

ELLE
paris beauté

ON LES MUSCLE

De Miley Cyrus, qui en a fait sa marque de fabrique, à Kim K., qui balance comme elle respire, le « booty shake » (littéralement « tremblement de derrière ») est devenu un phénomène de société. Mais c'est aussi une discipline très sérieuse, enseignée à l'Usine Opéra par Doris Arnold, championne de France 2013 de pole dance. En clair, la pratique du « booty shake », couplée à de la danse et au fitness, permettrait de « stimuler des parties du corps travaillant rarement de façon isolée ». Au bout de quarante-cinq minutes, on a mal aux fesses... J. Lo n'a qu'à bien se tenir ! Cours « Booty Chic » à l'Usine Opéra, 8, rue de la Michodière (2^e). Tél. : 01 42 66 30 30.

ON LES SECOUE

« Attitude ! », martèle Mickaël Billionnière aux apprenties Beyoncé venues dans l'espoir de maîtriser la chorégraphie de « Single Ladies » en deux heures... On s'attendait à trouver une bande de copines de Mia Frye, en talons, jogging et créoles. C'est un groupe de filles concentrées, en tenue de sport, qui s'agitent dans la salle de L'Eléphant Paname. Si Beyoncé, reine de la

danse, du booty shake et du monde, selon « Time Magazine », donne l'impression que c'est easy, en vrai, on en bave. Tellement que le prof lâche bientôt un « Je crois qu'on va devoir simplifier pour arriver jusqu'au premier refrain ». Concrètement, on apprend que les hanches ne sont pas simplement là pour maintenir le haut des fesses, mais qu'elles doivent se désolidariser entièrement du corps pour s'échapper à droite

et à gauche. Quant aux mains, elles ne se posent jamais... Résultat, deux heures de danse et de fous rires garantis ! Et une plus grande liberté, la prochaine fois, sur le dance-floor, qui va s'enflammer, c'est promis. Cours « Danser comme Beyoncé », 40 € les 2 h à L'Eléphant Paname, 10, rue Volney (2^e). Tél. : 01 49 27 83 33. Dix places réservées aux lectrices de ELLE Paris avec le code ELLEParis jusqu'au 10 juin pour le cours du 22 juin, de 14 h à 16 h.

FESSES EN FORMES

Les postérieurs de Beyoncé ou Gisele B. aimantent tous les regards. Notre programme pour rivaliser avec elles.

ON LES SUBLIME

En parallèle d'une cure de jus de bouleau qui, en trois semaines, draine et nettoie l'organisme, Weleda propose un massage axé sur le bas du corps. « Il s'agit d'une stimulation sanguine et lymphatique dont les gestes les plus profonds peuvent être douloureux », explique Valérie, l'une des praticiennes. Encore mieux, on y apprend à s'auto-masser, via des palper-rouler qui mobilisent les tissus en profondeur. Les premiers résultats apparaissent au bout de trois semaines. A long terme, cela fait une vraie différence, à condition d'accompagner ce programme d'un minimum de discipline côté assiette et activité physique. Massage minceur, 57 € les 35 mn. Cours collectif (5 personnes) d'automassage, 41 € les 45 mn. Atelier Weleda, 10, av. Franklin-D. Roosevelt (8^e). Tél. : 01 53 96 06 15. DOMINO LATTES