



« Si tu connais ton corps, tu pourras atteindre ton esprit », explique Aria Crescendo. Yoga, Pilates, exercices de gainage en salle ou sur la plage, peu importe, l'important est de redécouvrir chacun de ses muscles pour trouver dans l'effort un bien-être général.

Brassière Seafolly, culotte Billabong, montre et swissball Chanel.

## LA + VIP ARIA CRESCENDO

**Son parcours :** l'ex-danseuse (ci-dessous), soliste au *Crazy Horse*, s'est convertie au yoga il y a quinze ans à Los Angeles. Egalement musicienne, elle côtoie le milieu branché d'Hollywood et compte parmi ses amis et élèves Shy'm ou encore Ashton Kutcher qu'elle coache pour des rôles. En 2016, elle écrit sa bible pour apprendre à se poser et à méditer (*Aria, The Healthy Book, Yoga, Superfood & Herbes Toniques*, éd. Solar, 19,90 €).

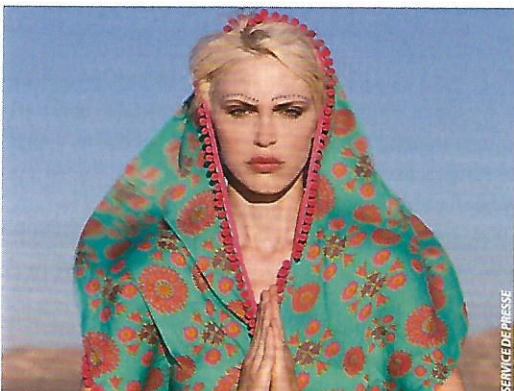
**Son concept :** « Yogista » accomplie et boostée à l'énergie positive de Los Angeles (où l'on peut prendre un cours à tous les coins de rues), elle vient d'ouvrir son propre studio de sport à Boulogne-Billancourt : le *Healthy Warriors*. Lassée de ne pas trouver de cours complets, elle met au point le « warrior yoga », un mix de toutes les techniques, prenant le meilleur du vinyasa, de l'ashtanga... Un cours très physique pour apprendre à dépasser ses peurs et à sortir de sa zone de confort.

**Son mantra :** profiter à 100 % du moment présent ! « Si tu connais ton corps, tu pourras atteindre ton esprit. » Pour Aria, yoga et méditation devraient être enseignés à l'école : « Prendre soin de son corps devrait nous occuper tout autant que prendre soin de notre peau ou de notre voiture ! »

**Son actu :** un partenariat avec Decléor, aussi bien pour des spots publicitaires qu'à l'institut parisien du Marais où elle propose des cours de yoga faciles lors d'ateliers détox ([decléor.fr](http://decléor.fr)), mais aussi un single, *99 Red Balloons*, qui sera dans les bacs mi-avril.

**Healthy Warriors :** 30, rue Carnot, 92100 Boulogne-Billancourt, [healthy-warriors.com](http://healthy-warriors.com).

**La suivre sur Instagram :** @aria.official.



## LA + ZEN ÉLODIE GARAMOND

**Son parcours :** adepte du « vivre sain », Elodie (ci-dessus) se partage depuis plus de quinze ans entre yoga, méditation et sophrologie. Enceinte de sa fille, elle rêve de se lancer dans l'entrepreneuriat et ouvre en 2015 *Le Tigre Yoga Club* à Paris.

**Son concept :** se sentir un peu comme chez des copains dans un magnifique centre de bien-être qui comporte une salle de sport, un studio de yoga et un spa. La déco est ultrasoignée avec des objets chinois. Au menu : yoga, Pilates, cours de danse, méditation, sophrologie, reiki... Les profs, tous choisis par Elodie, proposent des ateliers autour de la détox, du bien-être et de la médecine ayurvédique. Au spa, on se relaxe sous l'effet d'excellents massages.

**Son mantra :** « Le corps est notre capital, interdit de le négliger. Au *Tigre*, le yoga n'est pas qu'un sport, c'est un art de vivre. Avec une meilleure conscience de son corps donne naturellement envie de se coucher et de se lever tôt, de bannir le sucre et le vin... »

**Son actu :** forte de son succès et de ses quatre adresses (deux à Paris dont une qui accueille les enfants, au *Mini Tigre*), une à Neuilly et une à Deauville, Elodie travaille à l'élaboration de sa propre huile de massage, à découvrir en avril. Abonnement annuel ou par carnet de 10 cours. [Tigre-yoga.com](http://Tigre-yoga.com).

**La suivre sur Instagram :** @tigreyogaclub. ➔