SPORT

Yoga : les 10 spots les plus cool pour pratiquer à Paris

Que vous cherchiez une pratique très intense ou plus douce, un cours classique ou un concept original, en musique, dans une salle chauffée ou même sur l'eau, vous trouverez sans doute l'endroit qui vous convient le mieux dans cette liste (non exhaustive) des lieux les plus stylés pour pratiquer le yoga à Paris selon GQ.

RIISE, le studio le plus chaud

Le lieu : Nouveau bébé des équipes de Dynamo (le meilleur endroit pour faire de l'indoor cycling à Paris), RIISE a fait son apparition au cœur du Marais lors de la réouverture des salles de sport au début de l'été 2021, dans un espace discret et chaleureux, puis s'est doté d'une seconde adresse au sein même de la flambeau neuve Poste du Louvre, un lieu historique dont l'architecture métallique de type Eiffel a été conservée dans le studio même. Contrairement à d'autres endroits plus lumineux et paisibles où pratiquer le yoga, RIISE prend le parti de présenter une expérience différente et originale : dans le noir, la chaleur et en musique.

La pratique : Les cours de 50 minutes ont ainsi lieu dans une salle chauffée à 26 degrés, dans l'obscurité, guidée par la musique et les paroles du ou de la coach. Ce cadre tout particulier nous met dans les conditions pour produire un effort intense tout en se concentrant pleinement sur nos mouvements et notre respiration - et pas sur la voisine ou le voisin qui expire un peu trop fort ou qui vient de riper sur son tapis.

Le public : Les sportifs occasionnels (ou réguliers) qui ont envie de bien transpirer et de déconnecter avec leur quotidien le temps d'une petite heure y trouveront parfaitement leur compte. Pour profiter au maximum du cours, il suffit de maîtriser les quelques postures de base de yoga qui vont revenir régulièrement (chien tête en haut, chien tête en bas, guerrier I, II et III…) mais pas besoin de faire des handstands tous les jours au petit dej. Prenez une bouteille d'eau, fermez les yeux et laissez-vous emporter.

L'adresse : 9 rue Charlot, 75003 ; 43 rue Etienne Marcel, 75002.

Les prix : tarifs dégressifs de 29€ à 18€ par séance.

Bon à savoir : les tapis et briques sont fournis. Comme chez Dynamo, il a tout ce qu'il faut pour se doucher et ressortir tout frais de sa séance.



N'oubliez pas de prendre de l'eau, vous allez transpirer !

https://www.ggmagazine.fr/lifestyle/article/les-spots-les-plus-cool-pour-faire-du-yoga-a-paris