

SPÉCIAL SPA
UNE SAINT-VALENTIN SPA
 Découvrez nos trois suggestions
 spa préférées pour une
 Saint-Valentin détente!
 page 5



FORME PHYSIQUE
STYLE HIGH-TECH
 L'industrie de la
 technologie sportive monte
 son jeu d'un cran
 page 7

LE
Kit
 BEAUTÉ &
 MODE



LA 3^E ÉDITION ANNUELLE DU BONHEUR

BONHEUR, RECHERCHÉ

*Il fait trop froid et on a plusieurs raisons
 de se plaindre, mais ce mois-ci ne nous ne
 nous laissons pas abattre! Voici notre
 liste certifiée de remontants pour
 ensoleiller votre quotidien.*

page 4

L'ACTRICE ET CHANTEUSE ZENDAYA COLEMAN
 PORTE UN MANTEAU MIUNIKU, DES JEANS
 BOYFRIEND RAG & BONE ET DES CHAUSSURES
 CHRISTIAN LOUBOUTIN, LE 8 FÉVRIER 2014 À
 NEW YORK. PHOTO : IMAXTREE



ON EN PARLE

UNE ST-VALENTIN SIGNÉE SOKOLOFF !

Puisque février a toujours été un gros mois pour Sofia Sokoloff, la jeune designer a décidé de devancer les besoins de sa clientèle en proposant une mini-collection entièrement dédiée à la fête de l'amour

PAR LOLITTA DANDROY

Pour cette première collection spéciale, Sofia Sokoloff ne voulait pas tomber dans le cliché rouge de la Saint-Valentin. Elle a plutôt craqué pour une délicate dentelle noire, qui rend à son avis, tout autant justice à la fête des amoureux.

Elle a toutefois ajouté quelques insertions de rose pour un feeling encore plus féminin et sexy.

La collection comprend soutiens-gorge (sans push-up), strings et shorts, mais aussi un adorable bodysuit et deux kimonos, qu'on voudra porter au-delà de la Saint-Valentin et en dehors de la chambre... avec un jean et un t-shirt!

Une idée qui cadre parfaitement avec sa philosophie. Selon elle, se sentir belle et désirable devrait faire partie de notre quotidien! Mais elle est contente que la Saint-Valentin ait donné aux femmes une raison de porter de la lingerie sexy et de célébrer pleinement leur féminité.

La suite à la page 3

SHAKIRA



UTILISEZ CES
PRODUITS ENSEMBLE POUR
**BLANCHIR VOTRE
SOURIRE EN
UN JOUR
SEULEMENT**



www.3DWhite.com/fr-CA

la vie est belle quand on lui sourit **Crest + Oral-B**

3DWHITE

Le dentifrice Crest 3D White combat la carie.

©Procter & Gamble, Inc. 2014 ORAL-16567



ON ADORE

Le nouveau Club Monaco!

Quand Joe Mimran et Alfred Sung ont ouvert la première boutique Club Monaco à Toronto, il y avait un café au sous-sol. Aujourd'hui les propriétaires ont changé, mais cette envie d'offrir plus qu'un classique espace commercial est restée. Et avec l'ouverture de la nouvelle boutique-phare, elle semble plus forte que jamais.

Comme à New York, le magasin rassemble plusieurs environnements distincts sous un même toit. Au premier étage, on a la boutique pour femmes, un espace chic et lumineux qui donne vraiment envie de magasiner. Une fois au sous-sol, on retrouve un boys club beaucoup plus sombre et décoré de meubles rustiques et très masculins.

Un élément est toutefois présent dans les deux espaces : la qualité de l'assortiment, qui comprend non seulement les vêtements et les chaussures de la maison, mais également une sélection d'autres marques que Club Monaco aime! Pour la directrice de création, Caroline Belhumeur,

il est important de savoir mettre de l'avant d'autres produits. « Club Monaco n'est pas une marque de bijoux, de maroquinerie ou de jeans, alors pourquoi essayer d'en faire quand il est possible de travailler avec d'autres lignes qui excellent dans ces catégories? »

L'entreprise a aussi compris qu'il est essentiel de s'imprégner de la culture locale pour mieux s'implanter dans la ville. Elle s'est donc associée à *Myriade* pour l'espace café, *Société-Original* (qui développe des produits alimentaires de chez nous avec des entreprises à dimension humaine) pour un mini-marché et elle a demandé à la librairie montréalaise *Drawn & Quarterly* d'y offrir une sélection de livres.

De quoi transformer notre petit arrêt shopping en après de détente!
—*Lolitta Dandoy*

LA BOUTIQUE CLUB MONACO EST SITUÉE AU 1000 SAINTE-CATHERINE OUEST, À MONTRÉAL.

TWEET DE LA SEMAINE

“Du soul en veste de laine, j'aime ça aussi!!!
#lavoixTVA”

@mitsougelinas, 26 janvier 2015

MATH BEAUTÉ

Pour un look fort que nous adorons, optez pour un tracé noir ébène sur la ligne inférieure des cils et un rouge à lèvres riche et orangé



UN ROUGE À LÈVRES ROUGE ET RICHEMENT PIGMENTÉ COMME CHANEL ROUGE ALLURE VELVET LIP COLOUR EN LA FLAMBOYANTE, 40\$, AUX COMPTOIRS CHANEL



+

UN TRACÉUR ONYX À POINTE FINE COMME ESSENCE LIQUID EYELINER, 3\$, SHOPPERS DRUG MART

=



La mannequin Joan Smalls éblouissante aux 2014 *British Fashion Awards* à Londres. Tracez tout le contour de l'oeil à l'aide d'un traceur noir liquide, puis tracez de nouveau la ligne inférieure des cils pour renforcer l'intensité, terminez en dessinant une pointe ailée vers le haut aux coins extérieurs. Appliquez avec précision un rouge bleuté, à l'aide d'un pinceau à lèvres.—*Natasha Bruno*

ON EN PARLE



L'AMOUR SELON SOFIA

Suite à la page 1

Histoire d'amour préféré: Celle de mes parents! Ils sont amoureux depuis plus de 30 ans et leur histoire est plus sincère que toutes celles qu'on peut lire dans les livres.

Plus belle chanson d'amour: Little Bit de Lykke Li

Endroit le plus romantique de Montréal: L'insectarium, pendant l'exposition Papillons en liberté (NDLR : qui revient le 19 février).



ANTONIO BERARDI



ZERO + MARIA CORNEJO

UNE TENDANCE, DEUX LOOKS

LES DEUX FONT LA PAIRE

L'agencement des ongles au rouge à lèvres est un truc rétro que votre grand-mère avait sans doute maîtrisé, mais cette saison ce classique se voit réinventé : paupières et ongles assortis.

1. Vert intense chez Antonio Berardi

Gucci Westman, directeur artistique chez Revlon, a tracé tout le contour de l'oeil d'une teinte de jade suivi d'un baume lustré sur les paupières pour un peu de brillance. Les ongles ont été vernis d'une couleur émeraude ultra brillante pour compléter le look grunge-rock.

2. Blanc neige chez Zero + Maria Cornejo

Pour ce regard audacieux et contrastant, Dick Page, directeur artistique chez Shiseido, a tracé une ligne blanche et épaisse sur les paupières aux côtés d'une ombre dorée et métallique appliquée jusqu'aux sourcils. La manicuriste Sunshine Outing a appliqué deux couches de blanc Zoya éclatant à l'aide de trois coups de pinceau (centre, côté puis côté) pour une finition impeccable. —*Natasha Bruno*



REVLON COLOURSTAY LINER EN JADE, 11\$, EN PHARMACIES.
MISSLYN VERNIS À ONGLES EN JUMPING CRACKER, 10\$, SHOPPERS DRUG MART.
NYX JUMBO EYE PENCIL EN MILK, 6\$, TARGET.
CERAMIC GLAZE VERNIS À ONGLES EN PURE, 11\$, SHOPPERS DRUG MART

THERMOSTAT DU STYLE

Pierre Lapointe

Paris Tristesse, le nouvel opus de Pierre Lapointe, arrive le 10 février. Et on est déjà en amour avec la couverture et le premier extrait vidéo, qui nous rappellent que le chanteur est un des hommes les plus talentueux... et stylés du Québec!

Isaac Larose

Le jeune designer québécois Isaac Larose a présenté sa collection de chapeaux pour la première fois au Pitti Uomo à Milan... et les réactions sont très bonnes. Un talent de chez nous à surveiller de près!

Agence Trypique

L'année commence bien pour Trypique! Après avoir mis les fashion films de l'avant à Montréal, le studio créatif s'associe avec la boîte de production Kazak et le magazine MKR afin de faire rayonner davantage leur art à l'étranger.

Mexx & Target

Ça va mal pour le commerce de détail! Après Jacob et Smart Set, Mexx et le géant américain Target annoncent aussi la fermeture de leurs boutiques au Canada. Encore des milliers d'emplois perdus.

Kim Kardashian

Kim Kardashian a écrit un livre! En fait, elle a plutôt rassemblé tous ses meilleurs selfies dans un recueil de 350 pages (!) qui s'intitulera *Selfish* et dont la sortie est prévue pour mai 2015. Gageons que ça va se vendre comme des petits pains chauds...

LA 3^E ÉDITION ANNUELLE DU BONHEUR

Guide joyeux

Plus besoin de Pharrell. Cette liste certifiée de remontants vous fera oublier le cafard du mois de février

PAR VERONICA SAROLI

1. LE POUVOIR DES SENS

C'est prouvé que les arômes d'agrumes et de fleurs remontent le moral : en 2005, selon une étude sur l'humeur menée par le Dr Stephen Warrenburg dans le journal scientifique *Chemical Senses*, 45,5% des participants ont associé l'odeur des clémentines au bonheur. Une expérience menée par Jeannette Haviland-Jones de l'Université Rutgers auprès de 59 étudiants et publiée dans *Emotion, Space and Society*, a conclu que le fait de passer du temps dans une pièce parfumée de fleurs encourage l'optimisme et la sociabilité. Avec ses notes de clémentine et son cœur de lavande, de rose et de pivoines, le parfum Knot de Bottega Veneta a été créé pour évoquer des instants de bonheur.

BOTTEGA VENETA KNOT, 130\$ POUR 50 ML, CHEZ HOLT RENFREW ET SEPHORA.CA



2. ENSOLEILLEZ VOTRE QUOTIDIEN

Le jaune a plusieurs bienfaits. Ce dernier augmente non seulement la tension artérielle et la fréquence cardiaque, deux facteurs indicateurs de bonheur, le jaune stimule aussi la mémoire selon une étude menée en 2013 sur la mémoire et l'influence des couleurs par les chercheurs Mariam Adawiah Dzulkipli et Muhammad Faiz Mustafar. Un coup d'oeil en direction de ce sac pourrait donc vous être utile lorsque vous tentez de retrouver vos clés. En 2012, des chercheurs à Manchester, en G.-B., ont développé « la palette de couleur Manchester » (*Manchester Colour Wheel*), en y associant couleurs et humeurs. La teinte la plus associée à la bonne humeur fut le jaune : les participants la choisissant puisqu'elle les rendait « heureux » et qu'elle était « vive et enjouée ».

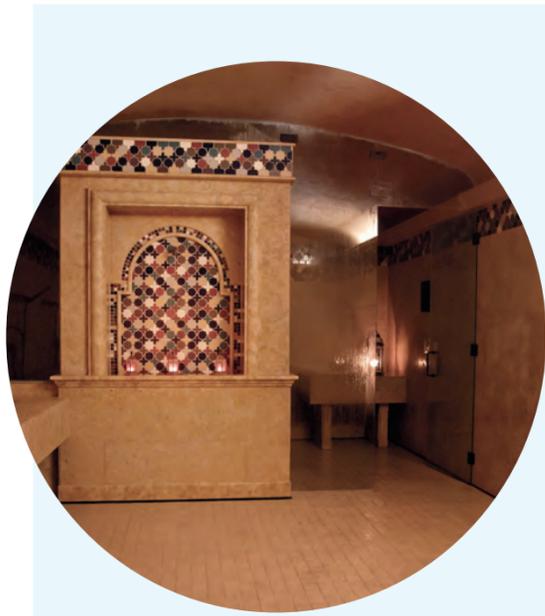
SOPHIE HULME SAC MILNER NANO CROSS-BODY, 395\$, HOLT RENFREW



3. PRENEZ UNE PAUSE TECHNO

Puisque la majorité des spas suggèrent de laisser la technologie derrière, les soins du visage un facial est un moyen rapide de soulager l'anxiété tout en augmentant la joie de vivre. Une étude récente publiée dans *Computers in Human Behaviour* a noté que ce besoin constant d'être connecté alimente l'anxiété et nous empêche de bénéficier de moments nécessaires de solitude. Bonus : le toucher aide à réduire le stress.

CAUDALIE SOIN VISAGE VINOPERFECT, 165\$, **MIRAJ HAMMAM SPA** PAR CAUDALIE PARIS



4. MULTIPLIEZ LES ENDORPHINES

L'activité physique stimule la production d'endorphines, synonymes de bonne humeur et de propriétés antistress. Les experts soutiennent que l'activité physique est associée à une bonne santé mentale et aide ceux qui souffrent de dépression mineure à se sentir mieux, plus rapidement. Donc, sortez courir ou inscrivez-vous à un cours de yoga puis augmentez votre sentiment de bien-être avec un exfoliant aux arômes de menthe givrée, romarin et citron.

AROMATHERAPY PERSONALS ENERGY BOOST MINERAL-REPLENISH BODY SCRUB, 16\$, **YOGA TREE STUDIOS**



5. LE BONHEUR D'OFFRIR

Même chez les enfants, le partage évoque plus de plaisir que de garder quelque chose pour soi, selon une étude publiée en 2012 dans le *PLOS One* par la Public Library of Science. Achetez ce flacon d'huile d'argane aux usages multiples de Josie Maran en double et offrez-en un à une copine. 10% des profits sont remis à Imagine Initiative, un organisme à but non lucratif qui encourage l'émancipation des femmes à travers des programmes de formation dans les pays en voie de développement. Selon une étude menée à l'Université Stanford, même un simple don de 1\$ nous ferait nous sentir mieux (et plus riche).

JOSIE MARAN MODEL CITIZEN HUILE D'ARGANE 100% PURE, 34\$, SEPHORA.CA



6. SÉANCES DE SHOPPING THÉRAPEUTIQUE

Prendre rendez-vous avec Dr Visa ou MasterCard, MD, est une forme viable de thérapie. (par le shopping). Un peu de shopping pour se remonter le moral donne à l'acheteur un sentiment de contrôle et le rend moins triste : dans une étude publiée en 2014 dans le *Journal of Consumer Psychology*, ceux qui repartaient avec un achat étaient trois fois plus heureux que ceux qui n'avaient rien acheté. Une étude de l'Université Emory utilisant des IRM pour observer l'activité du cerveau a constaté que les niveaux de dopamine, l'hormone liée au bonheur et au plaisir, augmentaient lorsque les participants simulaient une chasse aux bonnes affaires et avaient acquis quelque chose de nouveau, comme une nouvelle paire de chaussures.

STUART WEITZMAN GUYTHING EN PYRITE NOCTURN, 425\$, **STUARTWEITZMAN.CA**



8. SOMMEIL RÉPARATEUR

Dans cette ère des multitâches, quelques heures de sommeil additionnelles amélioreront votre performance au travail et vous rendront plus heureuse. Selon une étude de l'Université du Michigan, une heure de sommeil de plus tous les soirs aura un plus grand impact sur le bonheur au quotidien que de faire 60,000 \$ de plus par an. Profitez-en pour appliquer une crème de nuit sur les yeux afin d'atténuer les effets de la pollution et avoir un regard d'apparence jeune.

ESTÉE LAUDER ADVANCED NIGHT REPAIR EYE GEL CRÈME, 65\$, **ESTEELAUDER.CA**



7. SOURIEZ

Des chercheurs à l'Université de Clermont-Ferrand ont déterminé que le simple fait d'afficher un sourire éclatant active les zones du cerveau qui occasionnent déclenchent la joie et le bonheur.

CREST 3D WHITE WHITESTRIPS LUXE SUPREME FLEXFIT, 80\$, EN PHARMACIES



KATE MIDDLETON

SPÉCIAL SPA

Une Saint-Valentin spa

Et si on délaissait le classique repas à la chandelle pour s'offrir un moment de détente avec sa douce moitié... Voici nos trois forfaits spa préférés pour la Saint-Valentin!

PAR LOLITTA DANDROY



1. MONTRÉAL : ESPACE NOMAD

Espace Nomad s'apprête à fêter son 10^e anniversaire. Ce n'est pas peu dire dans un domaine aussi compétitif. Situé en plein cœur du Mile-End, le spa holistique n'est pas entouré d'un paysage exceptionnel et il n'offre pas de bains flottants... si on y retourne c'est pour les produits bio utilisés et la qualité des soins offerts.

Depuis quelques années, Espace Nomad offre des forfaits spéciaux pour la Saint-Valentin, mais toujours dans la simplicité qui les représente. Cette année, les propriétaires nous proposent un Massage en duo avec un beurre thermal à la cannelle, gingembre et clou de girofle bio. Inutile de vous dire que les ingrédients réchauffent rapidement notre corps (ce qui est particulièrement agréable par temps froids), alors que l'odeur épicée, qui rappelle un bon thé chai, nous enivre.

Après le soin, nous sommes attendus dans le lounge détente pour un verre d'hydromel à la lavande infusé d'herbes mystiques produit en Colombie-Britannique et une dégustation de truffes au chocolat (sans gluten) de chez Aux Vivres!

Le soin est évidemment offert en duo (160\$), mais vous pouvez également l'essayer en solo (80\$). Un point sur lequel la copropriétaire Julie Mercier insiste! « Ce n'est pas parce qu'on est célibataire qu'on ne doit pas se gâter à la Saint-Valentin! »

OFFERT DU 12 AU 19 FÉVRIER. ESPACENOMAD.CA, (514) 842-7279.



ET À LA MAISON : AMALA SAVON NOIR MAROCAIN, 35\$, SHANGRI-LA TORONTO. AROMACENTRIC HUILE ESSENTIELLE BALANCE, 22\$, AROMACENTRIC.COM. SAJE YOGA SELS DE BAIN ZEN, 19\$, SAJE.CA

2. MONTRÉAL : SPA BOTA BOTA

Il est difficile de croire que le Bota Bota n'existe que depuis 4 ans, tant il est devenu un incontournable du paysage montréalais. Si vous ne connaissez pas encore l'établissement, il faut avant tout savoir que le spa a été construit dans un bateau amarré sur les rives du Vieux-Port de Montréal.

À l'occasion de la fête des amoureux, le Bota Bota nous propose une activité aussi originale que ses lieux! Avec le Massage de couple chorégraphié au son d'un concert de harpe en direct(!) par la talentueuse musicienne Annabelle Renzo, vous vivrez une escapade romantique multi-sensorielle. Imaginez... être allongé auprès de l'être aimé et vous laisser emporter par les vibrations de la musique et du massage, qui caresseront votre esprit et libéreront vos muscles de toute tension. Le rêve! (285\$ pour 2 personnes)

Il n'est pas rare que le circuit d'eaux ouvre l'appétit. Si c'est aussi votre cas, vous risquez de craquer pour le Forfait Brise-glace! Rendez-vous (en peignoir of course!) au magnifique restaurant flottant du spa pour un repas trois services (avec verre de vin) au son de la douce musique du Sophie L'homme Trio. Vous serez tout autant émerveillés par les plats du chef de l'Auberge Saint-Gabriel que par la superbe vue sur le Vieux-Montréal et les glaces du Saint-Laurent! (225\$ pour 2 personnes) OFFERT LES 13, 14 ET 15 FÉVRIER. BOTABOTA.CA, (514) 284-0333.



ET À LA MAISON : DR. HAUSCHKA ESSENCE PURIFIANTE POUR LE BAIN AU SAUGE, 33\$, WELL.CA. MOTHER EARTH ESSENTIALS SAVON AU CÈDRE & SAPIN BAUMIER, 6\$, MOTHEREARTHESSENTIALS.CA. SOLAS NATURALS BOUGIE AU SOJA, HERBES FINES ET BAIES, 12\$, CLEMENTINEFIELDS.CA



3. BROMONT : SPA BALNEA

Plus besoin de présenter le Balnea qui est, aux yeux de plusieurs, le plus beau spa du Québec! Un véritable havre de paix qui nous rappelle à quel point les paysages des Cantons-de-l'Est sont beaux.

Une des plus grandes qualités du Balnea est de ne pas se contenter de leur énorme succès, mais de nous surprendre continuellement avec des nouveautés, autant dans les soins et les services offerts, que dans leurs infrastructures.

Pour la Saint-Valentin, l'équipe du Balnea nous propose le Forfait nomade à deux qui promet de nous transporter aux quatre coins du monde en l'espace de quelques heures. La journée commence avec une expérience thermale complète (comprenez bains et saunas) qui sera accompagnée d'un soin du visage éclaircissant vinotherapie, d'un soin capillaire indien au neem et d'un scrub des mains & des pieds au bambou. Le voyage se termine avec un repas gastronomique au restaurant Balnea (350\$ pour 2 personnes).

Et si vous préférez une expérience plus courte (ou moins dispendieuse), laissez-vous tenter par la Soirée gourmande des amoureux! Tout au long du mois de février (yay!) dès 17h, le Balnea nous propose de découvrir en tête-à-tête les inspirations enflammées de leur nouveau chef S'Arto Chartier Otis, avant de profiter de l'expérience thermale complète (145\$ pour 2 personnes). Le prélude parfait à la nuit qui vous attend...

OFFERT DU 1^{ER} AU 28 FÉVRIER. BALNEA.CA, (450) 534-0604.



ET À LA MAISON : EVOKE THE ELEMENTS 100% PURE BOTANICAL PERFUME IN WATER, 55\$, EVOKETHEELEMENTS.COM. SOAPWALLA CITRUS AND MINT BATH SOAKING SALTS, 13\$, FRESHFACED.CA. EVA NYC HUNGRY HAIR OIL TREATMENT, 15\$, WELL.CA

CELA VOUS PLAIT?



Ne manquez pas
notre prochain
numéro, le mercredi,
4 mars, 2015.

FORME PHYSIQUE

Style high-hech

Du serre-tête qui permet à l'esprit de se détendre au bracelet qui analyse la qualité du sommeil, l'industrie sportive se modernise en ajoutant à votre garde-robe ses innovations

PAR JEN MASSEAU

La motivation, cette volonté qui souvent nous échappe, mais qui nous permet aussi d'atteindre nos objectifs de remise en forme, réapparaît en masse revient en force à ce temps-ci de l'année. Les résolutions du Nouvel An en dépendent. Mais, que faire lorsque la belle promesse d'un nouveau départ est éclipsée par la réalité des efforts acharnés, de la sueur et des conflits d'horaires? Dans le monde de la forme physique, l'industrie émergente de la haute technologie — bracelets d'activités, applications pour téléphones, services en ligne et plus encore — pourrait être la clé pour vous garder motivés et sur la bonne voie.

Ces gadgets et appareils connectés vous donnent accès à une analyse de performance, autrefois réservée aux athlètes professionnels — en direct via votre téléphone intelligent. Du suivi de votre rythme cardiaque et calcul de votre nombre de pas au quotidien, au partage de votre itinéraire de course et routine d'entraînement, ainsi que le suivi des habitudes de sommeil et consommation de calories, nous avons fait du progrès depuis l'humble podomètre et les vidéos d'aérobic de Jane Fonda.

2006 fut une année importante dans le domaine des accessoires de sport. Les géants Apple et Nike se sont associés pour lancer l'application et le podomètre Nike+ iPod Sports Kit et, Adidas a collaboré avec

l'entreprise de technologie sportive Polar pour créer sa gamme Fusion de chaussures et de vêtements « intelligents ». Jawbone, l'entreprise de détection d'activité, a également été fondée cette année-là, et son compétiteur Fitbit a fait son apparition sur le marché l'année suivante, en 2007.

Depuis, l'industrie est en explosion : IDTechEx, une société de recherche qui fait des études de marché sur les technologies émergentes, a déclaré que l'industrie des technologies dans le monde du vêtement avait dépassé les 14 milliards de dollars US l'an dernier tout en prévoyant une croissance de 70 milliards de dollars d'ici à 2024 (un article de forbes.com prévoit que le marché atteindra les 20 milliards de dollars en 2017, soit dans moins de deux ans).

L'aspect « jeu » de la remise en forme a pour objectif de rendre amusantes les activités sportives plutôt que de les considérer une corvée, avec des applications et services en ligne qui facilitent le tout. Et ça fonctionne! En 2011 *Zombies, Run!* — une application où le joueur doit réellement courir afin de contrôler son personnage à l'intérieur d'un jeu (dans le cadre d'une mission de reconstruction de notre civilisation après une apocalypse causée par des zombies) — a récolté plus 580% de 580 pour cent de son objectif de campagne de financement Kickstarter pour un total de 72,627 \$ en financement participatif.



LA RÉDACTRICE JEN MASSEAU FAIT L'ESSAI DU FITBIT CHARGE THROUGH ITS PACES



BANDEAU MUSE

Ce « capteur d'activité cérébrale » vous aide à vous détendre l'esprit, à gérer votre stress et à améliorer votre santé mentale. Sept capteurs de mouvement notent les signaux électriques entre les neurones et détectent le niveau d'activité du cerveau. Utilisez-le avec l'application *Calm* pour des séances de détente, les yeux fermés, tout en vous concentrant sur vos respirations. Un son de vagues accompagné d'oiseaux chanteurs vous récompense pour votre succès, un paysage sonore idyllique qui est interrompu par des rafales orageuses lorsque votre esprit s'active.

Mon expérience : Le bon ajustement de l'appareil ne fut pas facile. Les capteurs doivent être en contact avec la peau et les tiges doivent être bien ajustées derrière les oreilles, sans cheveux entre les deux. Cette idée d'intégrer Muse à ma pratique de yoga m'intriguait : souvent en savasana (posture cadavre) j'ai du mal à rester immobile sur mon tapis et à me relaxer pour atteindre cet état méditatif, mais ces signaux sonores sont utiles pour se vider l'esprit.

Facilité : 4/5. Le tutoriel est simple et facile à suivre, mais j'ai eu du mal à bien ajuster le bandeau.

Ceci plaira à : Yogis qui sont tentés par la méditation; gens stressés ou anxieux.

MUSE BANDEAU CAPTEUR D'ACTIVITÉ CÉRÉBRALE, 300\$, INDIGO.CA



GO FLAUNT IT

Se qualifiant comme le « Netflix des DVDs de Fitness », ce service pour abonnés offre des centaines de vidéos d'exercices. Visionnez en streaming des vidéos sur vos iPad ou iPhone, ou téléchargez-les pour plus tard et créez des listes personnalisées avec vos favoris.

Mon expérience : *Cowboy Fit: 8 Minutes of Might for 8 Seconds of Fight* est le premier titre qui a attiré mon attention au sein de la vidéothèque (plusieurs vidéos semblent tout droit sortis de l'ère du VHS). J'ai trouvé quelques options récentes et me suis créé une liste de lecture incluant une série de musculation avec poids, du ballet intensif et des routines de yoga. L'offre est très variée : des séances pour les enfants, les personnes âgées et les nouvelles mères; pour améliorer votre posture, votre flexibilité ou votre jeu au golf; avec ou sans équipement. Par contre, tout comme avec Netflix, j'ai passé plus de temps à naviguer le site qu'à m'entraîner.

Facilité : 3/5. L'interface pour la navigation et la sélection pourrait être améliorée.

Ceci plaira à : Ceux qui désirent expérimenter; aux fans de vidéos de fitness vintage; aux fans du zapping de chaînes.

GO FLAUNT IT, 15\$/MOIS, APPLE APP STORE



ESSEINTRICS TV

Ce site donne accès à une collection de vidéos d'exercices d'*Essentrics* et *Classical Stretch*. Créée par la Montréalaise Miranda Esmonds-White (ancienne danseuse de ballet) et sa fille Sahra (entraîneuse personnelle de la mannequin Lily Cole, l'actrice Sarah Gadon et les Canadiens de Montréal, pour en nommer quelques-uns), la technique s'inspire du tai-chi, du ballet et de la physiothérapie pour ses mouvements fluides ayant pour objectif d'augmenter la flexibilité et la mobilité des articulations et renforcer les muscles. Regardez les vidéos sur votre ordinateur, tablette ou téléphone.

Mon expérience : Certains mouvements étaient difficiles à effectuer — comme la position en C neutre où genoux pliés, les hanches et les fesses sont basculées vers l'arrière et les bras étendus ou balancés dans de grands mouvements circulaires —, mais on apprend rapidement puisque les explications sont claires. Tout comme le Pilates ou le yoga, les mouvements ne sont pas trop ardu, mais ressentis le lendemain.

Facilité : 5/5. Inscrivez-vous et démarrez.

Ceci plaira aux : Adeptes du Pilates et des exercices à la barre qui ont envie de découvrir quelque chose de nouveau; athlètes blessés; quiconque a envie d'un bon étirement chez soi.

ESSEINTRICS TV, 15\$/MOIS ESSEINTRICS.COM



FITBIT CHARGE

Nouvelle version du bracelet d'activité assurant un suivi de vos pas au quotidien, la distance parcourue ainsi que les calories brûlées et la qualité du sommeil. Un détecteur de mouvement note tous les déplacements de la journée. C'est le premier bracelet Fitbit muni d'un écran qui affiche les statistiques directement sur l'appareil et votre téléphone intelligent. L'application vous permet aussi d'atteindre vos objectifs de perte de poids en calculant la nourriture ingérée versus les calories brûlées. De plus, lorsque vous êtes à une distance de 20 pieds du téléphone, le bracelet vibre et affiche l'identité de la personne qui appelle. Mon expérience : Intéressant de constater à quel point je bouge au quotidien (ou pas), ce qui m'a motivée à en faire plus.

Mon expérience : Intéressant de constater à quel point je bouge au quotidien (ou pas), ce qui m'a motivée à en faire plus. Mon côté compétitif a apprécié la fonction Défi, classant mon nombre de pas quotidiens aux côtés de ceux de mes amis. J'ai rapidement laissé de côté la fonction liée au calcul des calories, jugeant le tout trop fastidieux.

Facilité : 5/5. Installation facile et un engagement au quotidien selon le choix d'intensité, bas ou élevé.

Ceci plaira à : Ceux qui ont besoin de motivation; aux analystes de données.

FITBIT CHARGE, 140\$, BEST BUY

QUATRE FAÇONS D'AMPLIFIER VOS ACTIVITÉS PHYSIQUES

POUR LE YOGI TECHNIQUE : SMARTMAT

Se vantant d'offrir le « premier tapis de yoga intelligent au monde », cette entreprise a atteint plus de 250 % de son objectif de campagne Indiegogo. Avec ses détecteurs de pression qui analysent votre équilibre et votre alignement, il vous permet de vous ajuster et de perfectionner votre pose.

SMARTMAT, 297\$ SUR COMMANDE, SMARTMAT.COM

POUR L'ADEPTE DE LA COURSE : CHAUSSETTES DE SPORT SENSORIA

Pas envie d'aller courir accompagnée de plusieurs accessoires? Ces chaussettes ont des capteurs tissés à l'intérieur de la maille qui comptent vos pas, votre vitesse, vos calories, votre altitude et vos distances.

SENSORIA CHAUSSETTES DE SPORT, 180\$ POUR 2 PAIRES ET UN BRACELET DE CHEVILLE, SENSORIAFITNESS.COM

POUR L'AMATEUR DE JEUX VIDÉOS : 7-MINUTE SUPERHERO

Des créateurs de *Zombies, Run!*, cette application vous met dans la peau d'un superhéros chargé de sauver la planète d'une invasion d'extraterrestre. Grâce à la caméra de votre téléphone qui surveille la complétion d'une série d'exercices, comme des flexions de jambes et des pompes, vous rechargez votre combinaison spatiale et combattez vos ennemis.

7-MINUTE SUPERHERO, 3\$ SUR L'APP STORE OU GOOGLE PLAY

POUR LE SNOWBOARDEUR SOCIAL : OAKLEY AIRWAVE 1.5 MASQUE DE SKI

Oakley s'est associé au géant du GPS Garmin afin de concevoir ce masque de ski qui offre une analyse en temps réel sur un écran positionné à l'intérieur du masque. Suivez votre vitesse et votre distance sur les pistes, ainsi que la hauteur et la durée dans les airs lors de sauts. Vous pouvez aussi visualiser des cartes téléchargées, voir l'emplacement de vos amis et écouter de la musique via votre téléphone.

OAKLEY MASQUE DE SKI AIRWAVE 1.5, 649\$, OAKLEY.CA



Rédactrice en chef
Christine Loureiro
@CLoureiroTO

Éditrice Montréal
Lolitta Dandoy
@LolittaDandoy

Directrice artistique
Jessica Hotson
@jesshotson

Directrice de la rédaction
Alex Laws
@LexLaws

Rédactrice de mode
Vanessa Taylor
@vanessa_tweets

Rédactrice beauté
Rani Sheen
@ranisheen

Rédaction projets spéciaux/numérique
Michelle Bilodeau
@mbilodeau

Adjointe à la rédaction / numérique
Carly Ostroff
@carlyostroff

Adjointe à la rédaction
Natasha Bruno
@Natashajbruno

Adjointes à la rédaction artistique
Sonya van Heyningen,
@svanh7

Kristy Wright (en congé)
@creativewithak

Designer
Amber Hickson
@amblynncreative

Éditrice, The Kit
Giorgina Bigioni

Pour toutes questions liées à la publicité :
Éditrice associée
Tami Coughlan
tlc@thekit.ca

Directrice de projets, Médias numériques
Kelly Matthews

Coordinatrice des ventes et du marketing
Evie Begy

Le Kit est l'autorité canadienne en terme de beauté
(c) 2014, Le Kit, est une division de Toronto Star Newspapers Limited.



Président, Star Media Group
John Cruickshank

Rédacteur en chef, Toronto Star
Michael Cooke

CLARINS

C'est prouvé.
Votre regard
visiblement plus jeune.

NOUVEAU

Concentré Zone Regard Multi-Intensif

Innovation de la Recherche Clarins, le nouveau Concentré Zone Regard agit sur l'ensemble des marques du temps de tempe à tempe. Enrichi en extraits d'harungana bio et de cire de cassie, ce concentré de plantes et d'efficacité redensifie et lisse immédiatement la zone du regard. C'est prouvé : vos rides sont visiblement réduites, vos paupières instantanément liftées, vos cernes et poches estompés. Jour après jour, votre regard s'illumine de jeunesse. Il y a un âge pour être belle, le vôtre. Clarins, N° 1 Européen des soins de beauté haut de gamme¹.

94% des femmes sont satisfaites dès la 1^{re} semaine².

1. Source : NPD BeautyTrends, ventes totales des 4 pays : France, Italie, Espagne (péninsule) et Royaume-Uni, produits de soin vendus en parfumeries, marques prestige, ventes en valeurs 2013. 2. Tests de satisfaction, 379 femmes multi-ethniques, paramètre "satisfaction globale produit".



Votre boutique en ligne : www.clarins.com

