programme avec la marche nordique, la sophrologie ou les massages assis.

Yeux fermés, debout à côté de leur chaise, les élèves de Little Big Prod, une société du groupe Tetra Media Studio, écoutent la musique new age en fond et la voix posée d'Heberon invitant à l'introspection. Lionel Stan, directeur de la société, est parmi eux. L'espace est ouvert sur un couloir où il y a du passage. Dans une autre pièce, un téléphone portable sonne jusqu'à ce que son propriétaire déboule dans l'espace réservé au cours de yoga. Il baisse aussitôt le ton, sourire complice aux lèvres et s'éclipse. Les

élèves s'assoient et commencent une torsion. L'ambiance détendue semble pénétrer les murs et se diffuser par-delà. Une jeune femme, plongée dans ses préoccupations, laisse tout de même claquer la porte derrière elle sans même s'en apercevoir. Le groupe reste imperturbable, concentré sur ses sensations.

Le yoga, une arme à double tranchant

La concentration est un effet positif du yoga dont les managers, dirigeants et employés sont tellement convaincus que cela génère souvent des attentes supplémentaires en termes de résultats. Le directeur de Little Big Prod, la responsable de FauveParis, tous évoquent à un certain moment l'acquisition potentielle de meilleures performances. Les professeurs de yoga, en vantant les qualités de concentration développées par la pratique, participent indirectement à cette attente. Rien n'est écrit dans le marbre, mais tout laisse à penser qu'avec de telles conditions de travail, il serait normal d'être plus efficace. Outre le fait que ce n'est pas l'objectif du yoga, cette efficacité doit-elle être mise au profit d'une plus grande productivité ou d'un gain de temps libre pour le salarié ?

Ici, ni tapis, ni salle dédiée, les employés de Little Big Prod font des torsions sur leur chaise de bureau, guidés par Heberson Oliveira.



« Valérie Cotro : Dans le stress, on bloque le “cerveau intelligent” et on ne développe pas son potentiel. C’est pourquoi nous avons mis en place des salles de ressourcement avec séances audio de sophrologie, massages assis, formation à la nutrition... Plusieurs de nos 66 magasins adhèrent à ces programmes. »

Côté employeurs, bien peu sont en mesure de ne pas attendre toujours plus de leurs collaborateurs. Côté employés, rien n’évoluera s’ils n’ont pas leur mot à dire. Le salarié d’une entreprise dite « libérée », qui accède à davantage d’autonomie en établissant lui-même ses objectifs, en planifiant son rythme de travail, en développant sa prise d’initiative, se sent plus libre, mais il y a parfois un prix à payer. Parce que la liberté a pour corollaire la responsabilité, et celle-ci s’accompagne souvent de culpabilité, il est fort possible que le salarié bénéficiant d’un cours de yoga et jouissant d’une certaine liberté soit encore plus exigeant envers lui-même que ne le serait son supérieur. La situation glisse alors vers une forme de « servitude volontaire », telle que la nomme Christophe Dejourns, psychiatre titulaire de la chaire psychanalyse-santé-travail à l’université Paris V et auteur, en France, du premier ouvrage sur la souffrance au travail.

Accéder sereinement à l’autonomie et à la liberté – tant réclamées par les employés – nécessite un travail sur soi au préalable. Écouter avec bienveillance ses propres besoins, capacités et limites afin de faire des choix acceptables pour soi et pas seule-

ment pour l’entreprise. Le yoga, dans sa forme méditative et introspective, joue alors un rôle de starter : l’écoute des sensations physiques peut ouvrir la voie à l’écoute plus subtile des besoins réels et projetés pour équilibrer sa vie. « J’ai pris l’habitude de terminer mon travail vers 20 heures, mais désormais, j’aimerais finir à 18 heures et profiter de mon couple », ce pourrait être l’exemple typique d’une demande de salarié. Si le dirigeant n’a pas lui aussi entamé ce travail d’écoute, la demande risque de ne pas aboutir. La tâche du dirigeant est triplement ardue : s’écouter, écouter ses employés et son entreprise.

En entreprise, le yoga participe au « team building » et joue un rôle de détente physique, voire psychique. Ceux qui en ont le plus besoin sentent bien qu’il pourrait largement dépasser ce cadre. Se reconnecter à soi en profondeur et de manière durable permet de rétablir la confiance nécessaire pour s’ouvrir aux demandes des autres, salariés, clients et dirigeants. Praticué dans sa globalité, avec ses aspects méditatifs et introspectifs, le yoga pourrait faire de l’entreprise un lieu d’épanouissement pour l’individu et la société.

JE SUIS CHARLIE

1er mensuel féminin belge*

DOSSIER MÉDECINE

TENSION

Trop haute, trop basse

- Quand faut-il agir ?
- Bons réflexes et traitements

SPÉCIAL PRÉVENTION

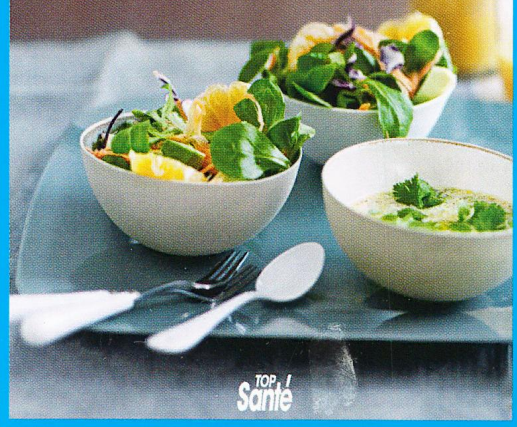
LES ARMES ANTI-CANCER

Alimentation • Activité physique • Hygiène de vie

EN CADEAU
Votre mini-guide à conserver!

30 RECETTES ANTI-BALLONNEMENTS

SANS FODMAPS
(les glucides indigestes!)



TOP Santé

EXCLUSIF!

LE NOUVEAU RÉGIME* VENTRE PLAT!

PHASE 1 Une semaine de menus anti-ballonnements

PHASE 2 6 semaines pour rééquilibrer son alimentation

*Validé scientifiquement/sans Fodmaps

*CIN 2012/2013

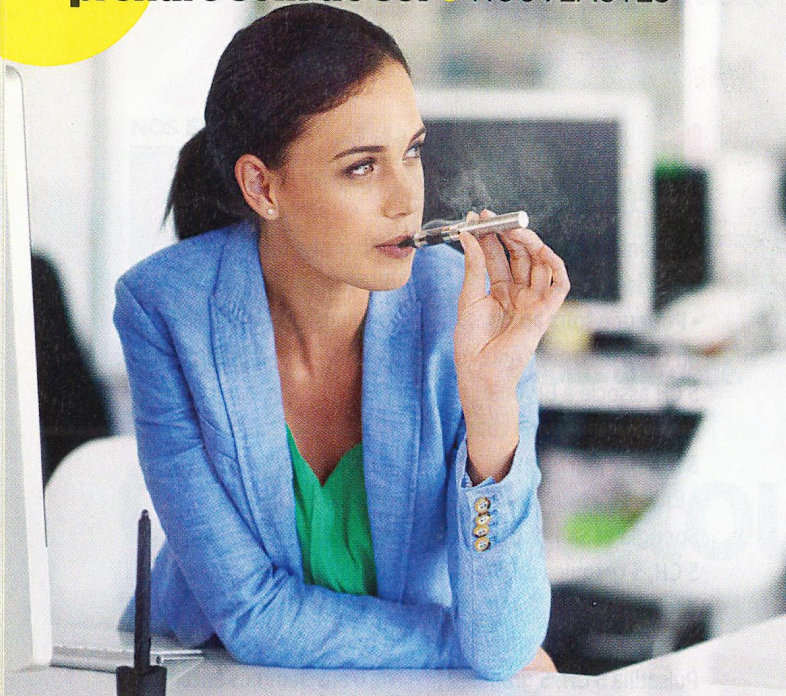
2,90 €

www.topsante.com

DOM : 4,70 € - BEL : 2,90 € - CH : 5,40 FS - CAN : 4,50 \$CAN - ESP : 3,50 € - GB : 2,95 £ - GR : 3,30 € - ITA : 3,30 €
LUX : 2,90 € - MAR : 30 DH - TOM S : 600 CFP - TOM A : 1150 CFP - PORT. CONT. : 3,30 € - TUN : 5,5 DTU

L 15911 - 294 -





La e-cigarette moins addictive que le tabac

Une étude menée par des chercheurs des universités de Genève (Suisse) et Richmond (États-Unis) montre que les e-cigarettes sont moins addictives que le tabac, et pas plus (voire moins) que les gommes de nicotine. Pour le Pr Jean-François Elie, professeur de santé publique et auteur principal de l'étude, « il est rassurant de constater que le caractère addictif de la e-cigarette est comparable à celui d'une gomme à la nicotine, un produit lui-même peu addictif ». Cette étude est l'une des premières fournissant une évaluation objective de la dépendance à la e-cigarette.

Source : « Drug and Alcohol Dependence » (décembre 2014).



STOP aux nez secs et irrités!

Pollution, air sec dû au chauffage ou à la climatisation, poussière, fumée de cigarette... peuvent irriter les nez sensibles. La muqueuse nasale se dessèche, se fragilise et le nez ne joue plus son rôle de défense des voies respiratoires. Ce spray nasal à base de solution d'eau de mer, de soufre et d'acide hyaluronique cicatrise et régénère la muqueuse nasale tout en

l'apaisant et l'hydratant durablement. De plus, il laisse un film protecteur imperceptible et respectueux de la muqueuse. Deux pulvérisations par jour dans chaque narine (jusqu'à 6 fois) pendant 6 jours. Convient aux femmes enceintes et aux enfants dès 3 ans. **Spray nasal Stop & Protect nez sec, irrité, Stérimar, 8,90 € les 20 ml. Pharmacies et parapharmacies.**

MAISON SAIN

Billes bio antiacariens

Rhinites, asthme, eczéma... Les acariens sont responsables de plus de 50 % des manifestations allergiques. Pour chasser ces indésirables microscopiques de façon naturelle, il suffit de placer une ou deux billes dans l'endroit que l'on veut assainir et de laisser agir... En cèdre de l'Atlas (issu du commerce équitable), elles possèdent des propriétés répulsives contre les mites, les acariens et même les moustiques! Imbibées d'un complexe d'huiles essentielles bio, ces petites billes font fuir encore plus efficacement les nuisibles et laissent une odeur agréable dans la maison, la voiture, le réfrigérateur... pendant environ 5 mois.

Nuisibio Acariens, 9,90 € les 5 billes. Pharmacies, parapharmacies et boutiques diététiques.



42

C'EST LE POURCENTAGE DE 15-35 ANS DÉCIDÉS À FAIRE DU SPORT EN 2015.

UN PROJET QUI ARRIVE EN TÊTE DE LEURS BONNES RÉOLUTIONS POUR L'ANNÉE. IL NE RESTE PLUS QU'À LES TENIR!

Source : baromètre Sport Santé (Fédération française d'éducation physique et de gymnastique volontaire).

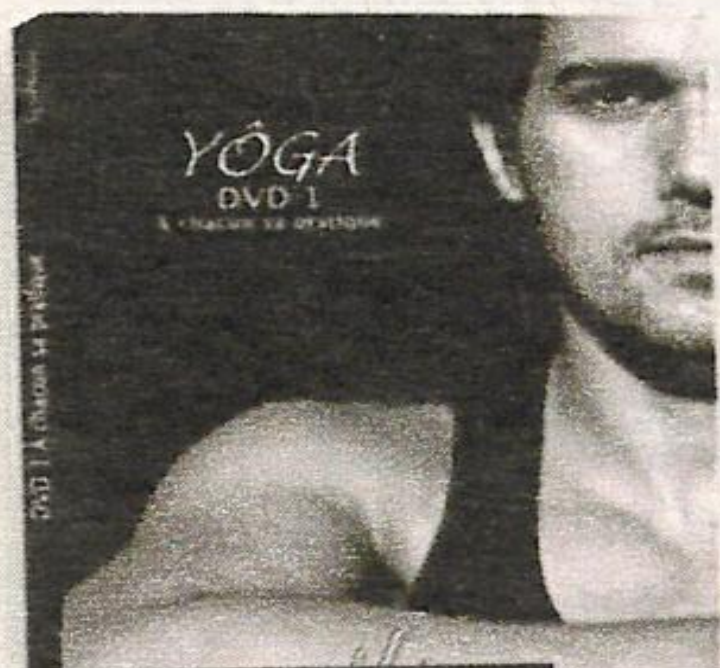
Une appli yoga et cure détox

Hyperpratique et accessible à tous, cette application propose trois programmes (ponctuel, quotidien ou hebdomadaire). Objectif : détoxifier le corps grâce à des techniques naturelles issues du yoga. Sous forme d'explications illustrées ou de vidéos guidées, les exercices permettent de dégager les voies respiratoires, de « nettoyer » les yeux et d'améliorer la vision. De plus, ils stimulent les organes digestifs, aident à éliminer les toxines et tonifient l'abdomen. Sans oublier deux cures nutrition détox au choix, pour nettoyer l'organisme, réguler son poids et faire le plein d'énergie.

Application Detox Vibhava Yoga, 2,99 €. App Store ou www.byheberson.fr



**LA VRAIE BONNE
NOUVELLE UN DATE
AVEC HEBERSON**




DVD YÔGA, À CHACUN SA PRATIQUE BY HEBERSON, 19,80 € (BYHERBERSON.FR).

Vous ne le connaissez peut-être pas mais croyez-nous, c'est le plus mignon, le plus cool et le plus

gentil des yogi. Si vous ne pouvez pas suivre ses cours à l'Usine, c'est lui qui vient chez vous pour 2h20 d'asanas, faciles à suivre. Éliminer les tensions, détoxifier le corps et l'esprit, s'énergiser pour longtemps, affûter sa concentration... Les résultats sont rapides et bluffants.

INFRAROUGE



EN VENTE NULLE PART

www.infrarouge.fr

175

Laurent
Lafitte

REVIENT AVEC BOOMERANG

NEWS REPÉRAGES

Coups de cœur

Voici une sélection de nouveautés et nouveaux lieux qui nous ont tapé dans l'œil.
On les partage avec vous.

Par la Rédaction

SPORT CHIC

Les parisiens stressés se pressaient déjà dans l'écrin de la rive droite, ils ont désormais un lieu deux fois plus grand à deux pas du Bon Marché pour enchaîner les postures. Non content d'être le club de yoga le plus chic de Paris, **le Tigre** possède aussi le top des profs, comme le célèbre Heberson. Sur 600 m² se déroulent cours de yoga, pilates, cours privés ou pour les enfants mais également des massages, un concept store et un espace de snacking healthy. Un lieu de paix absolue, dont on s'extirpe à reculons pour rejoindre l'effervescence de la ville.
101, rue du Cherche Midi,
75006 Paris.
www.tigre-yoga/rivegauche.com



MUST HAVE

Cinq ans après avoir lancé sa marque de bijoux néo-vintage adoptés par les modeuses, la créatrice **Sylvia Toledano** vient d'ouvrir sa première boutique dans le quartier de la place Vendôme. Un écrin chic et raffiné où vous pourrez découvrir l'ensemble de sa collection notamment ses minaudières en strass Swarovski et son must-have : la manchette Byzance sortie de pierres semi-précieuses.
26, rue Daniele Casanova,
75001 Paris
<http://www.sylviatoledano.com>



INSPIRATIONS DÉCO

Pour nous permettre de toucher les matières et de se projeter idéalement dans la future déco de son appartement, le site de décoration **AMPM** ouvre enfin une boutique. Salle à manger, salon, chambres : un showroom à taille humaine, pour mettre en scène les nouveautés et une jolie sélection d'accessoires. Un lieu qui donne le ton et invite à se connecter sur le site pour commander le reste des collections.
5, rue Saint-Benoît,
75006 Paris. www.ampm.fr



LONDON BOX

Sushi Shop se met à l'heure anglaise à l'occasion de l'ouverture de sa deuxième boutique londonienne à Marylebone en créant la London Box. 38 pièces to share avec sa chère.
www.sushishop.fr





Rencontre

Laurence

Arné

« Workinggirl »

MEILLEUR JOB

**Park Ranger
en Australie**

INTERVIEWS

Julien Doré
Pauline Delpech

MONTAGNE

Après le ski,
je fais quoi ?

TENDANCE

Yoga, dernier
snobisme

Yoga, le nouveau snobisme ?

A New York, avoir un psy et un prof de yoga, c'est plutôt banal. A Paris, depuis quelques temps, le yoga n'est plus cette activité méconnue aux multiples courants dont on se méfiait pensant qu'elle poussait à l'endoctrinement.

Le yoga est devenu ultra tendance avec ses profs stars et ses clubs ultra haut de gamme. Seul point commun de ceux qui le pratiquent : trouver équilibre et sérénité.
Immersion.

Par Aude Bernard-Treille.



Rose, vert, ou jaune, encore bien enroulé dans son étui de plastique et porté en bandoulière à la sortie du magasin, le tapis de yoga est devenu un quasi bestseller, l'achat en vogue du moment. Qu'ont-elles toutes à vouloir s'y mettre ? **L'ouverture du Tigre, un nouveau club dans l'ouest parisien**, plutôt bien fréquenté et à la déco contemporaine est devenu le nouveau QG des *healthy girly*. Une occasion de s'initier et... d'observer. Parmi les jeunes et jolies Parisiennes accros au yoga qui s'y retrouvent, je remarque d'abord qu'elles sont presque toutes hyper bien foutues, à en donner des complexes. Si le yoga est leur secret, j'aurais au moins gagné ça. Certaines ont un petit accent américain, d'ailleurs quelques cours sont proposés en anglais, preuve qu'à l'international, cette discipline est plus généralisée. À des années-lumière des buveuses de jus d'herbe et adeptes des semaine détox dans

le Gers, les *Yogi* des villes aujourd'hui sont plutôt branchées et bien dans leur époque. « On commence en découvrant, on apprend à respirer, puis on ne peut plus s'en passer ». Le principe n'est pas dans la performance mais « dans la façon de retrouver bien-être et dépassement de soi, équilibre et énergie, alignement du corps et de l'âme ». Comprenez que le but est de se faire du bien, quelque soit la méthode, venir à une séance de yoga apaise et apporte un autre regard sur les choses, un détachement opportun dans nos vies toujours trop speed. L'autre avantage du yoga, c'est qu'il s'adresse à tous et qu'on peut débiter à tout âge. Même les enfants sont bienvenus et, côté matos, on a besoin de rien ou quasi. Pas de raquette ou de maillot de bain à trimbaler toute la journée. Un petit legging suffit, pieds nus, installé sur un tapis (disponible sur place) et vous êtes prêts.

DES HAPPENING EN PLEINE VILLE

La marque Lolë fait beaucoup pour démocratiser le yoga. Des cours gratuits de yoga, pilates, taï-shi, activités zen... sont proposés plusieurs fois par semaine à Montréal, Toronto, New York, Zurich, Paris, Chamonix, Andorre, Biarritz, Aix-en-Provence... Ces *meet-ups* sont animées par des professionnelles du sport et du bien-être, dans des espaces verts urbains ou dans des lieux atypiques à l'exemple du *Wanderlust Paris* chaque week-end. C'est aussi eux qui ont organisé le *Lolë White Tour*. Un événement mondial de sessions de yoga qui a débuté en 2013 à Salt Lake City, Toronto et Montréal, réunissant plus de 10 000 personnes toutes vêtues de blanc, comme symbole de paix, venues pour pratiquer ensemble et partager un moment intense. Et c'est à Paris, le 1^{er} septembre 2013 que 4 000 personnes, au son des musiciens à cordes de l'Opéra de Paris, se sont réunis sous la Nef du Grand Palais. A suivre pour l'édition 2014 ! www.whitebylolle.com

DES CLUBS HAUT DE GAMME

A Paris, il fallait souvent courir dans le Sentier (au *Klay*, à *l'Usine*, au *Big Apple Yoga*), dans le 10^e (*Mysore Yoga*), ou dans le quartier Latin (*Rasa Yoga*) pour suivre les meilleurs cours. Désormais avec *Le Tigre* qui vient d'ouvrir rue de Chaillot, l'Ouest parisien a son club où enseignent les meilleurs profs. La détente commence par le service voiturier à disposition. Une façon de dire qu'il est inutile de s'énerver en faisant trois fois le tour du pâté de maison. Le cadre est apaisant, la décoration recherchée et de bon goût ; plus proche des codes d'un boutique hôtel que de ceux d'un club de sport. L'idée est de se sentir comme chez soi. On peut aussi s'y faire masser, profiter du hammam, s'attarder au bar bio pour un cocktail minute de fruits et légumes, et repartir avec des bougies, tapis de yoga, produits de beauté bio, huiles essentielles, sportswear yogi...

Le Tigre Club Yoga 17/19 rue de Chaillot - Paris 16^e. www.tigre-yoga.com

Rasa Yoga 21 rue Saint-Jacques - Paris 5^e. www.rasa-yogarivegauche.com

Le Klay 4bis rue Saint-Sauveur - Paris 2^e. www.klay.fr

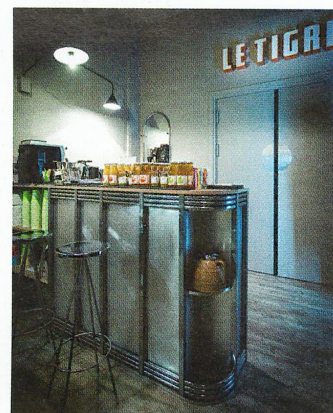
Big Apple Yoga 20 rue Dussoubs - Paris 2^e. www.bigapple-yogafrance.com



Le Lolë White Tour à Paris



Le Tigre



Le Bar B. du Tigre

LA POSITIVE ATTITUDE D'HELENE DUVAL,

prof de Yoga et créatrice de la marque YUJ

Pas convaincue par l'offre et le style des dressings de yogi, Hélène Duval vient de lancer *YUJ*, une marque qui allie style, confort et qui peut être portée avant, pendant et après les séances. Terminé le look pyjama pour chercher les enfants à l'école. On adore sa collection, en vente en avant-première au *Tigre* et sur www.yuj.fr. Elle nous donne quatre conseils pour démarrer l'année sur de bonnes bases.

1. Reprenez le contrôle de votre alimentation

La base : pas de sucre, pas de produits laitiers, pas d'alcool. Du lundi au dimanche inclus, adoptez un régime protéines et légumes verts.

2. Pratiquez le yoga sans modération

Retrouvez vous en toute intimité au moins une heure, 3 fois par semaine, pour une semaine detox. En fonction de vos envies et de votre énergie, vous pouvez varier les styles : *Yoga hatha* pour commencer en douceur, *Yoga vinyasa* pour vous énergiser.

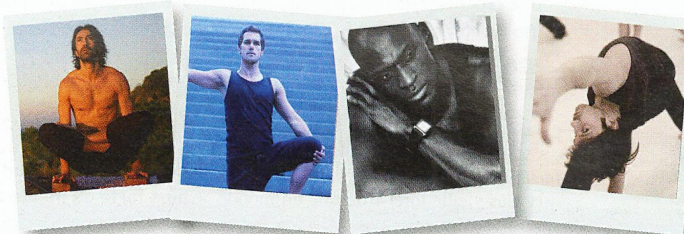
3. Entourez-vous de positif

Vous êtes maintenant recentré alors ne vous laissez pas perturber par les mauvaises énergies. Il y a toujours autour de vous une personne qui vampiriserait votre bonne énergie alors éloignez-vous. Passez du temps avec des gens qui vous aiment.

4. Encouragez-vous

Soyez fier de vous. Pratiquez la gratitude. N'oubliez pas vous êtes ce qu'il y a de plus important. Alors, bombez le torse, souriez et trouvez votre *sankalpa* (résolution ou affirmation positive) que vous vous répétez comme un mantra. Exemple : « je suis heureuse. »

<http://yogadynamiqueparis.wordpress.com>



Mika de Brito

Herberson Oliveira

Magoma Likale

Fred Melchior

DES PROFS STARS

Mika de Brito (professeur particulier à New York et à Paris qui a voyagé au Népal, Inde, Israël, Mexique, Brésil), **Herberson Oliveira** (né à Rio de Janeiro, qui a créé la méthode *Vibbhava*, dite de l'évolution, et qui lance son DVD), **Fred Melchior** (qui a commencé le yoga en 1994, à New York dans le centre Jivamukti), Dominique Casaux (spécialiste du *Yoga des hormones*), pour ne citer qu'eux, ont souvent fait un passage en Inde pour des formations poussées et sont devenus des stars, tant leurs cours affichent complet dans les clubs qui les programment. Ils sont souvent *guests* d'événements qui permettent aussi de faire connaître leur méthode. On présentera plus particulièrement Mika de Brito qui a créé avec **Marco Prince** son YogaLab, une nouvelle pratique de « *yoga en immersion sonore* », lors du dernier Festival de Cannes, à la *Villa Schweppes*. Côté renforcement musculaire, on citera aussi **Magoma Likale**, coach, personal trainer, préparateur physique dont les cours au *Klay* et au *Tigre* sont toujours très suivis des connaisseurs.

COMMENT CHOISIR SON YOGA ?

Ashtanga Yoga pour les assidus du yoga dynamique

Hatha Yoga pour les puristes du yoga, un rythme plus lent

Yin Yoga pour détendre et ouvrir le corps en profondeur

Yoga Kundalini pour guérir et recharger le corps immédiatement

Iyengar Yoga pour aligner le corps, un yoga de discipline

Vinyasa Yoga pour travailler l'harmonie entre respiration et mouvement

Yoga Prénatal pour l'équilibre de la future maman

Yoga Eveil la découverte du yoga pour les bambins

Yoga des Hormones pour éliminer les effets des déséquilibres hormonaux

Yoga Méditation pour tirer tous les bénéfices du yoga sur l'esprit

