



Le RYTHME dans la peau

Riffs de guitare féroces pour séances de cardio, bandes-son trendy pour postures de yoga, mélodies mystiques pour méditation guérisseuse... De Los Angeles à Paris, panorama des séances bien-être les mieux accordées. Par Théodora Aspart et Carole Sabas.

Dance party à deux roues

Une salle éclairée aux bougies, une stéréo à fond et une coach ultra-sexy au micro : avec ses sept salles à New York et dans les Hamptons (une huitième ouvre en janvier à L.A.), SoulCycle a réussi à faire du spinning un sport chic. «Un mix de zen et de night-clubbing», dixit la coach Janette Fitzgerald, qui promet un rush d'endorphines après ce cardio de l'extrême «saturé de musique». La bande-son mixe hits de toujours (Madonna, Rihanna, Eminem...) et du mois, les playlists étant éditées par des DJ trendy. Le rythme? Il alterne endurance et speed furieux, avec séquences lever de poids pour travailler le buste et les bras, et yoga pour la phase relaxation. L'objectif étant de brûler jusqu'à 700 calories en 45 minutes. Bientôt en France? www.soul-cycle.com

Corps au diapason

En sollicitant autant l'ouïe que le toucher, ce massage articulé autour de la note «la» recharge le corps de bonnes ondes. Entre deux pétrissages manuels à l'huile chaude, Thibaut parcourt le moindre centimètre carré de peau avec des boules chinoises renfermant des minéraux qui, à la manière d'un grelot, émettent des vibrations salvatrices sur les points de

tension et relancent les énergies. Si on y ajoute les fréquences zen du diapason et du mini-gong qui retentissent après chaque phase, la détente est totale. Planant.

Le Lâ, 1 heure, 105 €. Institut Lancôme, 29, rue du Faubourg-Saint-Honoré, 75008 Paris. Tél. 01 42 65 30 74.

Méditation mélodieuse

«Les notes sonnent comme si elles venaient de l'intérieur de votre esprit», explique un musicien rock, adepte des Sound Bath. De New York à Los Angeles, cette méditation néo-new age a pris le relais du sauna dans la quête de détente des it-girls. Chacun des bols en quartz, frotté avec un pilon par le praticien, émet un son qui résonne avec un chakra précis du corps. Allongé sur un matelas, on s'abandonne à ce champ de haute énergie sonore pendant 30 minutes. Bénéfices attendus : une baisse du rythme cardiaque, de la tension et des hormones du stress. Un des lieux cultes du Sound Bath est l'Integratron, un dôme rustique pouvant accueillir 100 personnes, planté en plein désert Mojave. www.integratron.com

Totale harmonie

Débloquer les énergies, booster ses capacités respiratoires et rectifier sa posture rien qu'avec la voix... C'est le but de ces séances menées par une coach hors normes, Louise Vertigo, à la fois figure du trip hop et élève zen. En pratique, après une série d'exercices de chi-gong, on émet des sons, bouche fermée, allongé, assis et debout, pour faire rayonner les vibrations relaxantes dans tout le

corps. Ensuite, on chante allegro, souvent des mantras, quelquefois des impros. A terme, non seulement on développe sa voix, mais on ouvre ses épaules, on se tient droit et on résiste mieux au stress.

Voix et Souffle, 20 € la séance d'1 heure. Centre Qee, 46, rue de la Victoire, 75009 Paris. Tél. 01 40 16 08 00.

Yoga au tempo

Quand un musicien chevronné – Marco Prince, pilier de FFF, le groupe mythique des années 90 – rencontre un coach de stars – Mika de Brito, yogi affranchi du dogme –, ça donne un yoga en immersion sonore délesté de toute dimension mystique. A la carte, quatre cours (comme le PowerLab ultra-physique, ou le FocusLab pour se recentrer sur soi) avec quatre bandes-son dédiées. Des playlists composées à la note près par Marco Prince, qui a collaboré avec des chercheurs pour que chaque son active une partie ciblée du cerveau et génère des brain waves qui boostent les émotions et les sensations.

25 € le cours d'1 heure. YogaLab, 12, rue Clavel, 75019 Paris. Tél. 06 18 42 89 04.