



## UN NOUVEAU STUDIO DE YOGA

Paris

Un nouveau studio de yoga, Poses Yoga Studio, qui a ouvert ses portes début octobre en plein cœur de Marais, à Paris, invite ses clients à expérimenter un yoga clair, simple.

Il s'agit de 45 minutes de yoga rythmé et accessible pour reconnecter le corps et l'esprit. Poses explore l'essentiel des postures, mouvements et transitions (flow) du yoga dynamique (vinyasa). Ces flows signatures intègrent des séquences pulse qui allient renforcement, isométrie et exercices au poids de corps afin d'apporter mobilité, force et fluidité. C'est dans un espace de 230 m<sup>2</sup> que le concept a vu le jour. Ce studio au design solaire et minimaliste invite à une immersion visuelle et sonore qui permet de laisser le monde extérieur derrière soi.

Poses Yoga Studio, 21 rue des Filles du Calvaire, 75003 Paris. [www.poses-yoga.com](http://www.poses-yoga.com)