110 HONORE, LA NOUVELLE ADRESSE DES YOGIS PARISIENS

LE 110 HONORÉ,

NOUVEAU LIEU DE VIE PARISIEN,
PROPOSE DES COURS DE YOGA DU LUNDI AU VENDREDI

C'est au cœur de Paris que s'ouvre un nouveau lieu de vie culturelle parisien, le 110 Honoré. Ce nouvel espace de 300 m2 sur trois niveaux sollicite tous vos sens : la 110 Galerie, qui met en avant la scène artistique contemporaine française dès le 3 juin, et à la rentrée la Table du 110, un restaurant locavore, le 110 Secret, bar à cocktails, le Son du 110, un studio pour les musiciens.
Au premier étage, un espace dédié au yoga accueille dès le 7 juin des cours tous niveaux du lundi au jeudi de 12H à 14H et de 19H à 21H et le vendredi de 12H à 14H et de 18H à 20H.

Une salle chaleureuse vous attend pour poser vos tapis ! Située au premier étage du 110 Honoré, cet espace dédié percé de deux grandes fenêtres ouvertes sur un balcon est inondé de lumière définissant ainsi un lieu propice à la déconnection. Des cours de Vinyasa, Hatha yoga, Yin Yoga, Kundalini, Nidra,Yoga prénatal.... seront proposés toute la semaine par des professeurs certifiés.

Les cours du mardi midi au jeudi midi ainsi que la programmation ont été spécialement conçus par Lorette Barron.

Ancienne gymnaste de haut niveau, **Lorette Barron** a eu plusieurs vies avant de devenir professeure de yoga. Le yoga apparait dans sa vie lorsqu'elle est responsable de la programmation événementielle du Wanderlust à la Cité de la Mode, c'est donc un véritable coup de cœur qui l'amène à se former auprès de Gérard Arnaud en Vinyasa. Organisatrice de retraites en Asie, intervenante dans des lieux insolites et auprès d'associations caritatives, l'enseignement de Lorette se distingue par une pratique dynamique et attentionnée, un yoga exigeant au service de soi et des autres.

Daphné Ollivaud est une dealeuse de bonnes énergies et militante de la bienveillance. Esprit libre et curieux, elle a choisi d'enseigner le Vinyasa, alchimie du souffle et du mouvement car c'est pour elle une véritable pulsation de vie et même si elle fait beaucoup d'Ashtanga ! Tout comme les postures de yoga ne sont pas des réalités figées, sa pratique est en perpétuelle évolution grâce à ses voyages, ses rencontres et ses différentes formations.
Initiée au Reiki, puis à la sonothérapie afin de faire chanter les bols en cristal de toutes leurs merveilleuses vibrations, son dernier coup de cœur est le Prana Flow avec Shiva Rae ! Formée avec Gérard Arnaud (500 heures de pratique), elle a également suivi des formations chez Maty Ezrat, Laruga Glaser et Shiva Rae. Elle enseignera les lundis de 12H à 14H.

Contact presse
Agence Verbatim - Florence Limousin Rosenfeld
florencerosenfeld@agenceverbatim.com / 06 07 01 65 65

110 HONORE, LA NOUVELLE ADRESSE PARISIENNE

Italienne mais parisienne d'adoption, ancienne chef d'entreprise **Federica Mancioppi** a découvert le yoga en 2006. Diplômée en Vinyasa yoga par Gerard Arnaud en 2014 et en Ashtanga yoga à l'EFAY en 2017, elle continue constamment à étudier et à se former en France avec Gerard Arnaud et Kia Naddermier. Federica est une élève de Lino Miele depuis 2016. Par le yoga elle apprends la persévérance et la constance. L'Ashtanga et le Vinyasa yoga l'ont conquise par leurs intensité et rigueur. Enseignante attentive et soucieuse d'un bon alignement elle saura vous guider avec douceur et dynamique. Ses cours sont ouverts à tous les pratiquants débutants et plus expérimentés en français et italien les vendredis de midi à 14H.

Evelyne Sinimalé, française d'origine indienne et née à la Réunion, est riche de ces différentes cultures qui lui ont permis de développer un goût de la tolérance, la faculté d'adaptation, une très grande sensibilité et une écoute accrue de l'autre. Après avoir travaillé dans la publicité elle a changé de vie et a entrepris des formations qui lui ont permis d'approfondir des techniques d'écoute fondées sur l'énergétique et l'accompagnement émotionnel. Le yoga qu'elle enseigne est une invitation à s'engager sur la voie de l'amour en prenant soin d'aligner son corps, sa tête et son coeur. *"C'est dans ce lieu sacré du coeur, de profonde intériorité que l'on s'autorise à lâcher ses résistances afin de gagner en calme, en sérénité et de parvenir à panser ses blessures"*. Ses cours de yoga énergie et de yoga pré-natal seront donnés les jeudis de 19H à 21H.

Britannique d'origine mais Parisienne d'adoption, **Nathalie Fraser** a consacré son adolescence à la danse classique avant de se tourner vers des études littéraires et une longue carrière dans le journalisme. Le mouvement a repris un rôle essentiel dans son quotidien avec la découverte de l'indoor cycling, puis avec la pratique régulière et complémentaire du yoga, une discipline qui lui ouvre les portes de la connexion essentielle entre corps et mental. Formée en Vinyasa et en Yin, son approche pédagogique associe rigueur et lâcher-prise, avec un focus particulier sur les alignements et sur la mise en confiance individuelle des élèves. Ses cours de Vinyasa et de Yin seront donnés en français et en anglais les lundis de 19H à 21H.

Pour réserver un cours : www.le-110.fr

Contact presse
Agence Verbatim - Florence Limousin Rosenfeld
florencerosenfeld@agenceverbatim.com / 06 07 01 65 65

110 HONORE, LA NOUVELLE ADRESSE PARISIENNE

Évoluant dans le monde de l'art, **Chloé Mayot** découvre le yoga en 2016, c'est pour elle une révélation. Après 4 ans de pratique personnelle, durant laquelle elle reçoit l'enseignement de professeurs reconnus, figures parisiennes de la méthode Iyengar et du yoga Vinyasa, elle décide en 2020 d'approfondir ses connaissances à travers une formation en yoga Vinyasa à Paris (certifiée Yoga alliance) afin de faire rayonner autour d'elle les bienfaits que le yoga lui procure. Chloé propose des cours de Vinyasa flow dynamique, très axés sur l'énergie du mouvement, le renforcement profond et la respiration le mercredi soir avec du flow vinyasa.

Anastassia David pratique le yoga depuis plus de 7 ans et l'enseigne depuis 3 ans. Ses cours sont stimulants et mettent l'accent sur la force et la souplesse. Elle enseigne tous les aspects importants d'une pratique correcte. Ses cours auront lieu les mardis soir de 19H à 21H. "*J'ai toujours été intéressée par la philosophie et le développement spirituel de l'homme. Le yoga commence par des postures, mais c'est bien plus profond et complexe. Il s'agit d'harmonie, et le principal outil du pratiquant est le corps. Le point principal de la pratique des asanas n'est pas simplement de les faire correctement, mais de construire une pratique complète qui inclut tous les aspects importants : la position corporelle, les verrous (bandhas), la concentration (drishti) et une respiration régulière et ininterrompue.*"

Elisa do Brasil est DJ Depuis plus de 20 ans elle parcourt les routes pour faire danser les foules. De Bali au Vietnam en passant par Nouméa, Biarritz ou Cannes, Elisa pratique sans relâche et rencontre des professeurs inspirants et de différentes cultures qui nourrissent son apprentissage. A Paris, elle trouve son port d'attache au studio Keller où elle suit assidûment les cours de Muriel Adri et de Deepu. A l'ouverture du studio Marga, Elisa rencontre Swami Sri Venudas qui l'encourage à se former pour enseigner à son tour. Elle se prépare en allant de studio en studio à Paris, puis en passant trois mois auprès de Shiva Roopa à Cannes pratiquant le Hatha yoga traditionnel et commence donc avec Muriel Adri et Alice Lagré la formation initiale chez Muses Yoga. Certifiée 300H YTT en Vinyasa, Elisa enseigne les vendredis de 18H à 20H.

Pour réserver un cours : www.le-110.fr

Contact presse
Agence Verbatim - Florence Limousin Rosenfeld
florencerosenfeld@agenceverbatim.com / 06 07 01 65 65

Cyril Voci a débuté sa pratique du yoga par l'ashtanga vinyasa. Il s'est formé auprès de Patrick Frapeau, Clotilde Swartley, Louise Ellis, Gregor Maehle, et Gérard Arnaud avec près de 1000 heures de formation. Il possède un diplôme universitaire de Yoga adapté, obtenu avec la mention Bien à l'université de Lille. Il s'est aussi formé au Kundalini Global à Londres avec Carolyn Cowan (300 heures). Depuis septembre 2021, il suit la formation de professeur de yoga Iyengar avec Stéphane Lalo à Marseille. Il se rend chaque année à Rishikesh en Inde pour suivre les enseignements d'Usha Devi, disciple de BKS Iyengar, et pour étudier la philosophie avec son fils Siddhartha Krishna.Il est également musicien et musicothérapeute formé à l'université René Descartes à paris et pratiquant des mouvements Gurdjieff et de la méditation zen.

Pour toute information sur le planning et les réservations
www.le-110.fr

Contact presse
Agence Verbatim - Florence Limousin Rosenfeld
florencerosenfeld@agenceverbatim.com / 06 07 01 65 65