

□ Et aussi : Près de Paris

Espace Daniel Sorano

16, rue Charles-Pathé, 94300 Vincennes. M° Bérault ou Château-de-Vincennes.

Tél. 01 43 74 73 74.

Les séances de **gym holistique** animées par Christiane Boutan-Laroze, kinésithérapeute formée par Marie-Josèphe Guichard, ont lieu chaque mardi (12h30, 14h00, 15h00, 18h30, 19h30).

Tarifs : 13 € le cours.



La forme à domicile

Vous pouvez pratiquer toutes les gyms intelligentes à domicile. Vérifiez les tarifs, mais dans certains cas, le cours particulier en salle ou en cabinet n'est pas forcément moins onéreux qu'à la maison. D'autant que les praticiens ne sont pas toujours opposés à ce qu'on prenne le cours en duo. Alors voici quelques (bons) profs qui se déplacent volontiers.

Loula Dombrowski

Cette grande prêtresse de la **barre au sol** se déplace enfin à domicile depuis peu. Elle offre même des cours à destination des femmes enceintes. Voir aussi l'encadré page 61.

100 € l'heure (elle déborde souvent et on peut prendre le cours à deux).

Paris et petite couronne. Tél. 06 83 13 41 93.

Luigia Riva

Si elle se déplace chez vous (sans sa table de kiné, ça va de soi), elle vous fait travailler au sol ou même sur votre table de cuisine agrémentée d'un tapis de yoga, selon la **technique Alexander**.

70 € l'heure de technique Alexander.

Paris intra-muros uniquement. Tél. 06 77 24 67 92.

PORTRAIT : LUIGIA RIVA, LA PASSION DU MOUVEMENT

Avec ses faux airs de Laura Morante, cette Milanaise franco-phile scrute le mouvement comme on guetterait l'horizon. Formée à l'American Dance Center de Kansas City, c'est par la danse qu'elle découvre la technique Alexander. Sans esbroufe, sans sensationnalisme, elle corrige un peu ici, beaucoup là. "Je veux rester fidèle à la simplicité de la méthode." Si elle défend une approche anatomique de la technique (elle rappelle ce qu'est le sacrum, elle montre où s'articule la hanche), Luigia précise que le but est que le corps occupe l'espace le plus possible. Finalement, se réjouit-elle, "on apprend l'anatomie par expérience directe". Ah, j'oubliais : sa compagnie de danse s'appelle Inbilico qui signifie "en équilibre instable". Ça ne s'invente pas !

Anna Gaardving

En plus de ses cours de Pilates en coaching à l'Usine-Opéra (voir page 42), Anna se déplace à domicile en adaptant ses cours de **Mat Pilates** (au sol) à vos besoins : renforcement du dos, travail spécifique de la souplesse...

88 € la séance. Paris et petite couronne. Tél. 06 11 83 20 05.

Agnès Calmel & Anne Peligry

Un cours d'IF (intégration fonctionnelle) ou, plus simplement, un cours particulier de **Feldenkrais**, chez vous, que vous pouvez même partager avec un copain ou une copine.

50 € la séance d'une heure (une ou deux personnes, 10 € pour la personne supplémentaire).

Paris et petite couronne. Tél. 06 60 77 60 84 ou 01 42 46 74 88.

