

**ANOUS** AIX  
MARSEILLE

[www.anous.fr](http://www.anous.fr)

#126

DU 22 FÉVRIER AU 6 MARS 2012

# DÉCO DESIGN

UNE FENÊTRE SUR DEMAIN :

2012. LES PIÈCES MONTANTES

Le cirque Medrano pose son chapiteau à Marseille.

Dans son spectacle baptisé « Spectaculaire », le cirque Medrano réunit une troupe d'artistes internationaux. Place au courage avec Stanislas Kerwich, entouré par des lions qui deviennent funambules. Le duo Diao/Zihang, repéré dans

l'émission télé « La France a un incroyable talent », sur M6, utilise les cerceaux chinois pour prendre de la hauteur et réaliser d'impressionnantes figures acrobatiques. Plutôt original, le numéro des otaries démontre combien ces mammi-

fères savent se montrer joueurs.

### Des stars du trapèze

Élément incontournable du cirque, le trapèze se voit sublimé par les Brésiliens Flying Reggio, médaille d'or au festival de Rome. Les Diorios

## imaginaire suédois\_

### Le Fabuleux voyage de Nils Holgersson

Ce conte suédois de Selma Lagerlöf est mis à l'honneur par Lecture plus, l'une des bonnes idées du Théâtre des ateliers. Le principe a de quoi séduire : au cours du spectacle, les enfants sont invités à monter sur scène pour prendre part à l'action. Après la séance, les bambins rencontrent les comédiens et partagent ensemble un goûter. Les questions fusent et la visite des coulisses leur donne ainsi une autre dimension du théâtre. Une belle rencontre avec pour fil conducteur l'histoire de Nils Holgersson, un petit garçon transformé en lutin, qui va découvrir le monde, accroché au cou d'une oie sauvage.



Avec Lecture Plus, les enfants vont s'appropriier le "Fabuleux voyage de Nils Holgersson".

**Nils Holgersson, Théâtre des Ateliers, 29, place Miollis, Aix-en-Provence. Représentations les 9, 16, 23 et 30 et novembre, à 15h. Tarif : 6 €, goûter compris. Tél. : 04 42 38 10 45. www.theatre-des-ateliers-aix.com**

## bien-être\_

### Yoga maman/bébé

Les habitués d'Aires Libres ont déjà croisé les pas de la douce Vanessa Brouillet (ici en photo avec son fils). Elle y a en effet déjà animé des activités autour du yoga, dédié aux plus jeunes. Vanessa propose des cours de yoga post-natal, où la maman vient avec son bébé (de 3 semaines à 1 an). Elle croit beaucoup également dans le bénéfice de cette activité, à suivre dès 4 ans. Une séance qui les détend, les aide à se positionner dans l'espace et leur permet de découvrir leur corps d'une autre façon.

**Centre Ashtanga Yoga, 30, cours d'Estienne-d'Orves, Marseille 1<sup>er</sup>. Et 2161, route Cézanne, Le Tholonet. Tarif : 100 € le trimestre enfant ;**

**Le midi, on aime s'attabler dans la véranda, donnant sur un jardin arboré et son potager (tartes/salades : 10 €). Bref, le bon plan famille par excellence !**

**Pouce 1, 95, boulevard Longchamp, Marseille 1<sup>er</sup>. Tél. : 09 52 73 32 21. www.pouce-concept.com**

## Goûter pop

Les enfants (5/12 ans) investissent la salle de concert du Cabaret Aléatoire pour en découvrir les coulisses et participer au concert des Andromakers, actuellement en résidence. Autant dire que ce « goûter/concert » est à ne pas manquer.

**Cabaret Aléatoire, 41, rue Jobin, Marseille 3<sup>e</sup>. Le 16 novembre à 15h. Gratuit. Tél. : 04 95 04 95 09. www.concertgouter.com**



Le yoga s'apprend dès le plus jeune âge : démonstration avec Vanessa Brouillet.

**143 € le trimestre maman/bébé. Tél. : 06 18 03 02 65. www.yoga-aix-marseille.fr**

## SOS adresses pour ma grossesse

Pos toujours facile le quotidien d'une femme enceinte... Pour se simplifier la vie, jetez donc à un oeil à cette sélection de bons plans. Où comment s'offrir la petite robe qui laisse le ventre respirer ou la séance de yoga qui fait du bien.

### Un spa

#### Les Thermes Sextius

Imaginé par les Thermes, l'AquaChiBall permet de maîtriser sa respiration. Réalisés dans sa piscine couverte (eau minérale chauffée à 33°), les exercices en apesanteur travaillent la souplesse et la bonne position des organes. Cette discipline réunit Qi Gong et Chi Ball (exercices avec une balle). Pour mémoire, le Qi Gong se révèle une gymnastique traditionnelle, inspirée du Taoïsme : les gestes sont très lents, profonds, les muscles sollicités en douceur. Ce qui aidera la future maman au moment de l'accouchement ? L'important travail de respiration, toujours synchronisé avec le mouvement. À elle la pratique du Papillon, de la Vague, de la Demi-Lune, de la Pleine Lune... Soit autant de figures simples à réaliser, bénéfiques pour le corps et l'esprit. Tarif : 30 €/40 minutes.

### Du yoga

#### Vanessa Brouillet

Spécialiste du yoga pré-natal, Vanessa Brouillet a été formée dans les années 2000 à l'ashtanga yoga. Avant de compléter sa formation en Inde et en Europe, puis de s'initier au Reiki (des soins énergétiques par apposition des mains). Aujourd'hui, elle n'a cessé d'explorer la question de la recherche en yoga, aux côtés de thérapeutes, médecins et ostéopathes. Maman de deux enfants, elle termine actuellement un travail sur le yoga et la maternité, une spécialité pour laquelle Vanessa s'est également formée (un DVD est à venir). En parallèle, elle collabore avec deux photographes marseillaises, Angélique Boudet et Agnès Mellon, avec lesquelles elle prépare un livre de bord, démarré durant sa deuxième grossesse. Vanessa enseigne également le yoga aux enfants

et elle jure aux futures mamans « qu'il n'est jamais trop tard pour commencer ! ». Ses objectifs : maintenir et développer une musculature adaptée à la grossesse, augmenter la souplesse et mieux respirer. Tarif : 143 € le trimestre.

### Une créatrice

#### Sarah Silberstein

Connue pour ses robes de mariée et de soirée sur-mesure, Sarah Silberstein aime sublimer les corps ronds des femmes enceintes. Maman de deux enfants, elle connaît bien leurs exigences en matière de confort, maintien et féminité. Ses doublures en matière naturelle caressent la peau (coton, soie...). Ici, pas de diktat de la mode : Sarah invente, dessine le modèle de vos rêves, forcément unique et pensé à votre image. Elle puise son inspiration chez Yves Saint Laurent (du temps du maestro), chez Valentino (dont elle ne rate aucune présentation), comme dans l'esprit des années 1930. Comptez quatre à cinq rendez-vous, plus selon les retouches nécessaires en fonction de l'évolution du ventre. Robe du soir : à partir de 900 €. Robe de mariée : à partir de 2.200 €. Uniquement sur rendez-vous (quartier Saint-Giniez, Marseille 8<sup>e</sup>).

### Une boutique

#### So mum

Les marques sélectionnées constituent de vraies références : Pomkin, En Sainte, 1&1 font 3, Bellybutton, Brunelli, La Robe bleue (tenues de soirée),