



## Le guide parfait de l'Ashtanga

Professeur depuis plusieurs années dans les studios parisiens, Cyril Lagel a été certifié en Inde auprès de la célèbre école de Mysore. Si son charisme et son humour ont largement contribué à fédérer ses élèves, il est également adepte d'une précision indispensable lorsqu'on pratique l'Ashtanga. Son livre permet ainsi de recueillir de précieux conseils afin d'améliorer son entraînement, mais aussi de saisir toutes les nuances de cet art ancestral. Un ouvrage qui séduit aussi les non-initiés pour découvrir toutes les astuces et les bienfaits de ce yoga qui est bien plus qu'une discipline physique.

> **Mieux comprendre l'Ashtanga yoga**, Cyril Lagel et Tran Bui, Dauphin éditions, 160 p., 19,90 €. [cyrillagelyoga.com](http://cyrillagelyoga.com)



### Comment se déroule une retraite Dana ?

Nous proposons des journées et des courts séjours en pleine nature limités à une dizaine de personnes dans de jolis lieux. Le programme comprend des cours de yoga pour tous les niveaux, méditation, massages, ateliers culinaires et surtout du temps pour soi !

### Quels sont vos envies, vos projets pour faire évoluer Dana ?

Depuis la création de Dana, nous avons à cœur de reverser une partie de nos bénéfices à une association qui lutte contre le cancer des enfants, Imagine for Margo. Cette année, nous souhaitons aller plus loin dans notre engagement en proposant aux parents d'enfants malades des moments de détente, des échappatoires pour reprendre leur souffle. Nous savons que soutenir son enfant chaque jour est un combat qui nécessite beaucoup d'énergie et on a tendance à l'oublier. Reprendre des forces et de la vitalité est indispensable pour tenir physiquement et moralement. En octobre dernier, nous avons ainsi organisé notre premier week-end Dana x Imagine for Margo dans la très jolie maison The Holy Farmhouse grâce au soutien de merveilleux partenaires. ●

> [danaescape.com](http://danaescape.com)



## Trois rituels relaxants

Parfumer la maison avec une brume aux huiles essentielles apaisantes, plonger dans un bain aux huiles nourrissantes et adoucissantes ou s'offrir un automassage avec une huile décontractante aux propriétés ayurvédiques.

- > **Huile de modelage délassante**, Mer des Indes, Thalgo.
- > **Brume d'ambiance So Aroma**, Relax, Olisma.
- > **Huile Relax**, Clarins.
- > **Sels de bain Costa Brazil**, au Bon Marché.
- > **Brume Lâcher-Prise**, 100Bon.