

3 nouveaux YOGAS



LA DISCIPLINE SE RÉINVENTE SANS CESSER. TROIS FORMULES NOVATRICES POUR TROIS TYPES DE PROFILS.

GREEN YOGA NATURE CONNECTION

En quoi est-ce nouveau ?

C'est un yoga forestier, mêlé de sylvothérapie, à pratiquer en forêt ou dans un parc.

Qu'en attendre ? On se recharge en oxygène, terpènes et antibiotiques naturels sécrétés par les arbres. On se reconnecte aux éléments et surtout à soi-même.

Pour qui ? Les urbaines hyperconnectées, en quête de détoxination.

Quelle star ? Mélanie Laurent, adepte du yogiwalkie.

Ateliers de sylvo yoga au bois de Boulogne, à Paris, le week-end (corinemorion@gmail.com). Et yogiwalkie dans la forêt de Redon (Ille-et-Vilaine). Tel. : 06 12 27 38 07. yogiwalkie.com

RESTORATIVE YOGA POSTURE MÉDITATIVE

En quoi c'est nouveau ? Né dans les années 1990 à New York, il prend

son essor maintenant en France à l'initiative de Lou de Vitry, ex-avocate. Aux antipodes du hatha yoga dynamique, il propose plusieurs postures centrées sur le souffle et la méditation.

Qu'en attendre ? On se répare et on retrouve sa maison intérieure. Les accessoires (bolsters, briques, coussinets...) sont indispensables pour un relâchement total du corps vers le bien-être absolu.

Pour qui ? Les hyperactives insomniaques, épuisées, parfois

proches du burn-out. Le restorative yoga est idéal aussi pour celles qui souffrent de douleurs dorsales ou d'arthrose... et celles qui sont tentées par la méditation.

Quelle star ? Céline Frémault, ministre bruxelloise.

Samasthiti Studio, 23, rue de la Cerisaie, 75004 Paris. samasthitistudio.net et loudevitry.com

FUSION YOGA DÉTENTE MUSCULAIRE

En quoi c'est nouveau ?

Hyperdynamique, c'est un mix de danse classique et de Pilates. Il mêle barre au sol, extension de la jambe et postures de yogi (chien tête en bas, cobra...), sur un rythme électro, R'n'B et pop...

Qu'en attendre ? Un mélange de contrôle et de lâcher-prise, de fitness et de relaxation. Corps en béton et port de reine assurés.

Pour qui ? Les hypertoniques qui ont envie de se défouler avant ou après le travail.

Quelles stars ? Drew Barrymore, Madonna, adeptes de l'Xtend Barre, jumeau du fusion yoga.

À l'Usine Opéra, 8, rue de la Michodière, 75009 Paris. usine.fr

100% ARTY

Mixer yoga et art ? C'est le pari de la Suédoise Ulrika Dezé, qui propose une séance parents-enfants (à partir de 6 ans) avec une conférencière au Louvre, au Musée Guimet ou à Beaubourg, à Paris. On regarde les œuvres et on écoute les commentaires avant de s'installer sur les tapis. Prochaines dates : le 25 novembre à Beaubourg, le 19 décembre au Louvre. Rens. sur yogamini.fr