À la lueur d'une bougie



Publié le 27 juillet 2021 **Sport**

Téléphone interdit. Bougies bienvenues. Good vibes assurées.
A ce cours de yoga donné à la lueur de la bougie et à la senteur du palo santo, on débarque avec les émotions en pagaille et on ressort avec le mental suspendu. Normal, ça s'appelle le *Riise*, le yoga qui "élève".

C'est Gabrielle, diplômée en droits de l'homme puis devenue professeure de yoga, qui a conçu ce cours alternant yoga vinyasa et renforcement musculaire. Mais on s'élève où, au juste ? Juste au dessus de soi. Là où on ne pensait peut-être pas aller, ni mentalement, ni physiquement. 50 minutes pour se dépasser en musique : selon son intensité, on ralentit et on se détent, ou on accélère et on donne tout. Pour les mélomanes obsessionels, on vous conseille les cours spéciaux hebdomadaires dédiés à un groupe de musique : Red Hot Chili Peppers, Justice, Rihanna, Beyoncé... Etat de sortie : triomphant.

Studio Riise
Passage du Retz, fond de cour au 9 rue Charlot, 75003 Paris
infos par mail louise@riise-yoga.com et réservation sur le site internet
à partir de 18€ la session

https://www.mylittleparis.com/sport/riise-yoga-dans-le-noir