



Archives DL/Sylvain MUSCIO

Thalasso et yoga : un mariage exceptionnel

Imaginez-vous par un beau matin dans la baie d'Essaouira, au Maroc. Chameaux et chevaux déambulent sous le soleil sur la longue plage, l'océan d'un bleu profond rejoint le bleu pur du ciel. A droite, le port de pêche est flanqué de ses deux tours carrées... A l'hôtel Sofitel Mogador dressé face à l'océan, vous vous trouvez parmi les curistes qui prennent leur cours de yoga. Stress et lassitude valent aussitôt dans le passé...

Thalasso et yoga, c'est la cure du mariage inédit entre deux activités dédiées au bien-être du corps et de l'esprit dans un lieu inoubliable. La séance de Hatha Yoga (les postures) se termine en salle, à l'hôtel. L'après-midi, atmosphère orientale avec les

massages relaxants et les soins de remise en forme concoctés par le centre de la thalasso Mogador, dans le décor intime des cabines.

Dominique Bagnol, professeur diplômée de l'école du Soleil d'Or (Paris), lève les doutes des moins sportifs : "Pas d'excès pendant la cure. Le yoga respecte le potentiel physique de chacun (respirations, relaxation, assouplissement) et laisse libre d'avancer à son rythme. Pour se lancer, pas de limite d'âge ou de condition physique. On se ressource dans un environnement formidable". Et, entre cours et cure, on profite aussi de la petite cité préservée qui offre encore, avec ses fortifications et sa médina, des balades ensoleillées et hors du temps...

→ Session « Yoga&Thalasso », tous niveaux, comprenant 12 cours de yoga dont 6 respirations sur la plage le matin avant le cours en salle et 6 relaxations en musique (le soir) et 24 soins de thalasso (dont 3 massages différents adaptés selon les besoins de chaque personne) : bain hydromassant, modelage sous affusion, hydrojet, douche sous marine. Du 30 mars au 6 avril 2008 au Sofitel Thalassa Mogador d'Essaouira. Forfait 6 j/7n en pension complète, repas équilibrés et adaptés à la pratique du yoga, 1 880 €/personne sans le vol, hébergement chambre double avec vue sur mer. Accueil Vip. Réservations : 0825 00 77 77 ou sur accorthalassa.com

Le Grand livre des énigmes (Tome 2)



Après le grand succès remporté en 2006 par la première édition, voici le tome 2 du « Grand Livre des Énigmes ». Présenté à la mode d'un grimoire médiéval, il ravira ceux qui aiment s'attaquer aux casse-tête, rébus, paradoxes, devinettes et autres charades, le tout décliné ici en 200 énigmes. Un livre "difficile", mais très convivial : famille et amis seront les bienvenus pour aider à trouver les bonnes réponses !

→ Par Fabrice Mazza, 467 p., 20 euros. Ed. Marabout

Arrêt express du tabac



Comment se débarrasser d'une addiction, oublier le geste, supporter le manque... Bref, stopper la cigarette ? Pourquoi ne pas essayer l'hypnose médicale, qui a sévri bien des accros ! En deux séances d'une heure, la dépendance à la nicotine s'effondre, nous dit-on. Et quatre à cinq heures supplémentaires seraient suffisantes pour les cas les plus difficiles, ceux où la cigarette sert de béquille psychologique. Exercée par des médecins, psychiatres ou psychothérapeutes, cette thérapie comportementale courte induit un état particulier de conscience chez le patient. Précisons-le : ce dernier n'est ni inconscient, ni "endormi". Le désir d'arrêter doit être patent et l'hypnose médicale ne se couple pas aux patchs ni aux médicaments.

→ 60 à 80 euros une séance.
Liste des praticiens par département à la Société française d'hypnose www.hypnose-sfh.fr



Quinqua bien requinquée

Fiat 500, « Voiture de l'année 2008 »

1957-2007 : cinquante ans après sa naissance, la mythique Fiat 500 nous revient requinquée, suréquipée et accessoirisée au goût du XXI^e siècle. Amusante, sportive, rétro, elle nous restitue d'emblée l'esprit festif de la « dolce vita » des joyeuses années 1950.

On voit encore parfois le "pot de yaourt" de ce côté des Alpes mais c'est bien en Italie que l'icône éclaire encore toute une génération. C'est la deuch locale, la cox du latin, la familiale des sixties dans la botte. Il faut en effet se souvenir que la Cinquecento a toujours été festive. C'est son esprit qui a été repris en 2007, plus que son aspect, et c'est pour cela que ça marche. Et elle arrive dans la droite

ligne d'un autre renouveau transaplin : la Vespa. En pleine folie scooter, on voit refluer ces belles machines, souvent beiges, en tout cas sophistiquées et personne ne saurait dire pourquoi elles plaisent plus que les autres. C'est comme ça. Pour la petite histoire, Vespa veut dire guêpe. Un renvoi à la taille de ces jolies femmes assises en amazone sur le strapontin arrière du scooter, habilement emmené par latin lover au cœur des années 50-60. C'est sûr, si ces deux-là ont fondé une famille, ils étaient bons pour la Cinquecento !

→ Prix de base : 10 700 euros pour la version 69 ch.
En savoir plus : www.fiat.fr

