

## ET LE SPORT, ALORS?

Trois disciplines inédites pour raffermir la peau qui pourraient bien nous réconcilier avec le sport, ce vilain gros mot.

• **Le kalarī** Un « art martial indien », composé de postures de yoga censées représenter des animaux, comme le cobra ou l'éléphant. Vous hésitez? Grâce à ce mix de mouvements lents et toniques, le stress s'évacue et le corps est plus ferme après quelques séances.

• **Dance or Die** On se déhanche jusqu'à l'épuisement au son d'un mix de house, hip-hop, salsa, funk et afro-caribéen, « cuisiné » par une DJette danseuse (et imaginé par le Klay, à Paris). On se défoule en éliminant un max de calories au passage.

• **L'aqua yoga** Le yoga version aquatique, il fallait y penser. Idéal quand on manque d'équilibre sur la terre ferme, pour tenir les positions. En prime, on gagne en souplesse et on renforce son gainage. ■



Manteau en cuir, Napsugar von Bittera. Brassière et minijupe, Blumarine. Collier, Emporio Armani. Compensées en cuir, Iris van Herpen pour United Nude.

RÉALISATION : JUDIT PINTER.  
MAQUILLAGE ET MANUCURE : BERNADETT TITKOS. COIFFURE : VIKTOR NAGY POUR WELLA PRO SERIES. MANNEQUIN : BARBARA PALVIN/ICON MODEL MANAGEMENT, IMG MODELS PARIS.