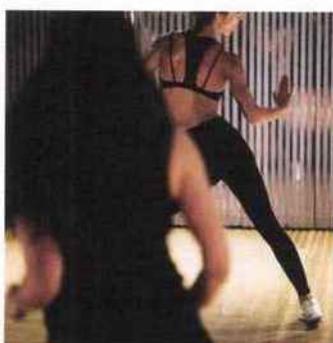


DAM EN FORME

## RÉVEILLER SON CORPS

TEXTE : Marie Bazet et Giovanna Castelli



MARRAKECH

### ASHTANGA À LA MAROCAINE

À lui seul, le complexe hôtelier Es Saadi Marrakech Resort offre un cadre idéal pour un lâcher-prise total, régulièrement complété par des retraites organisées en partenariat avec Le Tigre Yoga Club. En quelques jours et en petit comité, on y améliore sa pratique tout en savourant la cuisine *slow food* du Palace et de son écran paisible. Au programme de la prochaine retraite, l'ashtanga yoga, qui repose sur des enchaînements dynamiques de postures alliés à des techniques spécifiques de respiration. Progressivement, on travaille souplesse et endurance sans s'en apercevoir. Entre chaque séance, on se perfectionne à travers des ateliers et on en profite pour jouir du spa unique du Palace ou visiter le quartier de l'Hivernage, où se situe le *resort*. De quoi réveiller en douceur son organisme après les semaines de grisaille et accueillir sereinement l'arrivée des beaux jours... M.B.  
Es Saadi Marrakech Resort – Rue Ibrahim El Mazini, Hivernage – [essaadi.com](http://essaadi.com)

PARIS

### COMME UNE DANSEUSE

Oubliez les traditionnelles salles de musculation ! Entre le Marais et le Sentier, place à un écran au design raffiné et... à la danse. L'Hôtel National des Arts et Métiers propose de sculpter sa silhouette, de travailler sa souplesse et d'améliorer sa posture avec des cours animés par l'équipe Kalon, constituée de danseuses professionnelles de cabaret (Lido ou Moulin Rouge) qui se sont reconverties dans le sport et le bien-être. Entre le « Cardio barre », le « Ballet yoga flow » ou le « Showgirl workout », au Studio National, les instructrices vous guideront avec énergie le temps d'un entraînement complet dans une salle spacieuse qui, comme le reste de l'établissement, a été conçue par l'architecte d'intérieur Raphaël Navot. Attention, après son cours, le risque de craquer sur une assiette succulente au Ristorante National ou de s'arrêter à l'Herbarium pour savourer un cocktail signé Oscar Quagliarini, sera fort... Efficace et tentant. G.C.  
Studio National – 243, rue Saint-Martin, Paris-3<sup>e</sup> – [hotelnational.paris](http://hotelnational.paris)

PARIS

### RITUEL GYROTONIC

C'est au cœur du quartier de Montparnasse que se niche le studio Rituel. Lumineux et cosy, cet ancien atelier, dont les grandes baies vitrées s'ouvrent sur une petite cour verdoyante, propose une large gamme de cours privés ou collectifs. Ici, la star du lieu après Verena Tremel, la directrice, c'est le système Gyrotonic. Ce qui ressemble à une aire de jeux permet de renforcer et d'assouplir le corps en l'étirant et l'allongeant en permanence. Accessible à tous grâce à un réglage des machines entièrement personnalisable, ce « yoga pour les danseurs », le nom d'origine du Gyrotonic, rappelle les mouvements de la danse et ceux de la natation. Au gré des manœuvres, les articulations sont sollicitées dans toute leur amplitude et leurs possibilités pour effectuer des mouvements doux. Pourtant, on travaille constamment son gainage et on gagne rapidement en renforcement musculaire et en tonicité. Ludique et inattendu. M.B.  
Studio Rituel – 16, rue de la Grande-Chaumière, Paris-6<sup>e</sup> – [studio-rituel.paris](http://studio-rituel.paris)