Konbini

On a testé Riise, la nouvelle salle de yoga tendance à Paris

Publié le 22/07/2021 par Lucie Bacon

Du yoga sur du hip-hop : c'est un grand oui !



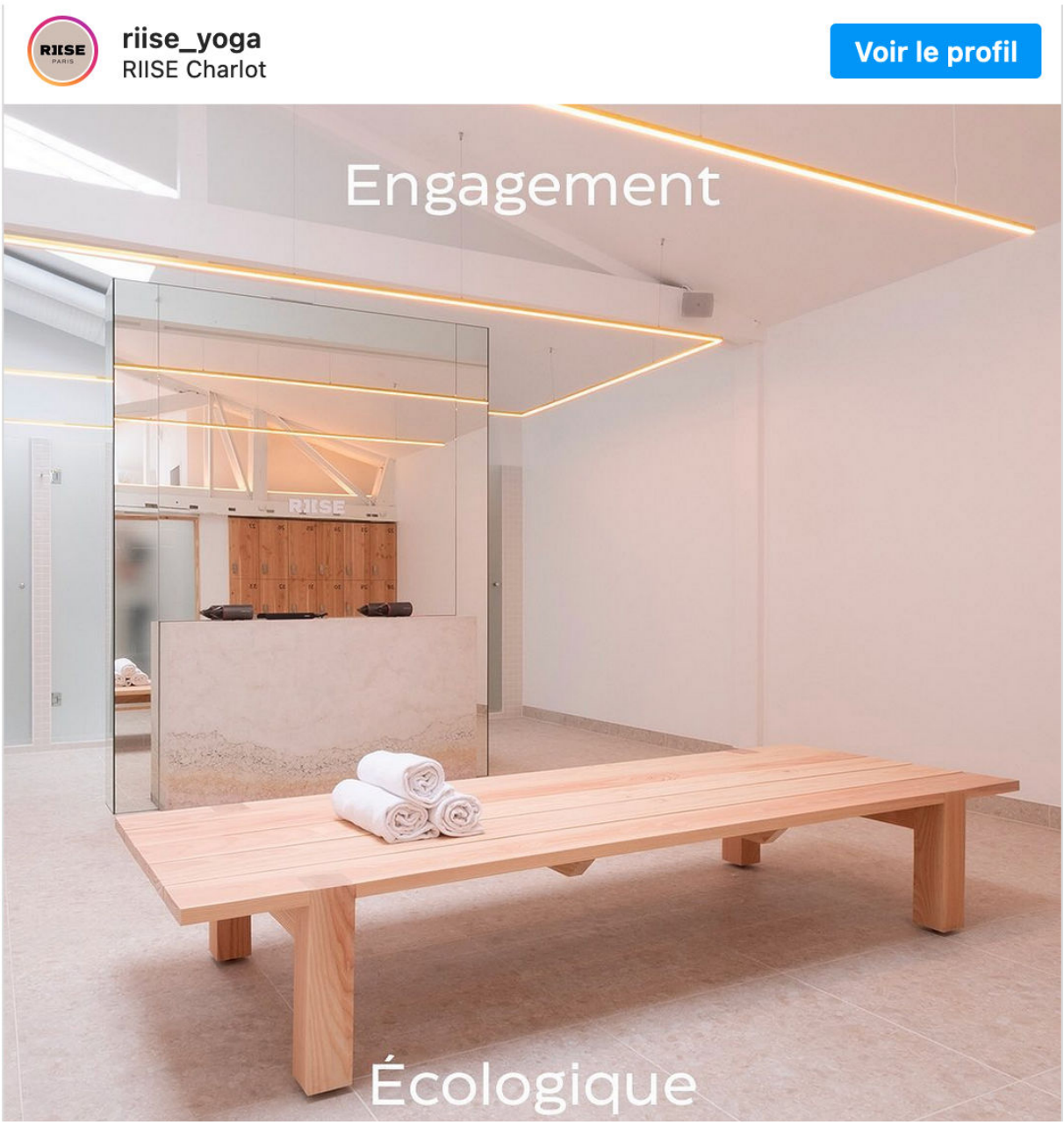
© RIISE

"Inattendue intensité" : telle est la promesse de Riise, avec deux i donc, la nouvelle salle de yoga tendance à Paris, liée au studio Dynamo Cycling, que certain~~e~~s connaissent peut-être déjà. On a testé, et on peut vous dire que la promesse est tenue.

D'abord, le cadre est superbe, en plein Marais, au cœur de l'hôtel de Retz. Il suffit de venir avec un peu d'eau et une tenue de yoga légère : le studio, au design brut et épuré, fournit le reste (serviettes, produits de toilettes, tapis, briques si besoin). Louise Bodin-Joyeux, créatrice du concept, nous raconte sa genèse :

"En tant que non yogi, je trouvais qu'à Paris aucun studio ne proposait d'utiliser le yoga vinyasa pour construire une expérience nouvelle, intense et en musique. J'ai travaillé main dans la main avec Gabrielle, coach Dynamo et professeur de yoga depuis plusieurs années. Notre objectif était de créer un concept signature qui soit accessible aux yogis comme aux non yogis."

“En tant que non yogi, je trouvais qu’à Paris aucun studio ne proposait d’utiliser le yoga vinyasa pour construire une expérience nouvelle, intense et en musique. J’ai travaillé main dans la main avec Gabrielle, coach Dynamo et professeur de yoga depuis plusieurs années. Notre objectif était de créer un concept signature qui soit accessible aux yogis comme aux non yogis.”



On pénètre dans une salle éclairée à la bougie, qui n'est pas sans rappeler l'ambiance de Dynamo Cycling. *"Je voulais un endroit dans lequel circule une énergie unique*, précise Louise, *où la musique et l'énergie de l'équipe sont communicatives."* Les tapis sont déjà installés, très très proches les uns des autres. Mais cette promiscuité s'estompe quand la pénombre s'installe et quand Lisa, dont la voix et la playlist nous guideront tout au long de la séance, entre à son tour.

C'est donc parti pour 50 minutes d'un yoga à la fois doux et intense, rythmé intelligemment par des sonorités hip-hop des plus agréables. L'échauffement n'est pas pris à la légère, le rythme s'intensifie pendant 2 ou 3 morceaux. Puis les refrains viennent accélérer nos salutations au soleil : du yoga comme rarement on en a pratiqué, bien moins pénible que lorsqu'il nous fait enchaîner 18 postures à un rythme effréné sur des compiles natures et découvertes.

"Basé sur des flows de yoga vinyasa, le cours propose également des moments de burns ciblés pour venir travailler le renforcement profond et faire monter le cardio", explique Louise. En effet, deux morceaux viennent entrecouper la séance pour nous faire bosser squats et abdos : ce n'est même pas désagréable, on a a peine serré les dents qu'on repart pour des "guerrier 3" ou des "chien tête en bas".

riise_yoga
RIISE Charlot
Voir le profil



Alors qu'on s'attendait peut-être à un yoga rapide au rythme haché et plutôt réservé aux niveaux confirmés, Lisa prend son temps : les postures sont plusieurs fois travaillées et la coach ne force rien. Sa seule volonté ? Nous faire lâcher prise, nous faire oublier, nous détaille-t-elle après cette intense session :

"Je veux faire ressentir un lâcher prise total, pour que chacun oublie complètement sa vie pro et perso pendant 50 minutes. Il faut le vivre comme une pause dans sa journée, un moment unique qui fera la différence physiquement et moralement. Je dis souvent que ça donne une impulsion pour le reste de la journée, car on fait monter l'énergie très haut et ensuite on se sent juste apaisés."

Riise Yoga, 9 rue Charlot à Paris. 15 € l'offre d'essai, à réserver ici.

https://www.konbini.com/sports/on-a-teste-riise-la-nouvelle-salle-de-yoga-tendance-a-paris/