

SOPHIE HERBER

PARIS ZEN & RELAX

MASSAGES, HAMMAMS,
SPAS, GYMS DOUCES :
100 ADRESSES
POUR SE SENTIR
BIEN

PARIGRAMME



Canal Central

12, rue Lucien-Sampaix, 10^e
M° Jacques-Bonsergent • Tél. 01 53 19 07 37

Ouvert du lundi au vendredi de 10h à 14h et de 17h30 à 20h30, samedi de 10h à 15h

Adhésion annuelle 26 €, cours à l'unité 23 €,
cartes de 4 cours (90 €) à 40 cours (720 €)

canalcentral.fr

SOURIEZ, C'EST BON POUR LA SANTÉ ! • À deux pas du canal Saint-Martin, on pratique plusieurs disciplines de gym douce dans une magnifique salle au calme avec son parquet et ses verrières, donnant sur une cour plantée de verdure. Vous pourrez, par exemple, découvrir la méthode Feldenkrais, une approche globale du corps qui permet d'éliminer les tensions et d'améliorer sa mobilité. À Canal Central, on vous propose aussi plusieurs styles de yoga – kundalini, hatha, ashtanga, suryashanga – ainsi que des cours de Pilates, barre au sol, méditation ou encore taï-chi du sourire ! Cette dernière technique consiste en une approche vibratoire du mouvement par le son qui favoriserait enracinement, lâcher-prise et élargissement de la conscience de soi. Le taï-chi du sourire est uniquement dispensé en cours privé.