



## SAMASTHITI STUDIO

# L'esprit yogi

► L'ashtanga yoga est une version dynamique et énergétique du yoga, qui permet au corps de retrouver sa souplesse tout en raffermissant l'esprit. Caroline Boulinguez, pionnière à Paris (elle pratique depuis dix-sept ans), a posé son tapis (de yoga) à Bastille et monté son propre studio pour l'enseigner. Ses cours sont toniques, basés sur des salutations au soleil et une respiration spécifique particulièrement détoxifiante, qui chasse soucis et fatigue avec, à la clé, une recharge énergétique.

**L'accueil :** *très chaleureux. Ici, pas d'anonymat ou de branchitude, on est reconnue et reçue comme une amie.*

**L'ambiance :** *vraiment yogi, pas de touristes ou de flambeuses, on vient vraiment pour faire du yoga, point barre.*

**Le plus :** *le court est très personnalisé, donc on progresse vite et, au-delà de la technique, on acquiert vraiment l'esprit du yoga (le calme intérieur dans un corps dynamique).*

**Les tarifs :** *tarif de base 20 e le cours, forfaits à des tarifs dégressifs.*

**Où :** *23, rue de la Cerisaie, 75004 Paris. Tél. : 01-44-07-31-33.*

**Ouverture :** *7 jours sur 7 de 7h à 20h.*