

*Elisabeth Arnould,  
fondatrice de YogaWat,  
a sélectionné des  
postures aidant à  
retrouver la sérénité en  
libérant le stress  
accumulé dans notre  
esprit, à combiner en  
playlist via l'application  
YogaWat.*



## Une rentrée au top et zen avec votre application YogaWat !

Paris, le 20 septembre 2018 – Ça y est, c'est la rentrée, les vacances sont terminées et nous reprenons des habitudes et un rythme de vie parfois effréné... Pourquoi ne pas prendre de nouvelles et bonnes habitudes pour cette rentrée ? Profitons de ces dernières semaines d'été pour installer une routine zen, apportant énergie et confiance en soi, afin d'affronter la rentrée et son lot de stress en toute sérénité.

Favorisant le bien-être, le yoga agit positivement sur le corps et sur l'esprit. Comment s'y mettre et quelles postures privilégier ?

### Une playlist ciblée proposée par YogaWat

Elisabeth Arnould, fondatrice de YogaWat, a sélectionné des postures aidant à retrouver la sérénité en libérant le stress accumulé dans notre esprit, que l'on peut combiner en playlist via l'application YogaWat.

#### Playlist - Séance Zen conseillée par YogaWat

##### Méditation

Salutation au soleil 1

Salutation au soleil 2

Salutation au soleil 3

Fente basse inversée, Demi-dieu singe

Guerrier II, Etirement latéral

Posture de relaxation

Ces postures sont extraites des vidéos « Déstress & Sérénité » et « Force & Equilibre ». Une fois la playlist créée, la séance sera

enregistrée dans la rubrique « Mon programme » proposée dans l'application et pourra être visionnée à tout moment.

### **Est-ce pour moi ?**

Les séances ont été parfaitement étudiées pour permettre aux débutants comme aux experts de déstresser, mais aussi de se muscler, et même de perdre du poids. Les postures proposées ici sont accessibles à tous et toutes, sans critère d'âge ou de souplesse. Pour en ressentir tous les bienfaits, l'idéal est de les faire tous les jours si cela est possible, ou d'essayer de faire au minimum trois séances par semaine. La pratique régulière permet en effet de progresser rapidement.

### **Grâce à l'application YogaWat, on peut pratiquer le yoga partout**

Où que vous ayez envie de pratiquer le yoga, vous n'aurez pas besoin de Wifi pour visionner vos séances de yoga et pourrez pratiquer partout, dans votre jardin, sur votre terrasse, dans un parc, dans votre chambre, ... quand vous le souhaitez. En effet, une fois les séances de yoga téléchargées via l'Apple Store ou Google Play, il est possible de les visionner sur sa tablette ou son smartphone autant de fois que l'on veut, sans payer à nouveau, et sans Wifi. Puis de combiner les postures proposées dans chaque vidéo en playlists personnalisées. Chaque vidéo pèse seulement 540 MO, contre 1 à 2 GO généralement : leur téléchargement n'utilise donc pas beaucoup d'espace de stockage sur vos appareils.

**Rendez-vous sur l'Apple Store ou Google Play pour télécharger l'application YogaWat.**

<http://yogawat.com/fr/>

*A propos de YogaWat : YogaWat marque une nouvelle étape dans la pratique du yoga en proposant aux adeptes de suivre des séances de yoga avec une coach professionnelle sur leur tablette ou leur smartphone, où qu'ils soient, sans Wifi.*

*L'application YogaWat est disponible en téléchargement sur iOS et Android. Une vidéo gratuite de 20 minutes est offerte aux utilisateurs afin de tester un vrai cours de yoga, présenté par une coach professionnelle.*

*YogaWat propose à ce jour trois vidéos de cours de yoga d'une heure environ, pour une utilisation illimitée : « Destress & Sérénité », « Force & Equilibre » et « Energie & Détente », au prix de 5,49 euros chacune, pour une utilisation illimitée. Une quatrième vidéo de 37 minutes, baptisée « Relaxing Yoga », est au prix de 3,49 euros.*

*L'application YogaWat a été créée par Elisabeth Arnould. Cette dernière a décidé de pratiquer le yoga de façon plus intensive il y a trois ans, mais son emploi du temps, les trajets pour aller et revenir dans une salle et le prix de plusieurs cours par semaine l'ont dissuadée de continuer. C'est alors qu'elle a décidé de créer ce qui n'existait pas et qu'elle recherchait : une solution simple, facile et abordable pour pratiquer ses séances de yoga avec un coach professionnel, quand elle le souhaite, peu importe où elle se trouve, grâce à une application.*

### **Contact presse :**

**Agence Hereban**

**Karine Foraud : [karine@hereban.com](mailto:karine@hereban.com) – 01 44 55 34 03**

**Isabel Calvo : [isabel@hereban.com](mailto:isabel@hereban.com) – 01 44 55 34 02**