N° 308 / MAI www.magazine-avantages.fr SANTÉ COMMENT UN COUP ÉCONOMISER DE POUCE et ça repart DE 5 À 300€ **PÂTES** MIEUX LES RECETTES RESPIRER GRACE

QUI NOUS ENCHANTENT

PRIX **DOUX AU BORD**

LES ACCESSOIRES À ADOPTER **DE L'EAU** CE PRINTEMPS

La nature nous veut du bien!

- ▶ 10 IDÉES VERTES POUR SE RESSOURCER
- ▶ 20 GESTES POUR UNE MAISON PLUS SAINE
- LES BONS PLANS DES ÉCOLOS FUTÉES

ATELIER CREATIF UN FESTIVAL D'IDÉES

AUX HUILES

ESSENTIELLES

Spécial mode

M 02006 - 308 - F: 2,20 € - RD





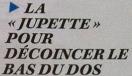
BESOIN DE SE CHOUCHOUTER UN PEU? AVEC SES MOUVEMENTS SIMPLES ET SPONTANÉS, CETTE GYM DOUCE NOUS REDONNE LE SOURIRE. DÉMO EN 4 TEMPS.



LE « TOURNIQUET » POUR SE RÉCHAUFFER

En position. Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, les épaules un peu en avant et le ventre rentré.

Action! On pivote d'un côté et de l'autre avec les bras à l'horizontale. On les laisse s'enrouler sur soi-même. La colonne, le bassin et les talons suivent l'élan. (4 fois.)



En position. Debout, pieds écartés de la largeur du bassin, genoux souples. Action! On secoue énergiquement ses

fesses de droite à gauche en expirant comme pour enfiler une jupe étroite. (3 fois.)

► LE « BÉBÉ » POUR DORMIR À POINGS FERMÉS

En position. Assise sur les talons, les genoux légèrement écartés.

Action! On se laisse tomber

doucement en avant pour mettre la poitrine sur les genoux, la tête sur le côté. On expire à fond en disant « aaahhh ». (4 fois en changeant la tête de côté.)

Mouvements extraits du « Manuel de gymnastique thérapeutique », de Caroline Deknuydt (éd. Jouvence). inhandle.com



En position. Debout, détendue, pieds écartés de la largeur des épaules, bras ballants.

Action! On respire à fond en marchant comme un orang-outan, bras détendus, périnée serré. (4 fois.)

