



▶ LA DANSE : HUILER SES ROUAGES AVEC GRÂCE

Il n'existe pas une, mais une multitude de danses, suffisamment variées pour que l'on en trouve toujours une qui nous plaise. Toutes mobilisent le corps tant sur le plan musculaire (tout le corps est sollicité intensément, des

pieds à la tête) qu'articulaire. Ondulations des hanches, relevés de bras, jeux de jambes : chevilles, genoux, hanches, épaules et poignets s'assouplissent et regagnent en mobilité, permettant au fil des cours des mouvements

plus amples. Les crispations et douleurs s'estompent, et la détente est ensuite totale, d'autant que des endorphines (apaisantes et antalgiques) et de la dopamine (hormone du bonheur) sont libérées.

La danse permet aussi de faire travailler son cerveau, car elle exige d'effectuer des mouvements complexes en rythme avec la musique, ce qui mobilise de multiples aptitudes.

3 étirements statiques à tester pour...

- **Le buste** : debout, inspirez et tendez le bras droit vers le ciel. Expirez, grandissez-vous et inclinez le buste vers le côté gauche. Accentuez le mouvement doucement à chaque expiration. Revenez au centre et changez de côté.
- **Les hanches et les fessiers** : allongé, pieds au sol, placez la cheville droite sur la cuisse gauche. En inspirant, attrapez l'arrière de la cuisse gauche, et en expirant, ramenez-la contre la poitrine. Revenez à plat et changez de côté.

- **Les cuisses** : debout, dos droit, inspirez, pliez vers l'arrière la jambe droite et attrapez votre cheville. Expirez et pressez le talon contre le fessier, en gardant les genoux en contact. Poussez les hanches vers l'avant. Relâchez et recommencez de l'autre côté. **Chaque exercice est tenu 15 à 30 secondes en respirant profondément.**

(Extraits de « Séances d'étirement : 75 séances de 10 minutes sans matériel », d'Élodie Sillaro, éd. Amphora, collection « J'ai pas le temps ! »)

LE JEU TOP SANTÉ

JOUEZ et tentez de GAGNER

du 1^{er} septembre au 3 octobre 2022



3 week-ends

de 1 nuit pour 2 personnes

Valeur unitaire : 350€

Gagner un week-end de 1 nuits pour 2 personnes avec petit déjeuner dans l'un des 160 hôtels Cosy Places par Charme & Caractère, magnifique carnet d'adresses pour découvrir la France sous toutes ses facettes. Cette marque française internationale met en avant la qualité d'entreprises humaines orientées sur les expériences et les émotions.

www.cosy-places.com

Pour jouer, c'est facile !
Envoyez **TOP** par SMS au 74 400
Vous saurez instantanément si vous avez gagné !

par sms SMS+

74 400 *
(0,75 € par SMS + prix d'un SMS x 4)

08 92 68 08 58

Service 0,60 € / min + prix appel

Jeu organisé par Reworld Media RCS n°793 167 974. Règlement disponible à l'adresse du jeu. Remboursement SMS ou appel (une seule participation par jeu / personne) conformément au règlement et sur demande par e-mail à : reworld@sedeco.intnet.mu ou à l'adresse du jeu impérativement sur papier A4. Loi du 06/01/78, modifiée par la loi du 06/08/04 : vous disposez d'un droit d'accès, de rectification et de suppression des données vous concernant. Ce droit peut être exercé en écrivant à RMF - Concours Lecteurs - 8, rue Danjou - 92100 Boulogne-Billancourt. Charme & Caractère devra apporter en dotation 3 week-ends d'1 nuit pour 2 avec petit déjeuner dans l'un des 160 hôtels en France, valeur unitaire : 350€; valeur totale de la dotation 1050€. Séjour valide jusqu'au 31 janvier 2024, hors période de haute saison (juillet/Août 2022 et 2023). Séjours nominatifs et non cessibles. Le lot attribué ne peut en aucun cas faire l'objet d'un échange contre des valeurs en monnaies ou devises, en un autre lot ou toute autre contrepartie de quelque nature que soit, y compris si le gagnant ne peut se rendre disponible pour en profiter. Si le choix du gagnant se porte sur une période à un tarif inférieur à la valeur remportée, il ne sera procédé aucun remboursements de la différence. Il est expressément précisé que le montant du lot indiqué ci-dessus correspond au tarif approximatif applicable en fonction de la date de départ. Aucun remboursement en cas d'annulation. Hôtels charme & caractère se chargera de la réservation du gagnant.