

# MADAME

AIRFRANCE

trends  
issue

N° 189 / FÉVRIER 2018  
YOUR PERSONAL COPY





Sport et bien-être sont en pleine mutation à Paris, où chacun s'active dans sa bulle wellness.

# In corpore sano

Fi du mythe de la Parisienne qui sait garder une belle silhouette sans pratiquer de sport. On trouve désormais dans la capitale un nombre incalculable de salles de

sport, yoga, Pilates ou "wellness". Cerné par un nouveau culte du corps, Paris n'aurait-il plus rien à envier à Los Angeles ? Il y a peu, on testait des bistrotts ou des "caves à manger". Aujourd'hui, on teste un nouvel entraînement sportif ou un nouveau cours qui nous rapproche de notre spiritualité. Hiit yoga (mix de cardio-détente), Pilates booty (ne dites plus "abdo fessier"), Hip hop yoga (chez Mirz), Barre Flow (au Tigre Yoga Club, qui ouvre son quatrième espace parisien dans le Marais)... Même en se levant tôt, le plus actif d'entre nous ne saurait venir à bout de tant de disciplines métissées. A 7 h 30 du matin, on se réunit autour du Yoga for runners de Catalina Denis, fondatrice du joli studio Kshanti, niché dans une ancienne église de Saint-Germain-des-Prés. Cette Colombienne qui a vécu en Californie croise avec entrain les références venues d'ailleurs (Nada yoga, Chromo yoga...).

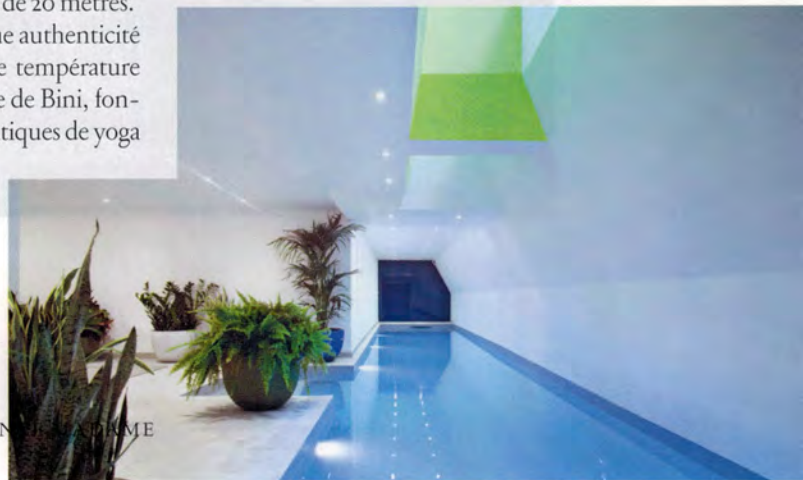
Les conceptions du bien-être varient selon les lieux, du très puriste au transgenre. Certains s'illustrent loin des diktats, comme le duo de filles derrière Bromance Paname qui affiche une carte de joyeux cocktails (California Bar, Ballet Fitness). Chez Reformation (cours collectifs sur Reformers, le Pilates sur machines), bouger est synonyme de "fun et sexy". Pour une approche holistique, plus besoin de taper à la porte de lieux alternatifs. Le Centre Element, dans le Marais, peaufine des liens entre corps physique, émotionnel et énergétique : air purifié, eaux vivifiées, yoga de l'énergie...

Preuve que l'époque a validé le principe selon lequel mental et corps forment un "tout", des initiatives voient le jour, du coaching connecté (fitnext.com) à des programmations sportives complètes au sein de concepts hôteliers. Tel est le pari du nouveau cinq-étoiles Parister et ses formules wellness (en collaboration avec la start-up CYD), incluant une piscine de 20 mètres.

Le spacieux et chaleureux studio Bandha Yoga, lui, conjugue authenticité et innovation dans un espace conçu pour les contraintes de température (40°) et d'humidité (40%) du yoga Bikram (qui a la préférence de Bini, fondatrice du lieu), tout en accueillant une multitude d'autres pratiques de yoga (Hatha, Hot Vinyasa, Yoga pour les sages...). Motivés ? —



De haut en bas : la salle de "Chill" (espace de repos), de Bromance Paname. Les machines de Pilates, de Reformation. La piscine de l'hôtel Parister.





*De haut en bas* : boutique du Centre Element. Cour arborée du studio Kshanti. Vaste accueil du studio Bandha Yoga.



## Wellness in motion

THINGS ARE MOVING AND SHAKING ON THE PARIS FITNESS SCENE, WITH MORE AND MORE ORIGINAL WORKOUT OPTIONS.

Forget about the myth of the chic *Parisienne* who keeps a svelte figure with no exercise. Today Paris is home to a host of fitness centers specializing in every variety of aerobics, yoga, Pilates, etc. Those whose favorite pastime used to be trying out new bistros and wine bars are now trying new ways to get and stay in shape, like HIIT yoga (for high-intensity interval training), hip hop yoga at Mirz, barre flow at the Tigre Yoga Club, or the special “Yoga for Runners” program developed by Colombian yoga expert Catalina Denis at Kshanti, her lovely studio in the Saint Germain district.

The concepts of well-being vary from pure and traditional to novel and imaginative. Some are truly adventuresome, like the hybrid workouts at Bromance Paname with names like Ballet Fitness and California Barre. Or the “fun and sexy” Reformer (Pilates on a machine) sessions at Reformation. For a holistic approach, Le Centre Element in the Marais district fine-tunes the links between the physical, emotional and



energetic self with “energy yoga,” purified air, revitalized water... The principle of treating body and mind as an integral whole has spawned other initiatives, from coaching websites (fitnext.com) to exercise programs for hotel guests—e.g. at the five-star Parister Hotel, whose wellness packages were developed in collaboration with the start-up CYD. The spacious, welcoming studio Bandha Yoga combines authenticity with innovation in a space conceived for Bikram yoga under special conditions of humidity (40%) and temperature (40°C/105°F). The hot new way to work out... ■

## LES ADRESSES

### KSHANTI

13, rue du Vieux-Colombier, Paris VI<sup>e</sup>.  
kshanti-yoga.com

### BROMANCE PANAME

8, rue du Grand-Prieuré, Paris XI<sup>e</sup>.  
bromancepaname.fr

### REFORMATION

175, rue du Temple, Paris III<sup>e</sup>.  
reformation-pilates.com

### LE CENTRE ÉLÉMENT

7, rue des Guillemites, Paris IV<sup>e</sup>.  
lecentre-element.com

### PARISTER HOTEL

19, rue Saulnier, Paris IX<sup>e</sup>.  
hotelparister.com

### BANDHA YOGA

31, rue Bonaparte, Paris VI<sup>e</sup>.  
bandhayoga.paris

