

edelweiss

A woman with long, wavy blonde hair is the central figure, wearing a strapless, voluminous dress that transitions from dark blue at the bodice to light blue and white at the skirt. She is standing on a metal bridge railing, looking upwards and to the right with a slight smile. The background is a clear, bright sky.

Hot couture
quand la mode
se dénude

**Rencontre
pour la vie**
ils étaient tous
les deux destinés

Design
trip milanais
au salon
du meuble

Look
l'été en bleu

Gommages, etc.
les recettes
des plus grands
spas à faire
soi-même ❁

126 punch

Comme sur un nuage

La jolie consonance hispanique de la perpendicularidad rime avec équilibre et port altier. Une méthode douce pour se tenir droite, marcher comme une princesse et se sentir super-légère. *Par Isabelle Mercier*

Souplesse, maintien, équilibre sont les éléments-clés qui donnent aux danseuses ce je-ne-sais-quoi de terriblement gracieux. L'une d'elles, à la fin de sa carrière de danseuse contemporaine, a désiré conserver cette sensation de légèreté dans son corps et la partager avec des non-initiés. Sa méthode, qui est douce, même si le travail de la musculation est très intense, permet de supprimer toutes les tensions dues à une mauvaise position.

L'objectif:

Réaligner tous ses os et ses muscles pour obtenir une bonne posture. Se sentir légère toute la journée et, sur le long terme, affiner tous ses muscles.

Les effets:

Sur les muscles:

La méthode consiste à travailler toutes les articulations les unes après les autres pour obtenir une posture symétrique, équilibrée, en partant toujours de la colonne vertébrale. Chaque articulation étant liée à plusieurs muscles, chaque muscle du corps est mis à contribution. Après une ou deux années de pratique, toute la musculature s'affine.

La souplesse:

Une ou deux séances suffisent à l'assouplissement. Les articulations un peu rouillées glissent de nouveau, et les corps les plus rigides deviennent beaucoup plus flexibles.

Sur le bien-être:

Après une séance déjà, on se sent plus légère, on déambule avec une démarche aérienne. Et toute la journée notre posture en bénéficie, le dos, droit, ne supporte plus le poids d'une mauvaise position.

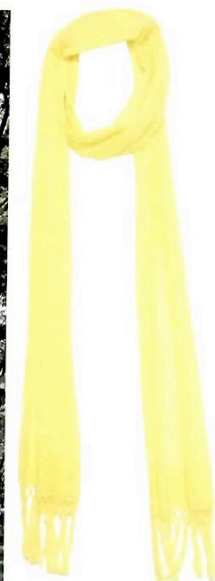
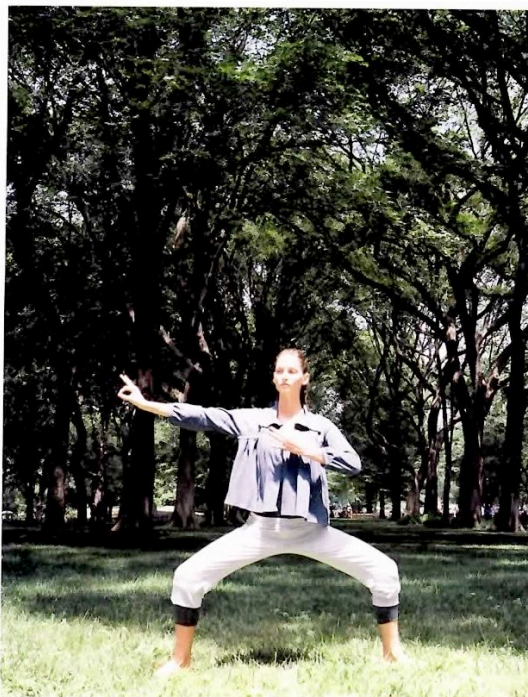
Le réconfort (après l'effort):

Quelques gouttes de splash Lemon de Marc Jacobs derrière les oreilles pour sublimer l'impression de légèreté.

Un doux massage du corps avec le lait hydratant Eau Enssoleillante de Clarins pour sentir bon la fraîcheur des matins d'été.

L'équipement:

Une tenue Adidas par Stella McCartney (prix sur demande).
Une besace Repetto modèle Julianna (585 fr.).
Une bouteille d'eau Voss.
Un foulard Ba&sh (78 fr.).



La version salon:

Dans son salon, sa chambre à coucher ou son jardin, avec une musique douce en arrière-fond, munie du livre de Laura Levy, *La perpendicularidad*. Page après page, et en espagnol, on travaille tous nos muscles pour trouver le bon alignement de nos articulations.

Où pratiquer?

A Genève, au Dance Area, 19, rue de la Coulouvrenière, 078 686 16 74, www.dareto glow.com.

En attendant que le phénomène se répande, on peut regarder une démonstration de Laura Levy, fondatrice de la méthode, sur YouTube: www.youtube.com/watch?v=D3UGtxkt2QM.

Points de vente en page adresses