

# YogaTime

Prenez le temps d'être bien



## Contacts

**Etienne Coudron**

Gérant

[etienne.coudron@yogatime.fr](mailto:etienne.coudron@yogatime.fr)

**Pauline Colonna d'Istria**

Responsable de centre

[pauline.colonna@yogatime.fr](mailto:pauline.colonna@yogatime.fr)

Tel : 01 47 23 35 54

[www.yogatime.fr](http://www.yogatime.fr)

## Un yoga adapté à la vie citadine

Deux idées phares caractérisent YogaTime :  
**une diversité de cours, et la liberté de venir lorsqu'on le souhaite.**

### 4 types de cours pour répondre aux attentes de tous

YogaTime propose 4 types de cours, allant de la relaxation-méditation à des séances dynamiques, répondant aux attentes spécifiques de chaque adhérent (gestion des émotions, relaxation, tonification...).

Ces cours sont complémentaires entre eux, ce qui permet d'en changer d'une fois sur l'autre, mais aussi de les enchaîner.

#### LES COURS



##### MEDITATION

De la méditation et de la relaxation profonde pour apprendre à gérer ses émotions.



##### VITALITY

Des étirements pour renforcer la tonicité, retrouver forme et énergie.



##### SERENITY

Des postures douces et relaxantes pour accéder au calme et à la détente.



##### DYNAMIC

Des enchaînements de postures pour développer force, endurance et souplesse.



### Des horaires élargis, pour plus de liberté

YogaTime propose plus de 30 séances de yoga chaque semaine, à des horaires adaptés à la vie parisienne : des séances à la pause déjeuner et en soirée, mais également en journée et le week-end.

Les séances existent sous un format classique de 1 heure, ainsi qu'en modules de 30 minutes, que l'on peut associer pour composer des programmes allant de 30 minutes à 2 heures.

### Un accès aux séances tout en souplesse

YogaTime propose de nombreuses formules d'abonnement : forfaits 1h ou 2h par semaine, illimités, ou accès « à la carte ».

Ces formules permettent un accès libre aux types de cours et horaires de son choix.



## Des cours, stages et ateliers complémentaires



En complément, YogaTime propose :

- des stages d'approfondissement, à Paris, en province ou à l'étranger
- des ateliers sur les bénéfices « santé » du yoga (stress et anxiété, lombalgies, etc.)
- des cours particuliers
- des séances spécialisées : cours séniors au centre Etoile.

## L'approche pédagogique de YogaTime

### Des professeurs passionnés et compétents

Dans un souci de qualité, YogaTime sélectionne rigoureusement ses professeurs, formés dans les meilleurs écoles : les professeurs sont sélectionnés sur leurs compétences humaines et techniques, et bénéficient d'une formation en interne pour parfaire leurs compétences. Grâce à cela, ils animent l'ensemble des types de cours proposés, et apportent le suivi et les conseils nécessaires à une bonne pratique du yoga en toute sécurité.



### Une supervision pédagogique

Les cours proposés à YogaTime sont supervisés par Lionel Coudron, un des meilleurs spécialistes du yoga en France, ancien président de la Fédération Française de Hatha-Yoga, et auteur de nombreux ouvrages de référence. Il est chargé de définir le contenu des cours, réaliser le recrutement des professeurs et leur formation interne, afin d'assurer une qualité permanente des cours dispensés.



## Des partenariats multiples

### Des partenariats multiples

De 2008 à 2010, YogaTime a été partenaire de la célèbre course féminine **La Parisienne**.

En 2012, nous étions présent sur le Festival du Yoga.

YogaTime est également proposé sur de nombreux portails internet et «box» proposant des activités Bien-Être : **Carte Kouro**, **Passeport Zen à Paris**, **Vertigobox**, **Dakota Box**, **WonderBox**, **Ultra-vantages**, **Zippy Guide**.



### Une présence croissante dans les médias

YogaTime est présent dans de nombreux guides d'activités, dont **Le Petit Futé : Paris Mode & Beauté** et **Zen Book**. Yoga Time a également été présenté dans différents magazines et émissions : **Coté Santé** (mars 2007), **France 5 - Allo Docteur** (17/03/2008, 18/02/2011, 15/03/2013), **M6 - Capital** (6 juillet 2008), **Elle** (10/11/2008, 9/04/2010), **Glamour** (février 2009), **Notre Temps** (avril 2014), **Esprit Yoga** (sept/oct 2014).



## YogaTime Etoile

YogaTime dispose d'un premier centre ouvert depuis 2006 à proximité de l'Etoile.

Dans une allée calme et facile d'accès, ce centre à l'ambiance apaisante comporte une grande salle où sont animées des séances en petits comités. 5 professeurs y interviennent pour assurer les cours YogaTime.

Situé rue des Acacias, le centre YogaTime Etoile est facilement accessible :

- en voiture (proche Porte Maillot et Etoile)
- par les transports en commun (RER A, métro 2 et 6 : station Etoile - métro 1 : station Argentine - Vélib').



## YogaTime Boulogne



Le nouveau centre YogaTime Boulogne a ouvert ses portes en septembre 2013.

Il est situé au coeur de Boulogne, au 162 rue d'Aguesseau, à coté de l'hôtel de ville et des Passages.

Ce centre de 130m<sup>2</sup> propose 35 séances par semaine, avec 4 nouveaux professeurs.

La salle de cours donne sur un petit patio calme, afin de pouvoir bénéficier d'un calme supplémentaire.

YogaTime Boulogne est facilement accessible par :

- les metros lignes 9 (station Marcel Sembat) et 10 (station Jean Jaurès)
- les bus lignes 126, 175 & SUBB (station Hôtel de Ville).

## YogaTime

Etoile - 8 rue des Acacias, Paris 17

Boulogne - 162 rue d'Aguesseau, Boulogne

Tel : 01 47 23 35 54

[www.yogatime.fr](http://www.yogatime.fr) - [info@yogatime.fr](mailto:info@yogatime.fr)