

EXCLUSIF

**À partir d'aujourd'hui,
vous travaillez pour les actionnaires**

(ON A CALCULÉ) LE JOUR DU DÉPASSEMENT CAPITALISTE



FRANCE PRESSE - 4 RUE ANDRÉ DE L'ÉTOILE - 75008 PARIS - TEL: 01 47 33 60 00 - FAX: 01 47 33 60 01 - www.marianne.net

N°1332
Du 22 au 28 septembre 2022

www.marianne.net

Marianne

L 12811 - 1332 - F 4,40 €



DÉSERTS MÉDICAUX
22 MILLIONS
DE FRANÇAIS
ABANDONNÉS

**NOTRE
PALMARÈS
2022**

316 VILLES PASSÉES AU CRIBLE

QUELLE ÉPOQUE! Santé

➤ de l'avoir: « *Que le Soi ne vaille rien, et tous les grands plaisirs sont comme des vins délicieux dans une bouche contaminée par la gale* » (Schopi, toujours, *Parerga et Paralipomena*)!

D'autres concepts englobent une offre bien-être multiple, tel le studio de méditation Bloom (pleine conscience, relaxation, Yin & Sound Bath...). Sa seconde adresse parisienne prend place à l'hôtel Hoy, un lieu consacré au yoga, aux thérapies holistiques et aux ateliers déstressants (welovebloom.co). Ho Karan (hokaran.com), marque explorant les bienfaits du chanvre, vient d'inaugurer sa boutique avec produits, *CBD aqua bar* et *wellness center* (centre de soins). Citons également la Maison Kkot avec ses soins visage et corps, et ses séances de *yoga restorative*, dans le X^e arrondissement de la capitale (maisonkkot.com). Dans le même quartier, la Slowe Wellness House mêle *coffee shop*, sport (HIIT, Pilates, yoga) et médecines douces (naturopathe, ostéopathe, sophrologue, astrothérapeute, coach en développement personnel, sur *slowe-studio.com*). « *Au-delà du corps*, avance Chloé Arjona du cabinet de tendances et de conseil NellyRodi, *on a extrapolé le côté healthy pour gagner l'esprit et la spiritualité. Dans un contexte de perte de repères, la réassurance passe par de nouveaux rituels parfois ésotériques, comme le montre le succès du tarot et de l'astrologie.* »

Heureux, tout simplement

La frontière entre innocentes pratiques hédonistes et charlatanisme New Age engendrant des fixettes autopersécutives s'avère ténue. Le psychiatre et addictologue Michel Lejoyeux, auteur du récent *En bonne santé avec Montaigne* (éditions Robert Laffont), prévient contre des risques de dérives sectaires. Néanmoins, la corrélation entre activité physique et bien-être possède une vraie fiabilité scientifique: augmentation des endorphines (morphines naturelles), diminution des douleurs et de la prévalence de la dépression et de l'anxiété, effet sur les capacités de mémoire, sensation de confiance en soi. Idéalement, Michel Lejoyeux recommande une demi-heure de sport par jour, dans n'importe quelle discipline augmentant de 30 à 40 % la fréquence cardiaque, et sans épuisement contre-productif. Pour le reste, « *quand on s'intéresse à son corps d'une manière, on s'y intéresse d'autres manières – on peut être tenté d'arrêter la cigarette, par exemple. On entre dans un cercle vertueux où le corps existe et où l'on est heureux de cohabiter avec lui* ». Heureux d'être bien, tout simplement. ■ **v.h.**

* *The Global Wellness Economy: Looking Beyond COVID* par le Global Wellness Institute.



YOGA, BOXING, DANSE "FEEL GOOD"

Dans la capitale, des concepts de clubs de sport fleurissent où l'on prône le dépassement de soi. Riise permet d'expérimenter cinquante minutes de pratique intense inspirée du yoga vinyasa pour « respirer, vibrer, exulter » (15 € l'offre d'essai, riise-yoga.com). La Source, au sein de la Wellness Galerie aux Galeries Lafayette Haussmann, à Paris, se présente comme un club de coaching sur mesure baigné de bonnes ondes (30 € le cours de hatha yoga, wellness.galerielafayette.com). D'autres misent sur la joie « *d'explorer tout le potentiel du mouvement* », comme MVMT Club et son concept de *party fitness*, soit un entraînement sportif fondé sur la danse dans une ambiance clubbing (29 € l'offre d'essai 2 sessions, mvmt.club). Autres exemples: Punch Boxing et ses séances mi-boxe mi-*bootcamp* (15 € la session d'essai, punch-boxing.com), ou encore Dancefloor Paris, un studio de danse *feel good* avec spa et *coffee shop* (23 € le cours à l'unité, dancefloor-paris.com). ■

Tapis de yoga HoliYoga, Holidermie, 80 €. holidermie.com



VACANCES MÉDITATIVES

Depuis 2018, l'agence Namastrip organise des expériences « *transformatrices* » autour du yoga, avec, selon les séjours, surf, coaching, ateliers d'écriture, méditation sonore, tirage d'oracles... Dans le même genre, le Yogascope instaure avec Les Terres du Yogascope des *wellness colivings*, des lieux de vie éphémères dans lesquels travailler, méditer et pratiquer le yoga quotidiennement (coliving.leyogascope.com). En version haut de gamme, La Pensée sauvage mise sur des destinations d'exception (Baléares, Corse) pour se ressourcer autour de la randonnée, de la méditation et des soins (lapenseesauvage.com). Moins loin, La Maison des marronniers, en Essonne, vend des séjours yoga et bien-être dans un cadre champêtre aux portes de Paris. Enfin, les palaces concoctent des programmes *wellness* de luxe: l'Hôtel de Crillon, A Rosewood Hotel vient de nommer la professeure de kundalini yoga Lili Barbery-Coulon comme ambassadrice *wellness* pour des méditations audio, des soins exclusifs et des événements dédiés à la clientèle. ■

Retraite bien-être Namastrip. Infos sur namastrip-retreats.com