

Fondateur : Serge Benattar ^{ז"ל}

ISSN 0291 1159

N° 1533 - 25 Juillet 2019 - 22 Tamouz 5779

בס"ד

www.actuj.com 1,90€



Actualité Juive **HEBDO**

Eté 2019

Et si on relâchait la pression ?



Conseils d'un coach

Remise en forme

Techniques de Relaxation

Bonnes vacances !

14 Rue Raymonde Salez 93260 Les Lilas - email : a+presse@actuj.com - Tél. : 01 43 60 20 20 - Fax : 01 43 60 20 21 - www.actujboutique.fr - www.actuj.com



COACHING

Les nouvelles techniques

RELAXATION
IMMERSIVE

■ Voyage en réalité immersive

C'est ce à quoi vous invite la Relaxation Immersive. Une méthode qui a le vent en poupe et qui allie procédés de relaxation traditionnelle - méditation, respiration, sophrologie, pleine conscience - et technologies innovantes au service de votre bien-être. Lunettes de réalité virtuelle sur les yeux, vous vous installez sur un gros coussin qui incite au lâcher prise. Vous choisissez sur une tablette de commande votre objectif - gestion du stress, confiance en soi, équilibre intérieur, amélioration du sommeil, détox. Votre thème - à la mer, sur la côte, en montagne, en pleine campagne ou



encore dans le cosmos. Et vous voilà partis pour un voyage unique de 5 à 20 minutes en réalité immersive dans le mieux-être au bienfaits immédiats et durables. C'est la société française Serenity qui a conçu cette méthode que l'on retrouve déjà dans de nombreux spas et qui peut s'inviter au sein d'un événement en entreprise - séminaire, salon ou congrès. C'est ce que vous propose la dynamique équipe de Beauty Place. L'avenir ? L'utilisation en pleine autonomie sur les lieux de travail, hôtels et lieux publics pour un instant d'évasion bienveillant et bienfaisant. ●



BODYTECH

■ Êtes-vous au courant ?

L'entraînement ou le sport, très peu pour vous ? Vous voulez vous y remettre en douceur ? Au contraire vous êtes sportif voire même de haut niveau et voulez améliorer vos performances et votre endurance ? En période de rééducation ? Vous voulez vous amincir ou développer votre masse musculaire ? Eh bien le Bodytech, une méthode basée sur l'électrostimulation, est fait pour vous. Avant de commencer, vous enfiler une combinaison sur laquelle sont fixées des électrodes qui vont envoyer des petites décharges électriques aux muscles les obligeant à se contrac-



Bodytech EMS est le plus grand réseau de Bodytech en Israël, nous a confié son propriétaire Rani Rouvio.

ter. Le tout sous le contrôle d'un coach qui règle l'intensité. Une méthode idéale pour tonifier son allure et remodeler simultanément dix groupes musculaires, cuisses, fessiers, abdominaux, haut du dos, dorsaux, lombaires, pectoraux, et bras. Cependant, elle ne vous fera pas perdre de calories mais plusieurs centaines d'euros car les séances sont relativement chères. Par contre vous gagnerez du temps. D'après les experts une session de 20mn équivaldrait à 4 heures d'entraînement. Idéal donc pour les pressés et les paresseux. Attention, certaines pathologies sont incompatibles avec la pratique du Bodytech. Assurez-vous qu'un entretien préalable ait lieu avant toute inscription. ●

AQUABIKE

■ En selle !



Affiner, tonifier, raffermir, relaxer. C'est le programme très alléchant que vous propose le waterbike. Littéralement faire du vélo dans l'eau. L'idée : on s'émerg jusqu'à la taille dans une eau à 38° dans une grande baignoire. On grimpe sur un vélo et on pédale à son rythme. Une méthode qui combine les bénéfices du vélo aquatique aux bienfaits de l'hydromassage grâce à des jets judicieusement placés aux endroits stratégiques de votre corps. Pendant ce temps vous pouvez lire un magazine, regarder la télé ou écouter de la musique. Un exercice qui soulage du stress, élimine les toxines, améliore la circulation sanguine et renforce le système

veineux et lymphatique pour lutter contre la cellulite et la peau d'orange. Le tout sans risque de lésions ou de blessures des articulations. Donc indiqué même après 77 ans !

Plusieurs cerises sur le gâteau : on ne transpire pas. On ne se mouille pas les cheveux -donc inutile de porter un bonnet de bain qui nous arrache les cheveux et aucune excuse pendant sa journée de travail ou avant d'aller dîner chez des amis ou en famille. Et la garantie de 500 calories de perdues par séance de 30 minutes.

Idéal pour celles et ceux qui aiment préserver leur intimité ou qui n'ont pas envie de se mettre en maillot de bain devant les autres. ●

