



LE TIGRE

YOGA CLUB & SPA

# LES CLUBS

## **LE TIGRE CHAILLOT**

17 / 19 rue de Chaillot - 75116 Paris  
contact@tigre-yoga.com  
tél. : +33 9 84 54 17 34  
tél. : +33 1 47 20 00 57  
M° : léna, Pont de l'Alma ou Boissière

## **LE TIGRE MARAIS**

11 rue du Perche - 75003 Paris  
marais@tigre-yoga.com  
tél. : +33 1 40 09 10 00  
M° : Filles du Calvaire - Rambuteau

## **LE TIGRE NEUILLY**

191 avenue Charles de Gaulle  
92200 Neuilly-sur-Seine  
neuilly@tigre-yoga.com  
tél. : +33 1 47 47 60 60  
M° : Pont de Neuilly

## **LE TIGRE RIVE GAUCHE**

101 rue du Cherche Midi - 75006 Paris  
rivegauche@tigre-yoga.com  
tél. : +33 1 56 80 06 06  
M° : Duroc - Falguière - Sèvres Babylone

SUIVEZ-NOUS SUR :

[www.tigre-yoga.com](http://www.tigre-yoga.com)

 : Le Tigre Yoga Club -  : @tigreyogaclub

# LES CAPSULES

## **LE MINITIGRE**

17 / 19 rue de Chaillot - 75116 Paris  
contact@tigre-yoga.com  
tél. : +33 9 84 54 17 34  
tél. : +33 1 47 20 00 57

## **LE TIGRE DEAUVILLE**

Hotel Le Royal Barrière  
Bv. Eugène Cornuche - 14800 Deauville  
spa-royaldeauville@groupebarriere.com  
tél. : +33 2 31 98 68 18

## **HOTEL MONSIEUR CADET**

4 rue Cadet - 75009 Paris  
hotel@monsieurcadet.com  
tél. : +33 1 76 76 69 26

## **HOTEL LES ROCHES BLANCHES**

9 avenue des Calanques - 13260 Cassis  
spa@hotelrbc.com  
tél. : +33 4 42 01 09 30



# YOGA

## LES PRATIQUES DYNAMIQUES

LES PRATIQUES DE YOGA DYNAMIQUES REPOSENT SUR UN SYSTÈME DE MOUVEMENTS ET DE RESPIRATIONS SYNCHRONISÉS ET SE CARACTÉRISENT PAR UN ENCHAÎNEMENT DE POSTURES FLUIDE.

AFIN DE FACILITER VOTRE PROGRESSION DANS CHAQUE PRATIQUE, MERCI DE BIEN VEILLER À RESPECTER LE NIVEAU DES COURS PROPOSÉS.

Tous les cours\* sont accessibles aux femmes enceintes avec accord préalable du professeur et sous réserve d'un certificat médical valable fourni à l'accueil.

### ASHTANGA

Yoga traditionnel pour les pratiquants assidus où les séquences d'enchaînements de postures et les salutations au soleil sont élaborées strictement telles que prescrites par le maître Sri K Pattabhi Jois.

### HATHA FLOW

Yoga à la fois doux et tonifiant, relaxant et fortifiant, à travers lequel les postures de Hatha sont pratiquées dans un flow synchronisé à la respiration.

### IYENGAR\*

Yoga de discipline mettant l'accent sur le développement de la force, de l'endurance et de l'alignement correct du corps, en addition à la souplesse et à la relaxation.

### JIVAMUKTI

Variante tantrique de Vinyasa yoga pour retrouver l'approche philosophique du yoga en flow et en musique.

### VINYASA & VINYASA FLOW

Yoga traditionnel pour travailler l'harmonie entre respiration et mouvement dans un rythme dynamique d'enchaînement des asanas.

### YOGA PILATES MIX

Une pratique alliant les bienfaits du yoga dynamique et de la technique du Pilates, pour travailler en profondeur le « core », le centre du corps.



# YOGA & MÉDITATION

LES PRATIQUES  
TOUS NIVEAUX

## HATHA\*

Yoga traditionnel le plus courant en Europe permettant d'unir corps, esprit et souffle, et proposant un rythme plus doux et une pratique des postures en intériorité.

## HATHA & MÉDITATION\*

Pratique douce de Hatha yoga privilégiant l'attention aux sensations les plus subtiles à l'intérieur de chaque posture, associée à une respiration consciente profonde pour amener à un état méditatif.

## HORMONES YOGA

Yoga de la femme pour dynamiser le corps et le rééquilibrer hormonalement.

## KUNDALINI\*

Yoga de l'énergie permettant un réveil de l'énergie et de la conscience par des mantras, respirations et postures.

## MÉDITATION\*

Pratique visant à amener le mental à un point d'arrêt pour ancrer l'esprit dans le présent du corps, habiter pleinement le souffle et les sensations des corps physique et psychique.

## PRANAYAMA & MÉDITATION\*

Pratique basée sur des exercices de respiration permettant de purifier l'esprit, équilibrer le système nerveux et augmenter la concentration, invitant ainsi à entrer plus facilement en méditation.

## QI GONG\*

Art énergétique chinois basé sur une pratique posturale utilisant des gestes simples, fluides et conscients pour faire émerger les méridiens et favoriser la libre circulation de l'énergie.

## SOPHROLOGIE\*

Technique de relaxation développant la conscience de façon à activer harmonieusement le corps et l'esprit en chassant peurs, stress, angoisses et tensions.

## YIN\*

Étirement, détente et relâchement profond des muscles et de tous les tissus cognitifs, pour rentrer intensément dans un état méditatif.

## YOGA DE LA VOIX\*

Pratique douce travaillant sur des techniques de respiration, des mantras et des asanas pour ouvrir le cœur et renforcer le centre.

## YOGA INTÉGRAL

Yoga ancestral dans la pure tradition indienne alliant une pratique physique d'asanas à un travail de Pranayama, de concentration et de relaxation.

## YOGA NIDRA\*

Yoga du sommeil, pour un état de relaxation intense et de lâcher-prise des tensions psychiques profondes.

## YOGA PRENATAL\*

Des mouvements et des étirements simples, visant à raffermir et assouplir la musculature, évacuer les tensions et apaiser les petits maux de la grossesse.



# PILATES & AUTRES DISCIPLINES

## PILATES & ROMANA PILATES

Gym douce créée par Joseph Pilates permettant de rééquilibrer le corps en travaillant en longueur les muscles profonds pour mieux tonifier le centre du corps.

## PILATES MACHINES\* (REFORMER, TOWER CHAIR & CADILLAC)

La gym douce de Joseph Pilates proposée sur machines permet de renforcer en profondeur dos et ceinture abdominale, et de travailler sur différents niveaux de résistance et sur différents groupes musculaires simultanément en évitant l'impact sur les articulations.

(tarifs spéciaux «Pilates Machines»)

## PILATES FUSION®

Pratique combinant des mouvements du Pilates, du yoga et de la barre au sol afin d'améliorer l'endurance cardiovasculaire, la souplesse et d'avoir un corps sculpté.

## SWISS BALL

Technique ludique et tonique pratiquée sur des gros ballons permettant de tonifier et d'assouplir l'ensemble du corps pour une silhouette harmonieuse et un joli maintien.

## BARRE AU SOL

Renforcement musculaire effectué au sol permettant de redresser la posture, travailler la souplesse, la tonification et la maîtrise du corps.

## BARRE CLASSIQUE

Complémentaire de la barre au sol, ce cours s'inspire d'exercices d'échauffements de danse classique, effectués à la barre.

## BARRE & YOGA

Un cours de barre au sol inspiré par la pratique et les fondamentaux du Hatha yoga, offrant tous les bénéfices physiques, physiologiques et spirituels de la danse classique et du yoga.

## BARRE FUSION & BARRE FLOW

Des combinés des meilleurs exercices du Pilates, du yoga, du body sculpt et de la barre, basés sur de nombreuses répétitions dynamiques et des mouvements plus doux.

## BOXE, TRX ET CARDIO BOXING

Des cours ultra complets permettant de travailler la coordination, la force, le cardio, l'endurance et le gainage.

## PRATIQUES DE RENFORCEMENT MUSCULAIRE & GAINAGE

- › **Équilibre et Fondations** : une méthode unique basée sur l'entraînement circassien pour s'affiner, se sculpter, s'amuser.
- › **Body Enhance** : gainage et équilibre.
- › **High Intensity** : alternance dynamique de cardio, renforcement musculaire et gainage.
- › **Pyrfit** : une méthode dynamique autour de 5 étapes : concentration, respiration, renforcement, activation cardio-vasculaire et étirements.



# MASSAGES & THÉRAPIES

## LE MASSAGE DU TIGRE (75 mn)

Massage « maison » conçu pour libérer le corps des turpitudes de l'esprit, se reconnecter à son essence corporelle, faire circuler l'énergie dans l'ensemble des fascias et organes et remobiliser l'esprit dans le corps.

## L'ACUPUNCTURE CORÉENNE (55mn ou 85mn)

Une technique douce pour contrer le relâchement cutané, restructurer le visage, atténuer les rides, et booster un teint lumineux et éclatant. Pour un effet lifting est immédiat, naturel et durable.

## L'AYURVÉDIQUE (55 mn ou 85 mn)

Massage indien à l'huile de sésame ou coco chaude nettoyant en profondeur les 4 zones névralgiques : dos, ventre, plexus et pieds.

## LE CHI NEI TSANG (55 mn)

Un massage du ventre et des organes internes visant à libérer les énergies négatives centrées dans l'abdomen, harmoniser les émotions et rééquilibrer l'énergie dans le ventre et tout le corps.

## L'HARMONISATION DES CHAKRAS (85mn)

Réharmonisation des chakras produite par l'apposition de pierres et un massage au bol tibétain.

## LE LISSAGE FACIAL (75mn)

Technique de Kobido japonaise, soin « jeunesse » du visage par pétrissage, lissage et points d'accupression.

## LA RÉFLEXOLOGIE PLANTAIRE (55mn)

Soin préventif et curatif permettant l'amélioration des fonctions vitales de l'organisme par accupressions.

## LE REIKI (55 mn)

Technique de transfert énergétique par apposition des mains.

## LE MASSAGE SÉRÉNITÉ (85mn)

Un soin unique pour voyager vers son équilibre intérieur, une bulle de bien-être dans laquelle se poser sereinement en se remplissant de chaque sensation positive.

## LE SHIATSU (55 mn, 75 mn ou 85 mn)

Massage par pressions digitales sur les méridiens énergétiques.

## LE SIGNATURE (55 mn, 75 mn ou 85 mn)

Soin profond à l'huile, individualisé, mixant différents protocoles en fonction des besoins. La «signature» du Tigre.

## LE SOIN FUTURE MAMAN (55mn)

Massage à l'huile neutre pour la décontraction totale des zones sensibles de la maman et du bébé.

et pour une pause de 30 minutes...

## LE AMMA ASSIS

Massage japonais relaxant et dynamisant réalisé sur chaise ergonomique par points d'accupressions sur le dos, la tête, les épaules bras et mains.

# UN VÉRITABLE ESPRIT CLUB

## HORAIRES\*

Lundi : .....	8.00 - 21.30
Mardi : .....	7.30 - 21.30
Mercredi : .....	8.00 - 21.30
Jeudi : .....	7.30 - 22.30
Vendredi : .....	9.00 - 21.30
Samedi : .....	9.00 - 19.30
Dimanche : .....	10.00 - 19.30

\*horaires variables en fonction du Club

## PRATIQUER, APPRENDRE SE DÉTENDRE...

- › ateliers indoor et outdoor
- › conférences autour d'invités exceptionnels
- › journées détox
- › bars bio boutique bibliothèque ouverts à toute heure
- › hammam
- › retraites holistiques "Happyoga" tous les trimestres

## DES OFFRES SUR-MESURE

- › cours individuels ou collectifs
- › consultations sur rendez-vous : naturopathie, EMDR, life coaching
- › soirées privatives
- › événements BtoB sur-mesure
- › packs cadeaux

## DES SERVICES ADAPTÉS À UNE PAUSE URBAINE

- › quatre studios parisiens
- › plus de 450 cours par semaine pour adultes et enfants de 0 à 18 ans
- › mercredis & week-ends des enfants
- › des cours de 60, 75 ou 90 minutes
- › inscriptions user-friendly sur [www.tigre-yoga.com](http://www.tigre-yoga.com), par téléphone ou sur l'appli dédiée « mindbody connect »
- › tapis, sangles, briques de yoga & matériel de Pilates fournis gracieusement
- › vestiaires élégants avec douches et serviettes
- › coin bar bio Wild & The Moon et boutique
- › service voiturier du lundi au vendredi de 9h à 18h
- › planning en ligne mis à jour en temps réel
- › newsletter hebdomadaire

# TARIFS 2018-2019\*

\* Valables pour les Clubs

## COURS COLLECTIFS

OFFRE EXTENSION** 12 mois de cours illimités dans les 4 clubs	2500€
OFFRE PREMIUM** 12 mois de cours illimités dans 1 club	2150€ soit 179€/mois
3 MOIS ILLIMITÉS	780€
1 MOIS ILLIMITÉ	300€
1 COURS	32€
CARNET 10 COURS*	280€
CARNET 20 COURS*	500€
CARNET 40 COURS*	900€
SEMAINE DECOUVERTE	75€
WORKSHOP ADULTE / ENFANT	49€ / 39€
OFFRE SPECIALE 10 COURS - DE 25 ANS	200€

\* Carnets valables un an et utilisables dans tous les Clubs

\*\* Possibilité de paiements mensualisés

## PILATES MACHINES

Cours solo	90€
Carnet 10 cours solo*	810€
Cours duo	55€
Carnet 10 cours duo*	500€
Cours co (6 élèves max)	45€
Carnet 10 cours co*	400€
Carnet 20 cours co*	760€
Carnet 40 cours co*	1440€

\* Carnets valables un an et utilisables dans tous les Clubs

## MASSAGES

Amma Assis 30mn	50€
Massage 55mn	95€
Carnet 10 massages 55mn	900€ valable dans tous les Clubs
Massage 75mn	115€
Massage 85mn	130€

*Toute réservation de cours sur machine ou de massage non annulée  
24 heures à l'avance sera due*

