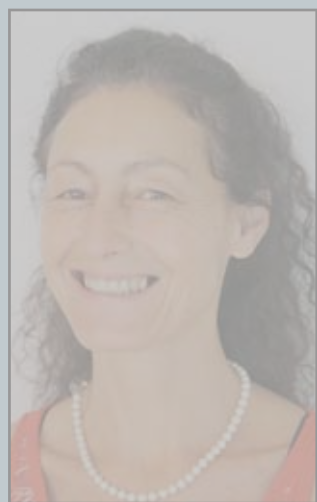


BONJOUR...



Fabienne

Mère de deux enfants déjà adultes, cette femme dynamique et souriante dispense des cours de sport depuis peu au Studio Pilates de Sion. Appliquée dans son travail et pleine de bonne humeur, le sport est pour elle une vraie passion.

Comment êtes-vous arrivée au Studio Pilates de Sion?

Tout d'abord en tant que cliente, par besoin de faire du sport. J'ai ressenti rapidement les effets bénéfiques que m'apportaient l'utilisation de ces machines tel que le Reformer et très rapidement j'ai voulu progresser. Je dois dire que j'ai été très surprise de la qualité des exercices.

Pourquoi, du statut de cliente avez-vous décidé de devenir enseignante?

J'ai ressenti beaucoup de plaisir en pratiquant ce sport et je me suis intéressée petit à petit à la formation. Il m'a fallu beaucoup d'entraînement pour obtenir ce diplôme car les exigences sont très élevées. Aujourd'hui, c'est un vrai bonheur de pouvoir transmettre cette passion et de surprendre mes élèves en bien.

Quels sont les aspects qui vous ont le plus surpris? La difficulté physique?

C'est vrai que lorsqu'on observe quelqu'un pratiquer ce genre d'exercice, ça n'a pas l'air difficile. Pourtant, en avançant dans les difficultés, je me suis rendu compte de l'équilibre, de la précision et de la force que cela demandait. Les postures doivent être exécutées parfaitement sous peine de se faire très mal. Cela nécessite aussi une grande force mentale.

Vous avez donc trouvé une sorte d'équilibre en pratiquant le Pilates?

Absolument, j'ai besoin d'entretenir mon physique et mon mental, cette discipline m'a permis d'exercer ces deux aspects en même temps. J'ai depuis acquis de la souplesse tant au niveau physique que psychique.

En dehors du Pilates, que faites-vous pour maintenir cette stabilité qui a l'air de vous tenir très à cœur?

Je pratiquais énormément de randonnée et je complétais ces moments sportifs par du yoga. Je ne peux pas envisager l'un sans l'autre. Je pense que c'est la meilleure recette pour garder la forme. Ne dit-on pas, un corps sain dans un esprit sain?

Tél. 027 321 23 02

ICI

Cette page MARCHÉ paraît chaque semaine. Une insertion vous intéresse? Appeler alors Catherine Meister, Publicitas - Tél. 027 329 52 01

L'hiver au chaud, grâce aux pellets valaisans!

L'entreprise VALPELLETS S.A. à Uvrier, vous assure un système de chauffage écologique, pratique et économique.



L'entreprise VALPELLETS SA, promenade des Berges 10 à Uvrier, sur le site industriel de l'UTO, se réjouit de vous informer sur ses produits ou encore durant ce week-end lors de la Foire du Valais.

UVRIER. Issus du compactage de sciure et de copeaux de rabotage de bois, les pellets sont des petits bâtonnets ayant un fort potentiel énergétique, sans impact sur l'environnement et accessibles à toutes les bourses. Au-delà des économies personnelles, la production de pellets ne dépend absolument pas de l'étranger

puisqu'ils sont issus à 100% de sciure de résineux valaisans et produits sans traitement selon des normes synonymes de haute qualité. Utiliser les granulés de bois pour se chauffer, c'est aussi valoriser la production énergétique valaisanne. Statistiquement, le prix de revient est nettement moins élevé que celui du

gaz et du mazout et l'impact sur l'environnement est moindre.

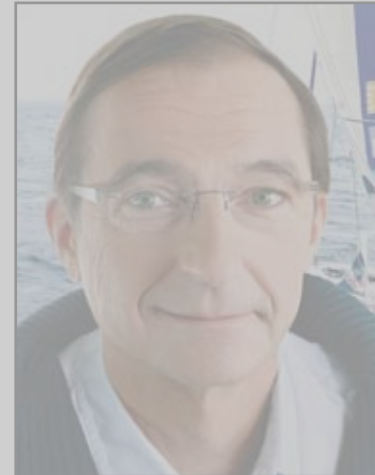
Simplicité et proximité

Outre ces nombreux avantages, la société propose quantités de services pour vous faciliter la vie. En effet, que ce soit pour votre poêle ou pour votre chauffage central, l'entreprise VALPELLETS livre à domi-

cile. Soufflés directement dans votre système de chauffage ou livrés par sac de 15 kilos, les pellets sont la solution idéale du point de vue du stockage. Un site internet très complet vous permet de commander vos pellets et d'en gérer le prix.

www.valpellets.ch
Tél. 027 203 00 52

Faites comme Dominique Wavre, skipper genevois; et optez pour des verres de haute qualité chez Visilab à Sion (Galerias Sédunoises), Sierre (Centre commercial Manor), Monthey (Centre commercial Manor) et Aigle (MMM Chablais Centre).



Verres progressifs innovants

Afin de corriger la presbytie, VISILAB à Sion, Sierre, Monthey et Aigle vous propose de nouveaux verres de très haute qualité pour un confort optimal.

SION. La presbytie touche chacun d'entre nous, arrivés la quarantaine. Les opticiens Visilab disposent d'une solution adaptée aux yeux de chacun. Les verres progressifs Visigrade de dernière génération permettent de retrouver une vision nette à toutes distances. Ils apportent à vos yeux confort et qualité optique. Le verre Visigrade Premium offre une vision optimale de près comme de loin, avec une déformation latérale réduite et un confort de port immédiat. Le Visigrade HD permet d'avoir un champ de vision optimisé avec moins d'effet de tangage qu'un progressif classique, une

adaptation rapide et un confort maximum. Enfin, le Visigrade Individual garantit une adaptation rapide, une déformation latérale très atténuée et un confort visuel incomparable. Des spécialistes de l'optique sauront vous guider vers le choix convenant le mieux à votre vision; n'attendez plus, profitez d'offres avantageuses sur ces verres cet automne.

Sion
Tél. 027 322 57 40
Sierre
Tél. 027 452 25 50
Monthey
Tél. 024 472 44 00
Aigle
Tél. 024 466 65 30

Unique en valais

Le garage DURRET AUTOMOBILES SA, à Sierre, présente en exclusivité cantonale la toute nouvelle Ford Focus RS500.

SIERRE. C'est chez DURRET AUTOMOBILES SA à Sierre qu'a eu lieu la remise de l'exceptionnelle Ford Focus RS500, limitée à 50 exemplaires pour la Suisse. Ce bijou technique est une version spéciale de la très convoitée Ford Focus RS. Disponible en une seule couleur, noir mat, ce bolide développe une puissance de 350 chevaux et vous garantit des

sensations fortes. L'unique acheteur valaisan de cette exclusivité a souhaité garder l'anonymat. Comme en témoigne la livraison de cette nouveauté, DURRET AUTOMOBILES SA c'est une quantité d'offres attractives qu'il vous est possible de découvrir dans sa vitrine de 820 mètres carré. Parmi celles-ci, vous attendent les dernières Fiesta, S-Max ou Kuga. La

sympathique équipe de spécialistes du garage Durret se fera un plaisir de vous conseiller sur le véhicule le plus adapté à vos désirs. Enfin, les nouveaux C-Max et Grand C-Max seront proposés dès la fin du mois pour une offre toujours plus diversifiée.

Tél. 027 452 30 50

www.durretauto.ch



L. Durret, administrateur, et S. Segouali présentent la nouvelle Ford Focus RS500, en exclusivité au garage Durret Automobiles S.A., avenue de Rossfeld, à Sierre.



Les matelas de la gamme Superba Active Fresh vous assurent un sommeil idéal et une incroyable sensation de fraîcheur. Disponibles dès à présent à Literie Concept, route des Rottes 24 à Conthey.

LITERIE CONCEPT

Matelas dernier cri

CONTHEY. Toute une nouvelle panoplie de matelas innovants vous attend chez LITERIE CONCEPT à Conthey, à des conditions exclusives. La gamme Superba, au bénéfice de la technologie «Active Fresh», vous garantit un sommeil optimal; du point de vue du confort comme de l'hygiène. La structure cellulaire double du noyau s'inspire de l'éponge naturelle et permet une circulation d'air continue. Des matériaux spéciaux et un traitement permanent sont les garants d'une

protection hygiénique parfaite. Ces matelas assurent une protection parfaite contre allergies et micro-organismes. De plus, sa structure inédite en sept zones assure un soutien idéal pour vous garantir une nuit douce et un réveil sans douleur. Superba Active Fresh est donc le matelas idéal pour tous ceux qui souhaitent dormir d'un sommeil réparateur, tout en fraîcheur et en confort.

Tél. 027 346 21 51

ÉTIOPSYCHOLOGIE

Éliminez vos mauvais réflexes

SION. Si vous êtes sujet à des angoisses, des problèmes de sommeil, un manque de confiance en vous ou tout autre mal vous empêchant d'avancer dans la vie... Virginie Bruchez saura vous remettre d'aplomb grâce à l'étiopsychologie. Cette médecine naturelle repose sur une double approche mêlant le physique et le psychisme. On a découvert que le corps enregistrait certaines réactions et les reproduisait dans certaines circonstances de manière répétitive, indépendamment de la volonté de la personne. Ces schémas seraient inscrits profondément dans les organes. Une discussion au début de chaque thérapie permettra de cerner plus précisément vos sources de mal-être. Par des massages profonds au niveau du ventre, l'étiopsychologie se présente ensuite comme un moyen d'action pour supprimer ces mauvais réflexes et de vous assurer ainsi une qualité de vie plus agréable.



Virginie Bruchez, diplômée en étiopsychologie et au bénéfice de cinq ans d'expérience vous reçoit avec plaisir dans son cabinet à l'avenue de Tourbillon 3, à Sion, sur rendez-vous uniquement.

Tél. 079 248 17 00
www.virginiebruchez.ch