

Danser et s'évader pour mieux s'aimer...

Pour échapper au stress du quotidien et pallier à ses effets néfastes, on peut choisir des activités conçues – à l'image du Pole Dance, du Qi Gong, du yoga du rire ou de la marche nordique – comme de véritables invitations à l'évasion.



GLAMOUR

Pole Dance Grenoble, la barre de fer

Apparue en France au début des années 2000, le Pole Dance (à ne pas confondre avec le Lap Dance, autrement connoté) séduit de plus en plus. À Grenoble, Mathilde, par ailleurs diplômée de fitness et de musculation, a ouvert une école dédiée à cette nouvelle forme de gymnastique qui constitue une alternative à la fois ludique, sensuelle, esthétique et sportive au fitness. Sa pratique qui se fait autour d'une barre verticale, aide le corps dans sa relation à la fois naturelle et conflictuelle à l'espace qui l'entoure, permettant à ses adeptes de se délester de leurs complexes et de gagner de l'aisance, tout en travaillant leur gainage et en engageant différents groupes musculaires. « Cela permet de se tonifier en s'amusant », explique la jeune femme qui propose des cours de pole dance gymnique et acrobatique. Et des cours intitulés « Pole Glamour », plus dansés et plus sensuels.

• Pole Dance Grenoble, 7, rue des Arts-et-Métiers, à Grenoble.

www.poledancegrenoble.fr – Tarifs. 12 semaines : 180 €, 1 séance : 20 €, cours particulier : 60 €.

OXYGENE

Le bonheur est dans le Nordic Walking

Importée de Finlande, cette marche aidée de bâtons apparaît comme une séduisante alternative à la marche active, au jogging ou au fitness.



On se dépense (400 calories/heure contre 280 cal/heure pour un marcheur traditionnel), on gagne en endurance et l'on renforce sa chaîne musculaire tout en se délectant du paysage environnant et des bienfaits de la nature. Pratiquée en club, la pratique revêt un caractère très convivial pour apprendre et évoluer à plusieurs. Et choisir parmi une sélection de parcours prédéfinis !

• Isère Nordic Walking, à Seyssins.

Tél. : 04 76 09 26 44.

www.nordicwalking38.com

Adhésion annuelle (prêt des bâtons inclus) : 60 €.

INTERACTIVE. CLIQUEZ, DANSEZ !

DORÉNAVANT, IL SUFFIT DE SE RENDRE SUR WWW.DOTHEDANCE.COM POUR TROUVER UN COURS, UN STAGE, UN SPECTACLE OU MÊME UNE SOIRÉE DANSANTE. C'EST AUX GRENOBLOIS ROMAIN CHANTRE ET JULIEN PAGÉS, CRÉATEURS DE **DOTHEDANCE** (JANVIER 2013) QUE L'ON DOIT CETTE E-PLATEFORME COMMUNAUTAIRE INNOVANTE (ET



UNIQUE EN FRANCE) QUI EN MOINS DE NEUF MOIS, FÉDÈRE DÉJÀ 200 VILLES ET RÉPERTOIRE PAS MOINS DE 2 500 ÉVÉNEMENTS LIÉS À LA DANSE.

VENUS D'AILLEURS Concentrez-vous et riez !

Le Qi Gong (ou travail des énergies) est une gymnastique issue de la culture traditionnelle chinoise, fondée sur la prise en considération et la maîtrise de l'énergie vitale. Ultra-rigoureuse, cette discipline engage autant le corps – dans un travail postural intense – que l'esprit, exigeant un véritable effort de concentration ! Elle apprend à prendre conscience de soi pour mieux prendre le contrôle de sa vie. Bien-être, santé et épanouissement individuel seraient donc au bout du chemin...



Pour comprendre à quoi peut bien servir le **yoga du rire**, il suffit juste de voir les bienfaits et le bien-être que procure le fait d'être joyeux, sur nous-même ou notre entourage. Couplées avec une série d'exercices de respiration, d'étirements, de petits jeux amusants et de mouvements de relaxation, ces séances de rires à gorge déployée permettent de se vider l'esprit et d'oublier ses soucis, tout en se décontractant le corps.

• La Bulle du Bonheur, 9, rue Jacques-Thibaut, à Grenoble. Tél. : 09 83 81 52 19.

www.bulle-de-bonheur.com