

PARIS zen

Paris ne rime pas spontanément avec zénitude. Dans une ville qui exalte l'hyperactivité, il existe cependant des îlots de quiétude. Tour d'horizon de la palette zen pour créer sa propre bulle, loin de l'agitation urbaine et retrouver une forme de sérénité en cette rentrée. **Par Maha Tissot**



Balade zen dans les jardins d'Albert-Kahn à Boulogne-Billancourt.

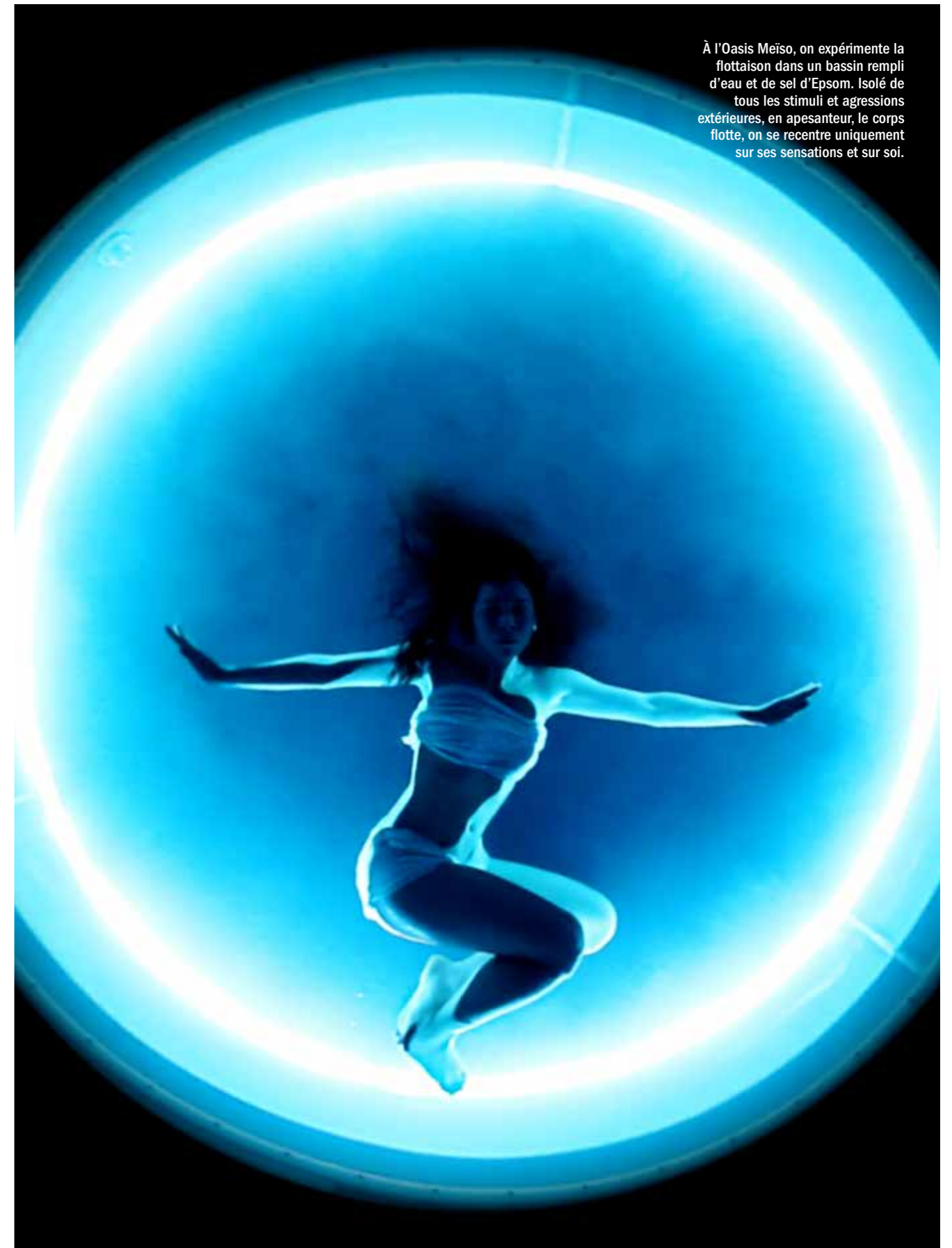
LE YOGA TOUJOURS EN VOGUE

Qui dit zen, pense immédiatement yoga. Le yoga reste en tête des pratiques pour réduire le stress, et l'offre est pléthorique. Parmi les studios-références il y a, par exemple, **Ashtanga Yoga**, 40 avenue de la République dans le 11^e, fondé par le couple Gerald Disse et Linda Munro, (www.ashtangayogaparis.fr) ou le **Tigre Yoga Club & Spa** (plusieurs adresses à Paris) lancé par Élodie Garamond (<http://tigre-yoga.com>). Et d'autres plus fun comme le yoga aérien où, suspendu dans un hamac, on effectue les mouvements en apesanteur, voire la tête en bas. Une approche mise au point par Florie Ravinet, fondatrice de **Fly Yoga**. (www.fly-yoga.fr). Ou encore l'**aqua-yoga** dispensé dans la piscine du Mandarin Oriental par Caroline Nagel, professeur de yoga et fondatrice des Amazones Parisiennes. (www.lesamazonesparisiennes.com/yoga/aqua-yoga et www.yoga-aquatique.com)

MÉDITER POUR SE RELAXER

Depuis le confinement, la méditation a conquis de nouveaux adeptes. Le centre **Qee** programme un cours chaque dimanche à 19 h, rue de Châteaudun dans le 9^e, avec Marie-Paule. Assis sur un coussin de méditation, les yeux fermés, le professeur vous guide. « *Méditer permet ainsi d'observer les pensées, les émotions et les sensations physiques qui sont en nous; mes cours s'attachent à apaiser le mental.* ». Parmi la palette complète de méthodes douces – dont le Qi Gong, une pratique traditionnelle chinoise, basée sur la respiration et les mouvements lents – les centres Qee (plusieurs adresses à Paris) proposent un tout nouveau rendez-vous, les Morning routine, des cours matinaux pour prendre soin de soi, avant de démarrer la journée. Autre bonne nouvelle, les cours de yoga, qui sont dispensés à la Fondation Good Planet tous les week-ends au bois de Boulogne dans un cadre très zen, vont reprendre également. **Qee Yoga & Pilates**, 39, rue de Châteaudun, 9^e. www.qee.fr ●●●

À l'Oasis Meiso, on expérimente la flottaison dans un bassin rempli d'eau et de sel d'Epsom. Isolé de tous les stimuli et agressions extérieures, en apesanteur, le corps flotte, on se recentre uniquement sur ses sensations et sur soi.





Des séances de Thai Chi Zen sont organisées le week-end à 10h dans le jardin du Luxembourg. Quelques minutes pour se ressourcer dans l'un des fauteuils Apesanteur avec massage intégré du Bar à Sieste, passage Choiseul, 2°.



- Vous préférez découvrir doucement ce qu'est la méditation ? Optez pour un cours d'initiation avec Fabrice Midal, l'auteur du best-seller *Foutez-vous la paix!* à **École Occidentale de la Méditation** (53, rue Raymond Losserand, 14°. www.ecole-occidentale-meditation.com). Le mercredi de 20h à 21h30. 10 € la séance. À moins que vous ne préfériez une séance de découverte avec un autre philosophe-star du bien-être, Christophe André, qui intervient dans le cadre des **Rencontres Perspectives**, le 6 novembre 2020. (www.rencontres-perspectives.fr). Ou bien, poussez les portes du **Bar à Méditation** à quelques pas de l'Opéra. De la méditation quand vous en avez envie, pour évacuer le stress avec des séances de demi-heure en demi-heure. Tous les jeudis, des afterworks méditation sont également organisés. (5, rue Gaillon, 2°. www.barameditation.fr)

VOYAGE INTÉRIEUR

Quelle que soit la discipline, la respiration est l'élément essentiel. Le cours **Breathe in Paris** proposé par Susan Oubari, prend l'expression au pied de lettre... Cette Californienne a mis au point une méthode à partir de son expérience personnelle. « Ces sessions sont un mix de reiki, de respiration, de méditation et de coaching car le regard que l'on porte sur soi est essentiel. » Un masque sur les yeux, recouvert d'un ou plusieurs plaids, vous vous laissez guider par la voix de Susan... Vous synchronisez votre respiration avec le son de la musique. Une sensation de chaleur intense vous envahit qui permet de chasser les pensées négatives. À vivre soit à l'Usine Saint Lazare ou au studio Le Centre Element dans le Marais, et en cours Zoom. (*Breathe in Paris*. <http://susanoubari.com>)

Autre forme d'exploration intérieure, les cocons de flottaison proposés par **Meisō**, co-fondé par Maïté Breger et Alexandre Kournwsky. Complètement coupé du monde, en isolation sensorielle, vous flottez en apesanteur, grâce au sel d'Epsom en haute densité dans l'eau... Vous êtes concentré sur vous-même, vous voyagez loin. Une expérience unique. (*L'Oasis Meisō*. 51, boulevard de la Chapelle, 10°. 1h entre 49 et 65 €. www.meiso.fr)

POUR ÊTRE EN SWEET MOOD

Il n'y a pas que les nourritures spirituelles... On peut manger aussi pour être zen. **The Cure**, un restaurant pionnier, "à humeurs", propose des plats pour apaiser les émotions et équilibrer les humeurs. La fondatrice du lieu, Stéphanie Teyssandier a fait appel « à une nutritionniste et un grand chef pour mettre au point des menus Mood-Food ». Les cookies balls – au chocolat, noisettes et amandes – pour être zen ou un menu UV pour lutter contre le manque de soleil. (34, rue Notre-Dame-de-Lorette, 9°. <http://tbecure-restaurant.com>) Le manque de sommeil peut également augmenter la sensation de stress. **Le Bar à Sieste**, passage de Choiseul, ne désemplit pas depuis son lancement en 2011 : sieste réparatrice, en apesanteur ou Shiatsu... Pour cette dernière, allongé sur un lit, et bercé par une musique apaisante, lombaires et trapèzes sont soulagés grâce aux vertus des pierres de Jade chauffés aux infrarouges. (29, passage Choiseul, 2°. <http://barasieste.com>)

Autres compléments bien-être, les vertus des plantes. **L'Herboristerie du Palais Royal**, très prisée des stars, propose des potions personnalisées. Michel Pierre ou l'un de ses collaborateurs vous conseilleront pour trouver les senteurs pour vous détendre. (11, rue des Petits-Champs, 1°. www.herboristerie.com)



Susan Oubari en plein cours de Breathe in Paris, une technique qu'elle a mise au point, un mix de reiki, méditation et de coaching.

RESPIRER EN PLEIN AIR

Vous préférez être en plein air ? Des cours de Tai-Chi ou de Qi Gong dans les jardins et parcs de la capitale, sont régulièrement proposés, notamment par des associations. L'association Rhe Yi Tao et Maître Chen Yi Rhe réunissent des pratiquants de **Tai Chi Zen**, les samedi et dimanche à 10h au jardin du Luxembourg. (<https://rheyitao.fr>). Pour le **Qi-Gong**, optez pour les cours aux Buttes Chaumont de Maître Choi ou l'un de ses disciples qui ont lieu tous les jours de 9h à 10h. (Métro Botzaris, rendez-vous sur le terre-plein à côté du Rosa Bonheur).

JARDINS SECRETS

Hors des techniques et des spots dédiés, des lieux parisiens permettent de s'évader à tout moment. Le Marais est riche en adresses zen : **L'hôtel Le Pavillon de la Reine** au 28 place des Vosges (3°) : un îlot de quiétude et de sérénité avec une terrasse secrète. **Le jardin Anne-Frank**, caché au 14 impasse Berthaud (3°) tranche avec l'agitation toute proche. Rive gauche, le **jardin de Catherine Labouré** derrière le Bon Marché (29, rue de Babylone dans le 7°) est idyllique pour pique-niquer... Si vous souhaitez prendre de la hauteur, le **jardin du musée de Montmartre** est idéal. À quelques pas de la place du Tertre, lilas et rosiers vous apaiseront. (12-14, rue Cortot, 18°. www.museedemontmartre.fr). Plus à l'ouest, **l'Hôtel d'Heidelberg**, attenant au musée Guimet, abrite un repo-



Posture de Ashtanga Yoga.

sant jardin japonais. Bambous, cerisiers et prèles, offrent un décor pour voyager, en esprit, très loin de Paris... Sans oublier un inattendu pavillon de thé traditionnel. (19, avenue d'Iéna, 16°. www.guimet.fr) Être zen, reste avant tout un état d'esprit, comme le souligne Susan Oubari (Breathe in Paris) : « Commencez la journée par prendre trois minutes pour vous, en étant reconnaissant pour ce que vous avez » et surtout « Souriez ! » ■

Pour aller plus loin, le livre *Paris Zen et Relax* de Sophie Herber (Éditions Parigramme), propose une centaine d'adresses pour se ressourcer et retrouver son énergie.

