2ÈME ÉDITION

ZEN ATTITUDE TOUR

13 OCTOBRE 2019

LE CORPS EST UN TEMPLE SACRÉ

DOSSIER DE PRESSE

WWW.ZENATTITUDE-TOUR.COM

Nat & Form
Atlantic Nature

MARC
VOTRE COACH MAGAZINE

Cx studio

ZEN ATTITUDE TOUR

2019

Après une belle première édition le 30 Juin 2018 au Parc de Sceaux, «Marc votre coach magazine» entre dans Paris cette année en organisant le 13 Octobre, la 2 ème édition de son « Zen Attitude Tour ».

Cette manifestation festive, ludique et gratuite au public s'installe dans le quartier du «Marais», au 147 rue du temple, en concordance avec le thème de cette nouvelle édition : Le corps est un temple sacré.

Elle nous rappellera l'importance du maintien de notre corps et notre esprit en harmonie. Le Yoga, discipline millénaire, répond à cette demande chaque année de plus en plus grandissante.
Il est important dans notre vie moderne qui nous bouscule souvent et nous met la pression, de prendre soin de son temple intérieur.

Au programme, 9 intervenants proposeront tout au long de la journée - de 8H30 à 21H30 - des séances de Yoga - Méditation - Concert bain de son - Danse Du Sesnible - Sophrologie - Conférence...

Possibilité de petit déjeuner et/ou de déjeuner sur place (menu payant) - Les tapis sont fournis.

Comme chaque année, l'évènement est gratuit, sur inscription sur le site zenattitude-tour.com

147 TEMPLE //

147 RUE DU TEMPLE, PARIS 3, ESC C, 1ER ÉTAGE, B16A4

POURENSAVOIR+ www.zenattitude-tour.com

Adeline Blondieau et sa méthode de yoga, Boostassana lors de la 1ere édition de Zen Attitude Tour au Parc de Sceaux.

RETROSPECTIVE

ZEN ATTITUDE TOUR 2018

Une première édition sur le thème de l'ancrage au Parc de Sceaux.

Initiation au Bharata Natyam, une danse yoga indienne.

Séance de yoga.

Raghunath Manet, musicien et chanteur indien à la carrière internationale.

POURENSAVOIR+ www.zenattitude-tour.com

3M

3 MILLIONS DE YOGISTES EN FRANCE (ESPRIT YOGA)

Le yoga, une discipline qui séduit de plus en plus pour les bienfaits qu'il apporte sur le corps et l'esprit.

89%

89% DES YOGISTES PRATIQUENT LE YOGA COMME ALLIÉ À LEUR SPORT (YOGA DU COUREUR)

89% des yogistes pratiquent le yoga comme allié à leur sport, à des fréquences allant de 1 à 7 pratiques par semaine.

CHIFFRES CLÉS

30%

30% DES ADEPTES SONT DES HOMMES (FRANCE TV INFO)

Le yoga ne concerne pas que les femmes. Les hommes s'y mettent et ils représentent aujourd'hui 30% des adeptes. C'est deux fois plus qu'en 2011.

20%

FRÉQUENTATION DES SALLES EN AUGMENTATION DE 15% À 20% (LE JDD)

Chaque année, les fréquentations des salles de yoga sont en constante hausse.

INTERVENANTS 2019

Pour en savoir plus :

www.zenattitude-tour.com

Vinyasa Yoga

VY NGO

Née au Vietnam, elle a vécu dès l'âge de 3 ans à Paris. Après un parcours en pharmacie elle ressent immédiatement une profonde attache tout juste découvert lors d'un cours de Hatha en 2013.

Très vite, la pratique régulière du yoga et de la méditation l'ont conduite à approfondir ses connaissances sur cette philosophie indienne. Naturellement, celle-ci s'est ancrée dans son quotidien, pour devenir un art de vivre.

Après de nombreux voyages en Asie et une parenthèse aux États-Unis, elle décide de partir en Inde pour suivre un Teacher Training Courses en 2015 pour sa propre expérience spirituelle, et aussi l'envie d'apprendre à partager la richesse de cette pratique. elle rencontre le Docteur Abin à Varkala pour faire un Panchakarma et découvre des techniques simples afin d'harmoniser l'Ayurveda à la pratique du Yoga. Elle y développe la pratique posturale en essayant différents styles, comme le Vinyasa, l'Iyengar, le Yin, l'Ashtanga, et le Yoga thérapeutique.
Désormais, elle entretiens ce lien avec l'Inde et le monde du Yoga, en y passant la moitié de l' année.

Hatha yoga

CAPUCINE DEMNARD

Capucine Demnard, est est une thérapeute créative, fondatrice de VedaCare, Musicothérapeute diplômée de l'Université de Montpellier, diplômée en accompagnement des souffrances de la fin de vie, à l'Université de médecine de Nîmes-Montpellier, professeur certifiée de Hathayoga, comédienne, directrice artistique.

À Barcelone, le centre VedaCare offre une multitude d'ateliers allant du yoga, au Qi gong, au coaching émotionnel, en passant par l'art thérapie, la beauté thérapie et la musicothérapie...En stage, la méthode VedaCare vous fait plonger dans un univers de bien-être intense et vous donne les clés pour continuer au quotidien.

Capucine Demnard enseigne la méthode VedaCare dans son centre à Barcelone ou elle s'entoure d'une dizaine de femmes expertes dans leur domaine et en France principalement en Provence et en Corse.

Danse

ANABELLE DOS SANTOS ROSA

Danseuse du Sensible, chanteuse et danse thérapeute. Elle propose et anime depuis de nombreuses années des ateliers et des séances individuelles de Mouvement et Danse du Sensible adaptés aux artistes et à différents publics. Elle crée des soirées spectacle Fado, chant et Danse du Sensible où les deux expressions artistiques puisant dans la profondeur des racines et dans la beauté de la poésie chantée et en mouvement, s'harmonisent et se complètent pour donner naissance à une nouvelle expression sensible.

A propos de la danse du sensible : C'est une danse expressive et créative lorsqu'il s'agit de laisser danser le mouvement en soi et le laisser s'extérioriser et s'exprimer ; en ce sens c'est une danse de l'Être et de sa présence qui prends forme et se donne à voir.
Apprendre à s'exprimer depuis son intériorité c'est s'ouvrir à sa créativité profonde et personnelle.
Il en découle une nouveauté imprévisible, parfois surprenante.

Conférence

BERANGERE DI PIZZO

Bérangère Di Pizzo a découvert en 2015 une solution simple et efficace pour supplémenter l'alimentation de sa famille et vu les bienfaits qu'elle a constatés
(gestion du stress, amélioration des symptômes d'allergie entre autres), elle a décidé d'en faire un métier et de proposer ces formules de nutrition autour d'elle.

Elle accompagne des personnes à retrouver un équilibre de santé avec un supplément breveté de très haute qualité.

L'approche de ces formules est très singulière; l'objectif est de proposer à l'organisme un plateau nutritionnel optimal dans lequel il ne prendra que les éléments dont il a besoin.

Sophrologie

DELPHINE LAMOUR PILCHER

Delphine Lamour Pilcher est Praticienne Sophrologue et Instructrice en Méditation de pleine conscience, spécialisée dans la gestion du stress, la confiance en soi et le mieux dormir. Elle reçoit à son cabinet sur rendez-vous et anime aussi des ateliers de groupe pour permettre à tout un chacun de découvrir la sophrologie et ses bienfaits.

Elle intervient également au sein des entreprises en prévention des risques psychosociaux avec des ateliers sur la gestion du stress au travail, et aussi lors de séminaires ou de team building pour partager sa pratique et mettre à disposition de l'ensemble des salariés les outils nécessaires qui sauront leur apporter détente et lâcher prise au travail, comme dans leur vie personnelle.

Delphine accompagne également les influencers digitaux avec un programme sur-mesure "Se reconnecter à soi-même pour mieux être connectés aux autres" qui allie la sophrologie et la mindfulness.

©Photo: Karl Morisset

POURENSAVOIR+ www.delphinepilcher.com

Concert bain de son

ANNABELLE DE VILLEDIEU

Présentatrice TV et radio, Annabelle De Villedieu exerce depuis 18 ans en tant que Médium Thérapeute, Musicothérapeute, Déprogrammation des mémoires.

Ayant fait 10 ans du piano et du chant, elle s'est formée à la musicothérapie énergétique, le yoga du son et le chant harmonique.

Elle travaille en particulier sur l'énergie du féminin sacrée et utilise l'énergie du tambour et les sons cristallins des bols chantant pour leur puissant pouvoir de régénération.

Elle donne de nombreux concerts de musique thérapeutique, des conférences et anime des ateliers et séminaires.

POURENSAVOIR+ http://www.annabelledevilledieu.fr

Kunda yoga

MINAKO KOMATSU

Minako est professeur certifié de Hatha Yoga, conférencière, fondatrice du Kunda-Yoga. Depuis 2009, elle enseigne le yoga et la méditation.

En 2013 Minako fonde le Kunda-Yoga : une pratique qui fusionne la sagesse millénaire du yoga indien et les traditions venues d'Asie du Sud Est, en particulier le taoïsme et son origine la signature japonaise.

L'axe de Kunda-Yoga se porte sur la polarité yin et yang et leurs épousailles qui se manifeste dans notre vie sur des thématique tels que :
-comment l'ombre et la lumière peut s'entendre,
-comment un être et un vécu peut s'entendre,
-comment parcours de vie et parcours céleste peut s'entendre.
Sa pratique dynamise l'énergie vitale enracine la joie et nous éveille à la sexualité sacrée.
Ses ateliers ont été présentés dans Santé Magazine sur France 5, Magazine de la Santé, Radio Médecine Douce, Yoga Magazine, Cheek Magazine etc…

©photo : Lou Chaussalet

POURENSAVOIR+ www.kunda-yoga.com

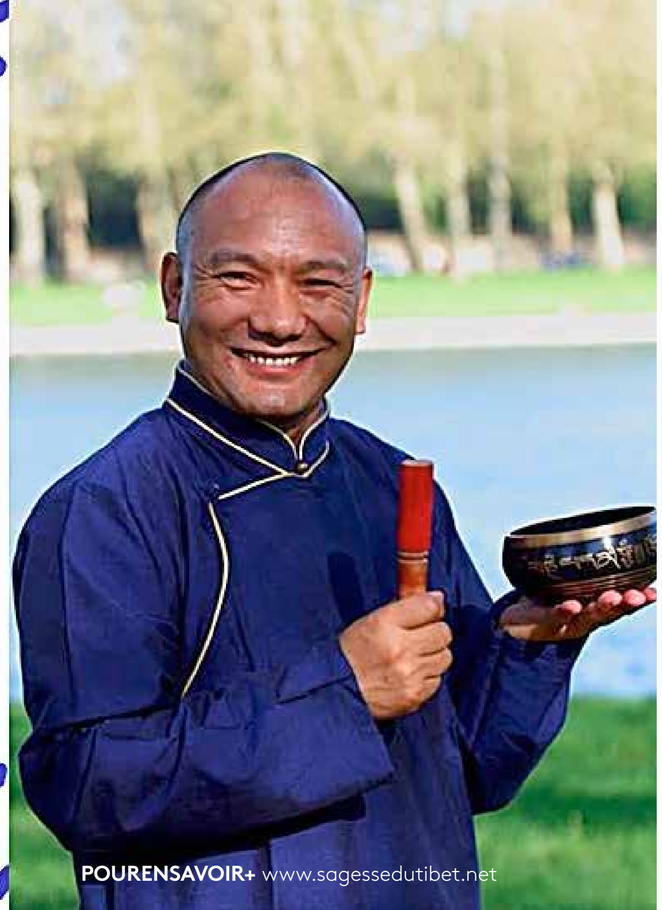
Yoga Tibétain

GUESHE LHUNDUP

Lhundup Gyaltsen est un Geshe (prononcé "Guéshé" : Docteur en philosophie) de la tradition Bön tibétaine. Il a suivi un long cursus d'enseignements bouddhistes au sein d'un monastère.

Il vit en France depuis six ans où il partage désormais son savoir et son expérience.
La tradition Bön (prononcé "Boeun"), patrimoine riche et unique, est connue comme la religion indigène du Tibet, une des plus anciennes traditions spirituelles intactes du monde. Après 15 ans d'études et d'examens, il a reçu le diplôme de Geshe. En 2008, son premier livre fut édité en Inde « Mahayana : la base, le chemin, la conséquence du Dzogchen » Livre destiné aux étudiants de la Philosophie du Dzogchen.

En 2018, il a fondé l'association, Sagesse du Tibet et enseigne aujourd'hui dans plusieurs villes de France et d'Europe et fait découvrir les sagesses anciennes et la culture du Tibet.



POURENSAVOIR+ www.sagessedutibet.net

Yoga Nidra

SAMARA SOI BIRIN

Samara signifie " celle qui chante " - Soi Birin Ssignifie " qui illumine le monde .

Psychologue clinicienne et art thérapeute pendant plus de 10 ans, la pratique du yoga et sa transmission l'ont ouverte aux énergies subtiles et aux messages du corps, notre temple et notre véhicule.
L'apprentissage chamanique lui a révélé sa voix et son pouvoir. De ses formations et expériences, elle a élaboré une synergie cosmique qui allie différentes traditions et suit une direction qui lui est singulière à travers des cours de Yoga Nidra, voyages sonores et méditations, ainsi que des soins individuels alliant chant vibratoire, magnétisme, psychologietranspersonnelle, des cérémonies et cercles.

A propos du yoga Nidra : Technique de relaxation très ancienne qui favorise la visualition créatrice. Allongé dans un état de conscience modifié, on explore notre inconscient, ses images archétipales, notre légende personnelle. Il s'agit d'un état de transe, l'état crépusculaire.

POURENSAVOIR+ www.samarasoibirin.wordpress.com

ZEN ATTITUDE TOUR 2019

PROGRAMME

13 OCTOBRE 2019

MATIN

8H30-10H00 Vinyasa Yoga avec Vy Ngo

10H00-11H00 Hatha yoga avec Capucine Demnard

11H00-12H30 Danse Du Sensible avec Anabelle Dos Santos Rosa

APRES-MIDI

13H00-14H00 Conférence « Pourquoi et comment se supplémenter » avec Bérangère

14H00-15H30 Sophrologie avec Delphine Lamour Pilcher

15H30-17H00 Concert bain de son avec Annabelle Devilledieu

SOIR

17H00-18H30 Kunda yoga avec Minako Komatsu

18H30-20H00 Yoga Tibétain avec Gueshe Lhundup

20H00-21H30 Yoga Nidra avec Samara Soi Birin

NOS PARTENAIRES

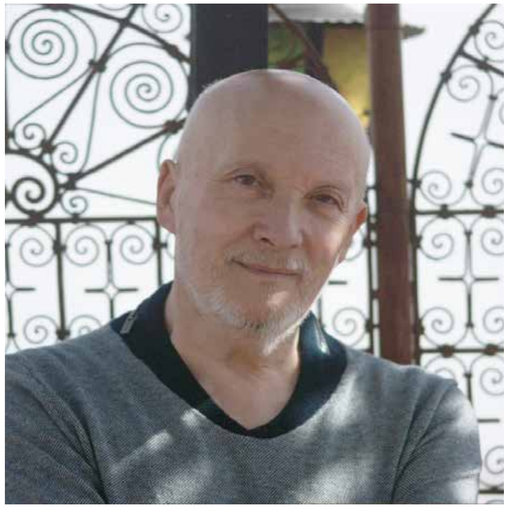
Pour en savoir plus :

www.zenattitude-tour.com

MERCI POUR LEUR CONFIANCE !

MARC
VOTRE COACH MAGAZINE
X
BIEN-ÊTRE COACHING SANTÉ TRAVAIL LIFESTYLE

Cx studio



L'ÉQUIPE

Sarah-F Kadaoui et Frédéric Maury

GOLDEN TOUCH

The best made for you

GOLDEN TOUCH A DÉJÀ RÉALISÉ PLUSIEURS ÉVÈNEMENTS PARISIENS BIEN-ÊTRE QUI ONT CONNU UN FRANC SUCCÈS

GOLDEN TOUCH

POURENSAVOIR+ www.goldentouch-prods.com

13/10/19

Save the Date

CONTACT PRESSE ❤ FREDERIC MAURY ❤ 06 48 07 02 90 - GOLDENTOUCH.FREDERIC@GMAIL.COM