

DOSSIER DE PRESSE 2022

yoga



Havre de paix urbain, calme et lumineux au cœur de la Rive Gauche, Yoga Garden est un espace où trouver contentement, vigueur et bonnes énergies tout en respectant l'authenticité et la spiritualité du yoga.

C'est une bulle antistress déployée sur 400 m2 et propice au mieux-être. Il y règne des valeurs fortes telles que la sincérité, l'exigence et l'écoute. Le jardin verdoyant tient compagnie à la pratique derrière les immenses fenêtres, on profite du calme et de la lumière pour écouter son corps, et se (re)concentrer sur soi.

Une équipe de professionnels diplômés et expérimentés propose plus de 70 cours collectifs par semaine : Hot26 (le Hot Yoga d'origine), Hatha, Vinyasa, Ashtanga, Kundalini, Pilates Mat ou encore Cardio. Des cours spécifiques de Hot Power Yoga, WarmYin et Hypno-Yoga prénatal sont aussi proposés.

Pour les lève-tôt comme pour les couche-tard, chacun peut y trouver le bon cours au bon moment avec la promesse de répondre aux attentes et aux besoins de chacun.

Yoga Garden c'est aussi une approche holistique qui se décline autour de retraites, workshops et formations certifiées.



LES BONNES INTENTIONS

À l'aube de ses 40 ans, Michelle Leonard fait le bilan sur sa vie. Elle décide de prendre un nouveau départ, et de se lancer le défi personnel de réaliser 100 cours de Hot Yoga avant cette fameuse date.

C'est le déclic. Et avant d'avoir atteint les 100 cours, elle s'applique à enrichir sans cesse sa pratique, son expérimentation personnelle et sa réflexion permanente à l'égard d'elle-même.

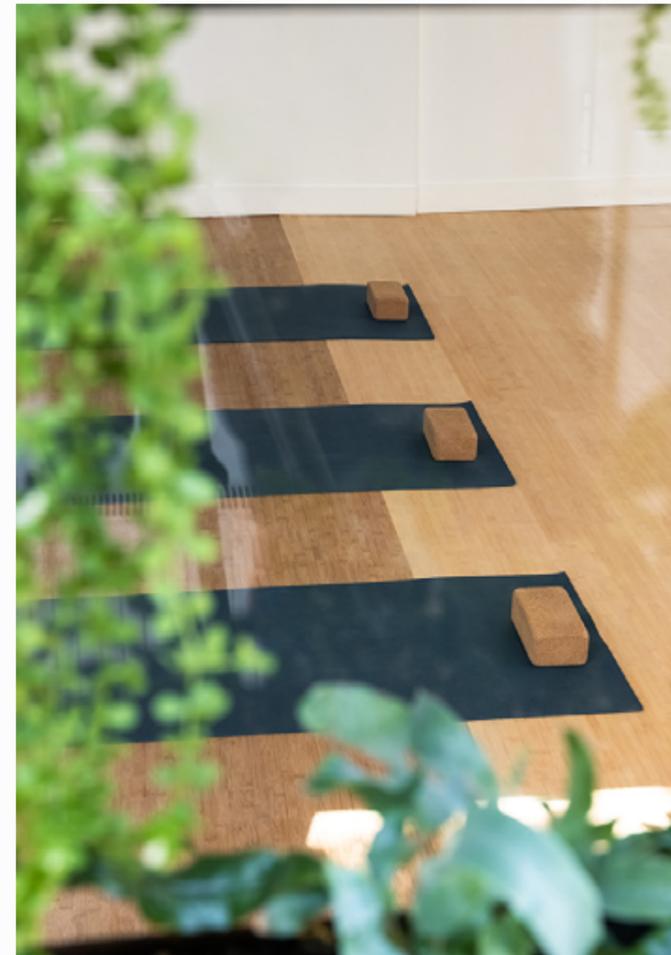
Au fur et à mesure des séances, le yoga prend racine en elle, les choses s'alignent alors et s'harmonisent naturellement, elle approfondit sa pratique et ses efforts paient.

« When you discover that you have a superpower you don't keep it to yourself ! »

2011, Yoga Garden is born.

Et avec Yoga Garden, l'envie de créer un lieu d'écoute, sans jugement. Un temple où pratiquer cet art noble qu'est le yoga. Un lieu de partage, où le yoga sert de thérapie pour soigner tous les maux.

Un espace libérateur où l'on se réconcilie avec son corps et son esprit. Où l'on est guidé avec bienveillance et humour à travers des séquences tantôt dynamiques, tantôt douces et restauratives toujours sans artifices.





LA PRATIQUE

Yoga Garden à 10 ans. 10 ans de pratique, d'experts et de passionnés qui ont franchi les portes du studio. On y trouve des cours hebdomadaires et différentes pratiques comme le Hot Yoga (Hot26), le Vinyasa, le Hatha Flow, le Yoga prénatal, Ashtanga Vinyasa ou encore le Pilates.

Le yoga apprend aussi à recréer du lien entre son corps, son esprit et son énergie, peu importe l'âge, le sexe, ou le niveau de souplesse et de zénitude. Pour beaucoup, le yoga agit comme une thérapie.

C'est une science plurielle, qui ne se résume pas à des postures sur un tapis.

L'approche Hot26 (Bikram)

C'est l'histoire de rencontres enrichissantes avec des personnes qui ont aidé au développement du Hot Yoga à Paris en élaborant leurs propres méthodes et en revisitant cette pratique datant des années 70. L'intention chez Yoga Garden est de faire rayonner cette discipline en proposant des cours dans un environnement chauffé consciencieusement.

Cette série, créée par le frère de Yogananda, s'articule autour de respirations profondes et d'un enchaînement de 26 postures dont l'objectif est de «soigner le corps». Ces postures sont toutes accessibles même pour les débutants. On est guidé uniquement à la voix par des indications d'une parfaite justesse.

L'enseignement du yoga uniquement par la parole vous permet de garder vos yeux dans la miroir et sur votre propre corps, facilitant l'entrée dans un état méditatif.

La chaleur pousse à la concentration, et l'enchaînement répété des postures permet cette méditation. Les muscles se détendent, le stress disparaît, on exécute instinctivement les mouvements. Un réel défi physique et mental, mais aussi une grande satisfaction personnelle à la fin de la pratique.

À son ouverture, le Hot26 était l'axe central du studio, mais conscient qu'il ne peut pas plaire à tout le monde, le studio a ouvert la pratique à d'autres disciplines.



Le yoga, allié des sportifs

Toutes les pratiques de yoga permettent de développer l'endurance des muscles, elles les renforcent, elles les allongent. En étirant ses muscles, on prend soin aussi des articulations. Elles vont pouvoir conserver leur souplesse, seront renforcées et plus enclines à supporter les chocs.

La tenue de postures pendant un certain temps va accroître l'endurance musculaire et la propension à réaliser des efforts. Enfin, les muscles profonds vont être renforcés, ceux-là mêmes qui apportent de la stabilité et de la résistance au corps.

Le yoga peut ainsi être une aide précieuse pour développer l'endurance cardiaque et les capacités en tant que sportif! Dans certains types de yoga, les postures s'enchaînent à un rythme relativement soutenu, on active le système cardio-vasculaire, on développe donc l'endurance « cardio » dans sa globalité. Avec une pratique régulière, du yoga les points de côté, les nausées et autres étourdissements dus à un manque d'oxygène seront ainsi évités.

Tous les cours proposés ont un impact direct sur le bien-être physique et psychologique; les effets thérapeutiques sont nombreux et tous les systèmes du corps (nerveux, respiratoire, digestif, hormonal et cardiaque, etc.) sont pris en charge. Cela permet de revenir vers une certaine neutralité ou tranquillité.



LA COMMUNAUTÉ YOGA GARDEN

Faire partie de la communauté Yoga Garden, c'est adopter un rituel de vie qui maintient un corps sain et un esprit clean. Chaque personne a son individualité et chaque corps sa singularité. Yoga Garden valorise les différences et le respect envers autrui et envers soi-même.

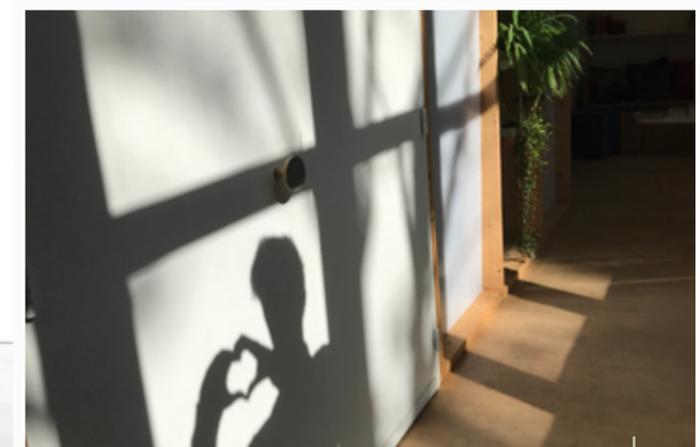
Le studio incite à l'ouverture et l'échange entre professeurs et élèves afin de créer un climat de confiance et d'harmonie. Yoga Garden évolue dans un état d'esprit familial avec la volonté de régulièrement faire évoluer les cours en fonction des besoins et attentes de chacun. Les membres sont encouragés à partager leurs souhaits avec les équipes.

L'ensemble des pratiques chez Yoga Garden ont pour objectif un état de centrage qui permet de retrouver l'élan d'une pratique transformative, qu'on soit débutant ou plus expérimenté.



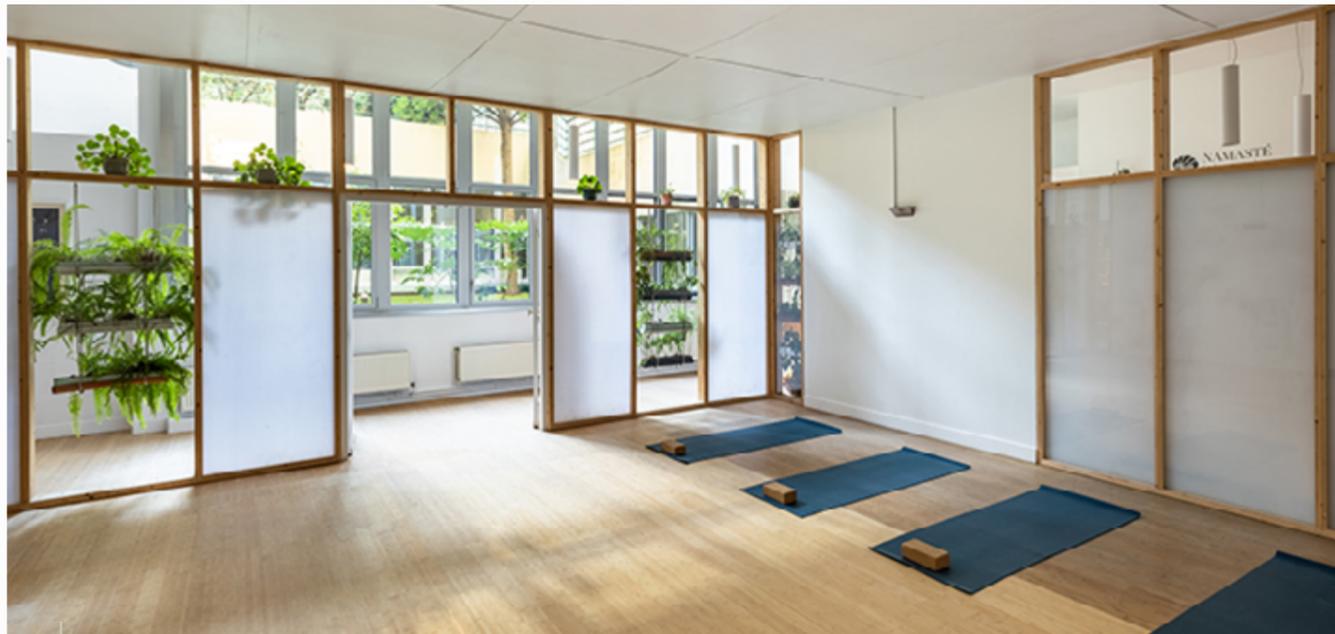
 **NAMASTÉ**
{nah-mas-tey}

Mon âme salue ton âme. En toi, je salue cet espace où réside l'univers entier. En toi, je salue la lumière, l'amour, la beauté, la paix parce que ces choses se trouvent aussi en moi. Parce que nous partageons ces attributs, nous sommes reliés, nous sommes semblables, nous ne sommes qu'un.



yoga





LE STUDIO

Il aura fallu deux ans et de nombreuses visites pour trouver l'espace qui deviendra Yoga Garden. C'est lors d'un changement de trajet pour aller à l'école pour accompagner ses enfants que Michelle tombe sur un panneau « à louer ». Rien n'arrive par hasard.

Et si elle ne se projette pas dès la première visite, une fois dans les plans, elle réalise le potentiel de ce lieu : 400 m², plusieurs salles possibles et un espace extérieur central qui permet d'inonder l'ensemble du studio de sa lumière, plutôt rare pour un studio de yoga parisien.

Après trois mois de travaux, orchestrés par Dominique Houtin, cofondateur du studio, ébéniste professionnel, jardinier amateur et professeur de yoga couteau suisse, tout prend forme et les premiers inscrits investissent les lieux. Le pari est gagné : on s'y sent bien. Les salles sont spacieuses (l'une fait 100 m²) et lumineuses, l'atmosphère y est familiale et reposante à la fois. L'endroit respire le mieux-être et incite à profiter de la parenthèse qu'offre le studio. Entre conseil et discussion, l'échange et le partage restent au cœur de la philosophie de Yoga Garden.

Dominique a travaillé main dans la main avec l'architecte intérieur Eliel Arnold pour trouver le look signature de Yoga Garden. Depuis 10 ans, il œuvre pour conserver cette atmosphère et prend soin du studio afin qu'il conserve toute son âme.

Et le plus ? Ouvert 7/7, toute l'année (oui, même à Noël et jour de l'an) et des cours jamais annulés, même avec un seul élève inscrit, quitte à transformer la session en cours particulier.



DANS LES MURS

Formations

L'enseignement Hot Yoga nécessite de réelles compétences, physiques et surtout verbales. Peu de professeurs y sont vraiment formés. Premièrement, l'enseignant doit mémoriser un « dialogue » pour donner ces cours, deuxièmement, il doit savoir gérer la réaction à la chaleur de ces élèves.

La formation Hot Yoga élaborée par Michelle est la seule formation certifiante en français accessible en France. Unique en son genre, elle est à la fois complète et qualifiante. Elle permet d'aborder tous les aspects fondamentaux nécessaires à un enseignement de qualité et à l'évolution personnelle.

Yoga Garden propose, une fois par an à 10 professeurs de se former à cette pratique. Étendue sur 3 mois, cette formation de 350 h permet de dispenser le Hot Yoga dans sa forme originelle et de promouvoir la pratique sous un angle thérapeutique.

Workshops Antidot, conférences ou ateliers corporate sur-mesure

À travers différents formats, Yoga Garden propose des rencontres et discussions avec des intervenants inspirants et qui permettent l'accès et la découverte de nouvelles connaissances. Ateliers, conférences, interventions sur des thématiques telles que : la nutrition, l'addictologie, l'acceptation de soi, etc.

Des moments antidotes, comme un remède contre tous ses maux du quotidien.

L'invité du mois

Chaque mois, Yoga Garden ouvre ses portes à un nouvel invité qui prend ses quartiers tous les vendredis à 18 h pour un cours par semaine.

Un programme à retrouver tout au long de l'année, où l'on peut découvrir de nouvelles pratiques, ateliers ou experts. Une manière d'élargir ses horizons et de voir plus loin que la simple pratique du yoga.

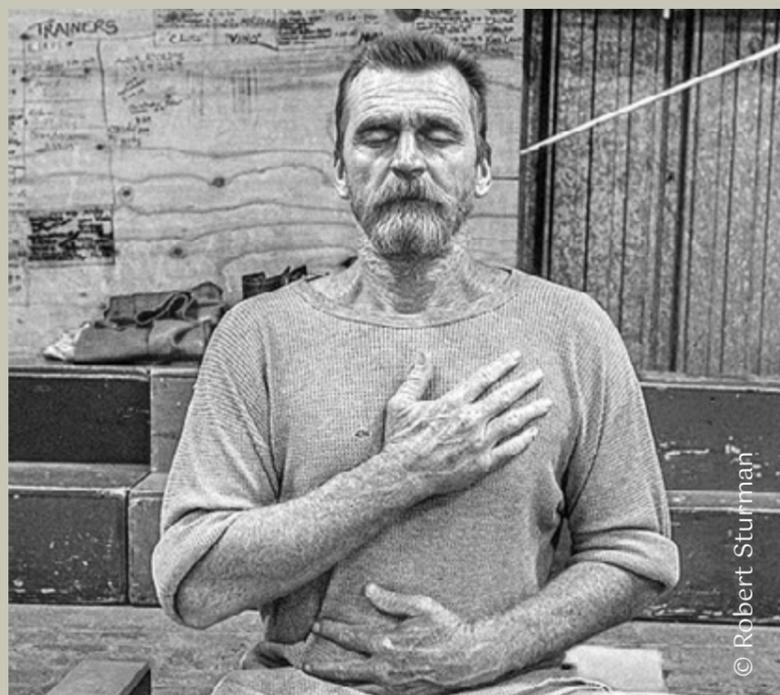


HORS LES MURS

Yoga en prison : une porte ouverte

En prison règnent les contrastes. On y trouve des verrous, des barreaux, des clôtures hérissées et des surveillants en uniformes tandis qu'à l'extérieur il y a des jardins, de la lumière, des espaces et de la vie qui génèrent un sentiment de bien-être et de tranquillité.

L'objectif était clair : faire bénéficier de l'impact positif du yoga. Après avoir été formée par James Fox, créateur du Prison Yoga Projet, Michelle, la fondatrice de Yoga Garden, a souhaité se mettre au service de cette cause. En 2020, elle aide l'association Yoga en Prison en écrivant leur site web et en faisant traduire en français deux livres clés sur l'enseignement du yoga dans le milieu carcéral. Depuis octobre 2021, Yoga Garden est en partenariat avec les services pénitentiaires de Paris afin de mettre à disposition des professeurs de yoga formés par James Fox.



Les retraites pour soi :

Destination détente et ressourcement

Les retraites Yoga Garden durent en général 3 ou 4 jours dans un cadre naturel, agréable, encadrées par des professeurs expérimentés de Yoga Garden, des experts ou intervenants.

Au programme : silence, méditations guidées, marches dans la nature, ateliers thérapeutiques et sessions de yoga quotidiennes. L'idée est de se recentrer et de se renforcer physiquement, énergiquement et durablement.

Les retraites Yoga Garden sont des expériences régénératives, et accessibles à tous les niveaux de pratique. Comme souvent dans la vie, il vaut mieux ne pas avoir trop d'attentes, mais il est néanmoins utile de se renseigner et de définir des intentions claires – qu'il s'agisse de progresser dans sa pratique, de se plonger dans la méditation, de rencontrer d'autres pratiquants, ou un mélange de tout ça.

Et si c'est votre première retraite, soyez ouvert à la nouveauté, tout comme la première fois que vous avez déroulé votre tapis de yoga chez Yoga Garden.



MANIFESTE

La médiatisation ambiante du Yoga a créé de nouveaux codes et nous pousse sans cesse à vouloir performer et à rentrer dans une certaine norme notamment jusqu'à l'obsession du corps parfait

YOGA IS NOT :

Des corps canons faisant des postures acrobatiques,
in FANCY & EXPENSIVE YOGA CLOTHES
le tout agrémenté de mantras en sanskrit.
Let's face it...un tapis est un tapis !

UN COURS A 50 DANS UN ESPACE PRÉVU POUR 15
AVEC DES PROFS A 500K SUR INSTAGRAM

How to have a yoga body?

1. Have a body
2. Do yoga

YOGA IS ABOUT...
SCIENCE & THERAPY

ÊTRE HEUREUX ET RENDRE HEUREUX

TRUE FACT : HURT PEOPLE HURT

PRENDRE SOIN DE SOI POUR POUVOIR PRENDRE SOIN DES
AUTRES

'A pose isn't supposed to look like anything.

Nobody can do a pose so it looks perfect.

A pose is perfect only when you are doing the very best you can-
gazing steadily, breathing sweetly, and thinking of how it will help
someone else.'

AND MORE, YOGA GARDEN IS ABOUT
WORK ON YOUR HEALTH
Être FORT, oui, mais AUTREMENT
PEACE OF MIND

HEAT IS BEAUTIFUL!
& HEAT IS THE SECRET SAUCE TO YOGA

Chez Yoga Garden on a choisi l'honnêteté et le long terme.

De s'ouvrir à l'engagement du "Moins mais Mieux".

Pas de clichés du genre : 'il faut souffrir pour obtenir des résultats'

Mais moins de stress pour plus de détente, de relaxation et de
concentration.

Pas de compétition, pas de comparaison avec les autres.

On évolue à son rythme et selon ses buts personnels. On se laisse
guider. Et même si on n'a pas toujours envie, on freine, on corrige, on
s'adapte.

Pas de dérive commerciale : "Anti-Disneyland" du yoga avec ses
gourous labellisés

Une vraie éthique dans son approche et des professeurs engagés
dans leur pratique

Yoga Garden c'est une philosophie alternative pour être soi-même,
un lieu pour être tout simplement heureux.se de venir pratiquer et
enseigner et où le yoga est libre, ouvert et sans jugement.

« Pratiquez, le reste suivra » Sri K.Pattabhi Jois

A méditer...ommmm

La médiatisation ambiante du Yoga a créé de nouveaux codes et nous pousse sans cesse à vouloir performer et à rentrer dans une certaine norme notamment jusqu'à l'obsession du corps parfait.

YOGA
IS NOT

Des corps canons faisant des postures acrobatiques,
in FANCY & EXPENSIVE YOGA CLOTHES
(Let's face it...un tapis reste un tapis, peu importe son prix !)
le tout agrémenté de mantras en sanskrit.

UN COURS À 50 DANS UN ESPACE PRÉVU POUR 15
AVEC DES PROFS À 500K SUR INSTAGRAM

YOGA
IS ABOUT

SCIENCE & THERAPY
ÊTRE HEUREUX ET RENDRE HEUREUX
PRENDRE SOIN DE SOI POUR POUVOIR PRENDRE SOIN DES AUTRES

AND MORE, YOGA GARDEN IS ABOUT
WORK ON YOUR HEALTH
Être FORT, oui, mais AUTREMENT
PEACE OF MIND

« A pose isn't supposed to look like anything.
Nobody can do a pose so it looks perfect.
A pose is perfect only when you are doing
the very best you can-gazing steadily,
breathing sweetly, and thinking of how it will
help someone else. »

HEAT IS BEAUTIFUL

HEAT IS THE SECRET SAUCE TO YOGA

How to have
a yoga body?
1. HAVE A BODY
2. DO YOGA

TRUE FACT
**HURT
PEOPLE
HURT**

Chez Yoga Garden, on a choisi l'**HONNÊTÉTÉ ET LE LONG TERME.**
De s'ouvrir à l'engagement du "**MOINS MAIS MIEUX**".

PAS DE CLICHÉS DU GENRE "il faut souffrir pour obtenir des résultats",
mais moins de stress pour plus de détente, de relaxation et de concentration.

PAS DE COMPÉTITION, PAS DE COMPARAISON AVEC LES AUTRES.

On évolue à son rythme et selon ses buts personnels. **ON SE LAISSE GUIDER.**
Et même si on n'a pas toujours envie, on freine, on corrige, on s'adapte.

PAS DE DÉRIVE COMMERCIALE "Anti-Disneyland" du yoga avec ses gourous labellisés.
Une vraie éthique dans son approche et des professeurs engagés dans leur pratique.

Yoga Garden c'est une philosophie alternative pour **ÊTRE SOI-MÊME.**

Un lieu pour être tout simplement **HEUREUX** de venir pratiquer et enseigner

Un lieu où le yoga est **LIBRE, OUVERT ET SANS JUGEMENT.**

" Pratiquez, le reste suivra" Sri K.Pattabhi Jois
À méditer...ommmm





INFORMATIONS CLÉS

- Ouverture 7j/7 - 365 j/an (Noël et jour de l'an!)
- 1 application pour acheter et réserver ses cours (Iphone & Android)
- 15 types de cours différents
- Plus de 70 cours par semaine
- Un programme d'ateliers pour approfondir et découvrir de nouvelles disciplines, des évènements, des conférences, signatures de livres, rencontres.
- Un espace de 400 m2 baigné de lumière
- 1 salle de 100m2 pour les cours collectifs de yoga chauffé (50 tapis)
- 1 salle de 30m2 pour les autres cours (18 tapis)
- Des espaces bibliothèque cosy et relaxant
- 1 vestiaire homme et 1 vestiaire femme, équipés de douches
- Le studio est équipé de tapis, blocs, bolsters, ceintures et couvertures sont à votre disposition.
- Des casiers fermés sécurisés

CONTACT PRESSE

presse@yogagarden.fr

yogagarden.fr

contact@yogagarden.fr

01 42 79 93 51

3 Rue Campagne Première, 75014 Paris

Métro : Vavin ou Raspail,

RER B : Port-Royal

Bus : 38, 58, 68, 83, 91