



yazen
Santé globale, forme et bien-être

Espace Yazen
34 bis, rue Vignon 75009 Paris Tél. : 01 40 07 13 75
www.yazen.fr

A la rencontre du corps et de l'esprit

C'est au cœur de Paris, à deux pas de la Madeleine, que se niche Yazen, un nouvel espace dédié à la remise en forme et au bien-être.

Le lieu est un havre de paix, lumineux et accueillant, où tout concourt à la détente et à la sérénité. Exit la musique bruyante et l'ambiance survitaminée des clubs de gym.

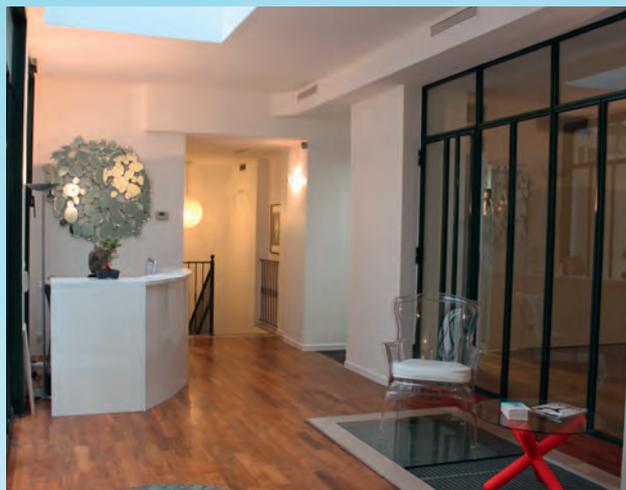
Chez Yazen les activités se déroulent dans une atmosphère douce et calme, propice à la relaxation, à la résorption du stress, à la découverte de ses équilibres sensoriels.

Notre équipe d'enseignants et de praticiens hautement qualifiés est à l'écoute des besoins propres de chaque élève et client. Un programme personnalisé de cours ou de soins leur est proposé.

Energie et tonicité

Les cours se déroulent en petits groupes de maximum huit élèves, ou sont accessibles à titre individuel.

- **Le Pilates**, une gymnastique qui permet le renforcement des muscles profonds tout en préservant ses articulations. Cours sur tapis (Pilates mat ou Pilates ball) ou sur machine reformer,
- **Le yoga** : choix entre une pratique plus douce, avec la méditation, le yoga nidra et le hatha yoga ; et une pratique dynamique avec le vinyasa, pour acquérir souplesse et tonicité,
- **Le qi gong**, une gymnastique traditionnelle chinoise pour renforcer son énergie vitale,
- **La MLC**, Méthode de libération des cuirasses, a pour objectif de dénouer les tensions et les blocages accumulés au fil des années,
- **Le Nia**, une nouvelle technique s'inspirant de la danse et des arts martiaux, afin de découvrir le plaisir de bouger en musique,

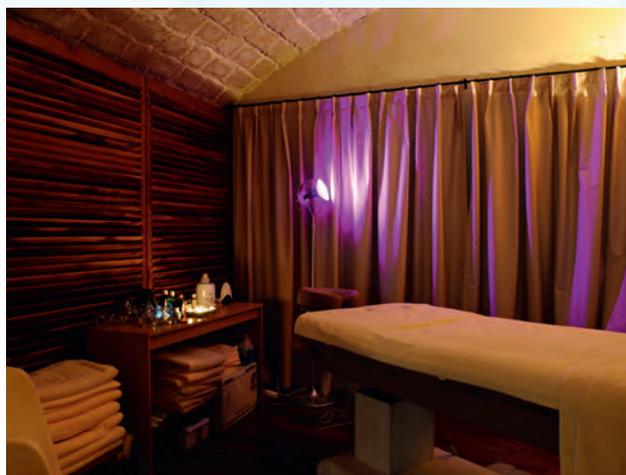


- **La Sophrologie**, une pratique basée sur des exercices de respiration, de relaxation, des mouvements et des visualisations positives.

Ces cours sont dispensés spécialement pendant la pause déjeuner ou le soir après 18 heures.

Après l'effort, le réconfort !

Yazen propose une large gamme de massages bien-être propices à l'élimination des tensions les plus tenaces.



Des massages aux huiles relaxants, tels que l'ayurvédique, le californien, le suédois, le thaï, le lomi lomi, le kobido (visage), le tuina spécial dos ou le tuina minceur.

Sans oublier les massages "pressions" comme le shiatsu, le thaï traditionnel et la réflexologie plantaire. L'espace Yazen propose également des séances de Reiki et d'hypnose en séances individuelles dans le cadre d'un accompagnement personnalisé.

La carte d'unités, une formule pratique et souple...

Côté abonnement, Yazen propose une formule exclusive qui se présente sous la forme de carte d'unités, aux tarifs dégressifs.

Ces unités virtuelles permettent de régler tous les cours, collectifs comme individuels, les séances comme les massages.

De quoi changer d'activité au gré de ses envies sans avoir besoin de ressortir sa carte bleue !

Carte d'unités à partir de 240 €
Cours collectifs à partir de 22 €
Cours individuels à partir de 66 €
Massage 1 heure à partir de 77 €



Le site Yazen.fr

Sur le site internet www.yazen.fr, l'abonné peut consulter son compte personnel, réserver ses cours collectifs en ligne, les annuler, et afficher ses rendez-vous et son historique.

Angela Enriquez, fondatrice de Yazen



L'espace Yazen a été fondé en janvier 2012 par une ancienne journaliste de 49 ans, Angela Enriquez.

C'est pour accompagner les traitements d'une maladie grave et pour vivre de façon positive l'après que cette marathonnienne a découvert les bienfaits de pratiques douces, telles le Pilates, le yoga, la sophrologie, la réflexologie.

Constatant qu'il n'existait à Paris que très peu d'endroits où pratiquer en un même lieu l'ensemble de ces disciplines, Angela Enriquez a décidé de créer un nouvel espace, Yazen.

Une bulle de bien-être pour favoriser l'harmonie du corps et de l'esprit, contribuer à un mode de vie plus sain et plus équilibré, en prévention ou en accompagnement.

Prochainement chez Yazen

Dans le souci de soutenir les personnes confrontées à un accident de la vie, Yazen lancera prochainement le programme "Accompagner et soulager".

Ce concept, spécifiquement dédié aux personnes en cours de traitement médical ou atteints d'une maladie chronique, comprendra un ensemble des disciplines sous forme de cours et d'ateliers.

Au programme : la nutrition saine, le yoga, ou la sophrologie. Il vise à mieux supporter les traitements, retrouver l'énergie vitale, changer de terrain pour prévenir les récives.



Contact Presse

Dolce Vita Communication • Jennifer Joannet Lelong
2, avenue Caroline 92210 Saint Cloud • Tél. : 01 58 88 19 00 Gsm : 06 07 43 72 83
Email : jennifer@dolcevitacom.com