

## « Happy Yogi » une journée consacrée à la relaxation et au bien-être au Jardin d'Acclimatation



Envie de vous détendre avant la grande pause estivale ? Le Jardin d'Acclimatation, havre de paix, de calme et de tranquillité, vous invite dimanche 25 juin, de 10h00 à 18h00, à son premier « *Happy Yogi* » ! Cette journée, ouverte aux enfants, mais aussi, mais surtout à leurs parents, est consacrée au bien-être, à la relaxation et à la pratique du yoga. Elle est organisée en partenariat avec le « *Tigre Yoga Club* », centre de yoga et de méditation parisien.

Les pelouses du Grand Miroir Vert, devant la Fondation Louis Vuitton, seront couvertes de tapis de yoga ! Fidèle à sa vocation de producteur de qualité de vie à Paris, cohérent avec son attachement aux enjeux environnementaux, le parc, imaginé parc Napoléon III comme un espace de respiration dans la ville, propose à l'occasion de la Journée Internationale du Yoga, organisée par l'Ambassade d'Inde à Paris, un « *Happy Yogi* ». Cette journée dédiée au yoga s'adresse à tous, yogis confirmés, amateurs éclairés ou simples curieux en quête de zénitude, afin de découvrir cet art de vivre devenu une pratique sportive.

Le Jardin d'Acclimatation et le « *Tigre Yoga club* », fondé par Elodie Garamond, ont naturellement choisi de s'associer durant cette journée pour vous inviter à repenser votre rapport à la nature grâce à des cours assurés dans le respect des traditions ancestrales indiennes et organisés dans un cadre de verdure, de calme et de volupté unique à Paris. Existe-t-il meilleur écrin pour accomplir un voyage intérieur ? Le Bois de Boulogne sera votre jardin aux pieds de l'Himalaya, accueillant chacune de vos quêtes spirituelles.

De 10h00 à 18h00, pour partager des moments de détente et de sérénité en famille, vous pourrez suivre différents cours, adaptés au niveau de chacun. Installé sur le Miroir vert, les jambes en tailleur, guidé par les dix professeurs internationaux, vous plongerez alors dans une atmosphère apaisante et bienveillante. « *Yin Yoga* », style doux composé d'étirements et d'exercices de respiration lente et profonde, « *Vinyasa* », yoga dynamique fait d'enchaînements fluides et dansants, ou « *Ashtanga* », pratique intermédiaire qui inclut des séries répétées de postures progressives, tout sera mis en œuvre pour vous permettre de régénérer votre corps et rééquilibrer votre esprit. Grâce au cours de « *Pranayama* », vous apprendrez encore à contrôler votre souffle, et ainsi augmenter votre concentration tout en éteignant votre stress. Enfin, ne manquez pas la séance de méditation rythmée par les vibrations des « *Gong Bath* », qui résonneront sur les pelouses du parc jusqu'aux ailes de la Fondation.

Vous poursuivrez, ensuite, votre ascension des monts de la relaxation au « Village bien-être ». Dans cet ashram du Jardin, des ateliers de cuisine vegan pour les enfants, des dégustations de jus de fruits frais, détoxifiants et énergisants et de produits naturels préparés par le « *Juice Lab* » et le « *Maisie Café* », ainsi que des conférences sur la médecine ayurvédique vous seront proposés.

### PROGRAMME DES COURS DE YOGA AU JARDIN

10h00 - 10h15	Yin Yoga
10h15 - 11h00	Yoga enfants
11h00 - 12h00	Vinyasa confirmé
11h00 - 12h00	Yoga danse
12h30 - 13h45	Ashtanga
14h00 - 15h00	Gong Bath
15h00 - 15h45	Yoga enfants
16h00 - 17h00	Yoga Parents /enfants
16h00 - 17h00	Initiation Vinyasa
17h15 - 18h15	Pranayama

Inscriptions aux cours gratuits sur [www.jardindacclimatation.fr](http://www.jardindacclimatation.fr)  
Entrée du Jardin : 3.50 €



#### CONTACTS PRESSE

Jardin d'Acclimatation - Clémence André  
Tél : 01.40.67.78.21 Mail : c.andre@jardindacclimatation.fr  
Bureau de Presse Pascale Venot - Nathalie Arnal  
Tél : 01.53.53.40.58 Mail : nathalie@pascalevenot.com  
Jardin d'Acclimatation - Bois de Boulogne - 75116 Paris  
Ouvert tous les jours du lundi au dimanche  
M°1 - les Sablons Bus : Lignes n°43-73-82-93-174-PC1

SUIVEZ-NOUS SUR LES RÉSEAUX SOCIAUX

