

# YogaTime

## Dossier de presse

1er septembre 2009



### **Contacts**

**M. Etienne Coudron**

Gérant

[etienne.coudron@yogatime.fr](mailto:etienne.coudron@yogatime.fr)

**M. Lionel Coudron**

Directeur pédagogique

[lionel.coudron@yogatime.fr](mailto:lionel.coudron@yogatime.fr)

8 rue des Acacias, Paris 17

Tel : 01 47 23 35 54

[www.yogatime.fr](http://www.yogatime.fr)

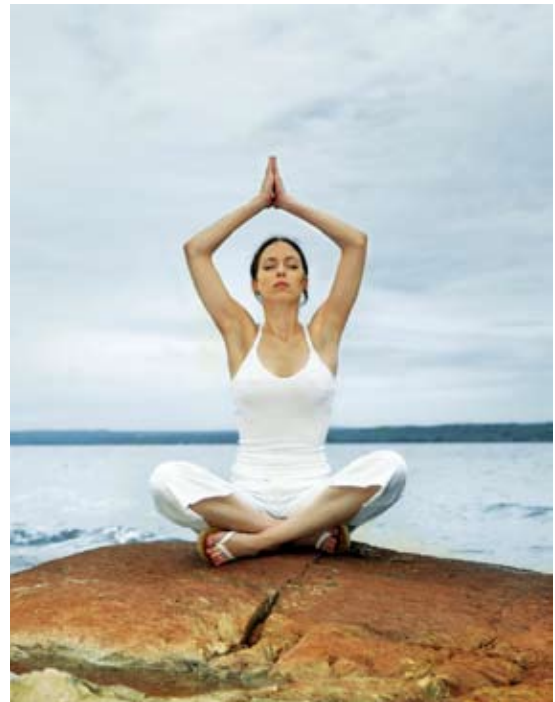
<b>Présentation</b>	<b>3</b>
<b>L'offre</b>	<b>4</b>
Un yoga adapté à la vie citadine	4
Des cours et ateliers complémentaires	5
Les centres	5
Témoignage d'une adhérente	5
<b>La société</b>	<b>6</b>
Fiche d'identité	6
L'équipe	6
<b>Le projet</b>	<b>7</b>
Origine	7
Historique	7
Perspectives de développement	7
Questions à Etienne Coudron	7
<b>La pédagogie</b>	<b>8</b>
L'approche pédagogique	8
Les professeurs	8
Questions à Lionel Coudron	8
<b>Presse et partenariats</b>	<b>9</b>
Des partenariats multiples	9
Une présence croissante dans les médias	9

## Yoga Time : vers un réseau de centres de yoga

Le yoga connaît depuis les années 2000 un fort développement et une médiatisation croissante, notamment auprès du public féminin. En Amérique du Nord, le yoga est désormais une activité de premier plan. En France, si la sensibilisation au bien-être incite de plus en plus de personnes à pratiquer le yoga, l'offre demeure mal adaptée, car trop rigide par rapport aux contraintes de la vie citadine : Yoga Time est né de la volonté de pallier cette insuffisance.

En 2006 Lionel Coudron, spécialiste du yoga, crée Yoga Time. Un an plus tard, il est rejoint par Etienne Coudron. Fort du succès d'un premier centre ouvert en 2006 à l'Etoile, Yoga Time ambitionne de devenir un acteur référent dans le domaine des centres de yoga, par le développement d'un réseau de centres répondant précisément aux attentes des citadins.

Yoga Time propose au sein de ses espaces apaisants une offre de cours variée et de qualité, organisée de manière à s'adapter au mieux aux contraintes de la vie citadine. La gamme de cours s'étend de la relaxation au yoga très dynamique. Ces séances sont complémentaires et interchangeables, grâce à une offre souple et modulable (large grille horaire, format de cours à partir de 30 min, abonnements en accès illimité ou à la carte...). Des cours particuliers, des stages d'approfondissement, et des séances sur les bienfaits « Santé » du yoga complètent cette offre.



En 2009-2010, Yoga Time entreprend la deuxième étape de son développement en préparant l'ouverture d'un 2<sup>nd</sup> centre parisien à Montparnasse : cette dynamique préfigure un développement de nouvelles structures - ce qui a notamment fait l'objet d'un reportage en juillet dernier dans l'émission Capital (M6).

## Un yoga adapté à la vie citadine

Deux idées phares caractérisent Yoga Time : une diversité de cours, et la liberté de venir lorsqu'on le souhaite. Les adhérents choisissent ainsi le ou les cours de yoga qui leur conviennent le mieux. Une large grille horaire leur permet de choisir au jour le jour le créneau adapté à leur emploi du temps.

### 4 types de cours pour tous

Yoga Time propose 4 types de cours, tous basés sur la pédagogie Hatha yoga, allant de la relaxation-méditation à des séances dynamiques.

Chaque cours a un contenu propre, conçu pour répondre aux attentes spécifiques de chaque adhérent (gestion des émotions, relaxation, tonification...)

Par ailleurs, ces cours sont complémentaires entre eux, ce qui permet d'en changer d'une fois sur l'autre, mais aussi de les enchaîner.

### LES COURS



#### MEDITATION

De la méditation et de la relaxation profonde pour apprendre à gérer ses émotions.



#### VITALITY

Des étirements pour renforcer la tonicité, retrouver forme et énergie.



#### SERENITY

Des postures douces et relaxantes pour accéder au calme et à la détente.



#### DYNAMIC

Des enchaînements de postures pour développer force, endurance et souplesse.

### Des horaires élargis, pour plus de liberté

Yoga Time propose des séances à des horaires adaptés à la vie parisienne : avec 40 heures de cours par semaine, des séances à la pause déjeuner, en soirée jusqu'à 22h, le samedi, et désormais en matinée et en après-midi.



Par ailleurs, les séances existent sous un format classique de 1 heure, ainsi qu'en modules de 30 minutes lors des pauses déjeuner. Ainsi, chacun en fonction de ses disponibilités, se compose un programme personnalisé, allant de 30 minutes à 2 heures. Les horaires s'adaptent aussi bien aux personnes actives, travaillant ou habitant dans le secteur, qu'aux retraités, aux étudiants...

### Un accès aux séances tout en souplesse

Yoga Time propose de nombreuses formules d'abonnement, offrant une grande souplesse d'accès : 10 ou 20 heures « à la carte », 1 heure par semaine ou illimité sur des périodes allant d'un mois à un an.

Toutes ces formules permettent un accès libre aux cours et horaires de son choix. Ainsi, on peut moduler sa pratique du yoga en fonction des aléas de son emploi du temps : on vient lorsqu'on le désire pour suivre le cours que l'on veut.

## Des cours, stages et ateliers complémentaires

En plus de cette gamme de séances, des cours, stages et ateliers complémentaires sont régulièrement proposés :

- des stages d'approfondissement, à Paris, en province ou à l'étranger
- des ateliers sur les bénéfices « santé » du yoga (stress et anxiété, lombalgies, etc.)



- des cours particuliers
- dès la rentrée, des séances spécialisées : yoga pré et post-natal, séances pour enfants et jeunes, etc.

### Stéphanie D. , adhérente Yoga Time

#### **Comment avez-vous connu Yoga Time ?**

J'avais déjà testé deux trois centres, je suis allée sur Internet et j'ai trouvé Yoga Time, on ne peut pas le louper. Puis comme c'était facile d'y accéder, je suis venue pour voir et ça m'a tout de suite convenu.

#### **Qu'est-ce qui vous plait dans le centre Yoga Time ?**

Il y a plusieurs types de cours et j'ai la possibilité d'aller à tous les cours sans être bloquée à un jour et une heure précise. Avec mon travail, je suis amenée à me déplacer sans cesse, en plus, je ne peux pas toujours savoir à l'avance ce que je vais faire. Là, je ne m'inquiète pas, je sais que je peux venir selon mes disponibilités.

#### **Enfinement qu'avez-vous choisi comme cours ?**

Justement, je n'ai pas choisi de séance particulière, j'alterne les différents cours comme Serenity et Vitality, mais également j'aime bien aller aux ateliers où l'on peut approfondir sa pratique.

## LES CENTRES YOGA TIME

### Un centre ouvert à l'Etoile depuis 2006

Yoga Time dispose d'un premier centre ouvert depuis 2006 à proximité de l'Etoile.

Dans une allée calme et facile d'accès, ce centre à l'ambiance apaisante comporte une grande salle où sont animées des séances en petits comités. 6 professeurs y animent les 50 séances hebdomadaires.

Situé rue des Acacias, le centre Yoga Time Etoile est facilement accessible :

- en voiture (proche Porte Maillot et Etoile)
- par les transports en commun (RER A, métro 2 et 6 : station Etoile - métro 1 : station Argentine).



### L'ouverture prochaine d'un second centre à Montparnasse

L'ouverture d'un nouveau centre Yoga Time est prévue pour 2010, dans le quartier de Montparnasse.

Situé au coeur de la Rive Gauche, ce nouvel espace traduit le souhait de Yoga Time de se rendre encore plus proche des citoyens, en se développant dans les principaux carrefours socio-économiques de la capitale

Ce centre plus spacieux comportera plusieurs salles de cours, ainsi qu'une plage de cours encore plus élargie, grâce à l'intégration de nouveaux professeurs à l'équipe actuelle.

## Fiche d'identité de Yoga Time

**Nom :** Yoga Time

**Forme juridique :** SARL

**Siège social :** 8 rue des Acacias, 75017 Paris

**Date de création :** septembre 2006

**Secteur d'activité :** centres de yoga

**Emplacements :** un centre à l'Etoile depuis 2006  
un centre à Montparnasse pour l'été 2009

**Site internet :** [www.yogatime.fr](http://www.yogatime.fr)

**Tel :** 01 47 23 35 54 **Fax :** 01 47 23 76 40

# YogaTime

Prenez le temps d'être bien

## L'équipe

### Lionel Coudron

Lionel Coudron fait partie des meilleurs spécialistes du yoga en France. Enseignant le yoga depuis près de 35 ans, il a créé et dirigé de nombreuses structures et associations sur le yoga, dont l'Institut de YogaThérapie. Il a dirigé la Fédération Française de Hatha Yoga de 2000 à 2002, et assure des formations dans différentes écoles de professeurs de yoga. Auteur de plusieurs ouvrages de référence sur le yoga, dont *Mieux vivre par le yoga (J'ai Lu)* et *Le yoga, bien vivre ses émotions* (Odile Jacob), ainsi que de plusieurs DVD, il a également travaillé avec divers magazines et revues.

Lionel Coudron apporte à ce projet son expertise dans le yoga, par son expérience de professeur, sa connaissance approfondie du secteur et sa renommée dans le domaine



### Etienne Coudron

Agé de 24 ans, Etienne Coudron est diplômé de l'école d'ingénieur SUPAERO, formation complétée par le mastère Entrepreneurs d'HEC Paris. Il a exercé de nombreuses responsabilités associatives et événementielles au cours de ses études, et lors de son cursus à HEC, a créé une filiale en Guyane pour le compte du groupe Geotec. Il est également auteur d'une thèse professionnelle sur l'entrepreneuriat dans le yoga.

Etienne Coudron apporte à l'équipe ses compétences en gestion, la maîtrise des outils nécessaires à la réussite du projet, ainsi que son dynamisme entrepreneurial par une implication totale dans le projet.

## Origine du projet

Depuis les années 2000, le yoga a connu un fort développement et une médiatisation importante, grâce à l'engouement pour les activités « Bien-être ». Cependant, les centres existants proposaient des offres généralement restreintes et peu adaptées aux rythmes de vie citadins.

Le projet Yoga Time est ainsi né de la volonté de rendre le yoga plus accessible à tous, en proposant diversité de cours et souplesse d'accès, dans un cadre agréable.

Fort de 35 années de pratique du yoga, de nombreuses responsabilités et une connaissance approfondie du secteur, Lionel Coudron initie le projet en 2006.

## Historique du projet

Le premier centre ouvre en septembre 2006, rue des Acacias (Paris 17), à proximité de l'Etoile. La quinzaine de séances hebdomadaires est alors animée par trois professeurs de yoga, dont Lionel Coudron.

En juin 2007, il est rejoint par Etienne Coudron, qui s'affaire alors à restructurer le centre, au niveau de sa gestion, mais également en proposant une nouvelle offre : redéfinition des différents cours, élargissement de la grille horaire, élaboration des formules actuelles. De plus, un site internet voit le jour, et une communication plus active est entreprise.

## Perspectives de développement

La prochaine étape du développement de Yoga Time est l'ouverture prochaine d'un centre à Montparnasse : plus grand, plus confortable et avec une offre plus large, ce centre préfigure les prochaines structures.

L'ouverture d'autres centres sur Paris, et une implantation en province, sont envisagés à l'horizon 2010-2011.

### Questions à Etienne Coudron, Gérant de Yoga Time

***Etienne Coudron, à l'issue de vos études à HEC, qu'est ce qui vous a motivé à rejoindre ce projet plutôt qu'une grande entreprise ?***

J'ai eu la chance de suivre le cursus HEC Entrepreneurs, qui m'a énormément appris sur le monde de l'entreprise, et m'a irrémédiablement donné envie de me lancer dans l'entrepreneuriat. Par ailleurs, je suivais de loin ce projet (lancé par mon père) qui avait besoin d'être sérieusement pris en main : c'était pour moi l'occasion de me lancer...

***Mais pourquoi vous êtes vous intéressé à un projet sur le yoga ?***

Il est vrai que mes études ne m'y prédestinaient pas, mais j'ai toujours baigné dans le yoga dans pour des raisons familiales. Cependant, ce n'est que récemment que j'ai réalisé l'ampleur pris par le yoga en France, et donc le potentiel d'un tel projet.

Et entreprendre dans le but d'apporter du mieux-être au gens, n'est-ce pas une chance exceptionnelle?

***Qu'est-ce qui vous fait penser que ce projet va réussir ?***

Tout simplement parce qu'il y a de plus en plus de personnes qui désirent se mettre au yoga. J'avais toujours trouvé que les cours existants étaient difficilement compatibles avec notre rythme de vie moderne : on s'efforce ainsi de proposer des cours qui répondent à l'attente du plus grand nombre, le tout dans des centres dans lesquels on se sente bien. A l'heure actuelle, le succès du premier centre confirme cette intuition...

## Une équipe au service d'un yoga de qualité

### L'approche pédagogique de Yoga Time

Les cours proposés à Yoga Time sont supervisés par Lionel Coudron, grâce à son expertise reconnue dans le domaine du yoga (cf. présentation de la société). Sa mission consiste à définir le contenu des cours, réaliser le recrutement des professeurs et leur formation continue, afin d'assurer une qualité permanente des cours dispensés.

Les différents cours sont le fruit d'un travail collaboratif avec plusieurs professeurs de yoga. Basés sur les fondamentaux de la pédagogie Hatha Yoga («technique» principale en France), quatre «aspects» de la pratique traditionnelle ont été élaborés : tout en respectant l'état d'esprit du yoga, ces cours répondent aux différentes attentes des adhérents, et par ailleurs sont complémentaires et accessibles à tous.

### Des professeurs passionnés et compétents

Dans un souci de qualité, Yoga Time sélectionne rigoureusement ses professeurs, formés dans les meilleurs écoles à travers le monde, afin de proposer des cours de très haute qualité : les professeurs sont sélectionnés sur leurs compétences humaines et techniques, et bénéficient d'une formation en interne pour parfaire leurs compétences.

Grâce à cela, ils animent l'ensemble des types de cours proposés et peuvent conseiller les adhérents sur leurs choix de cours. Réels passionnés, ces professeurs enseignent les bases de la pratique du yoga, apportent le suivi et les conseils nécessaires à une bonne pratique du yoga en toute sécurité, et permettent la progression des élèves au fil des séances.

### Questions à Lionel Coudron, Directeur Pédagogique Yoga Time

#### ***Lionel Coudron, à qui s'adressent les cours proposés à Yoga Time?***

Le yoga en lui-même s'adresse à tous, car sa qualité première est de s'adapter aux possibilités et aux limites de chacun (en respectant bien sûr les contre indications médicales).

Mais tout le monde ne souhaite pas suivre la même approche : certains préfèrent des séances douces, d'autres plus dynamiques. Cela est possible grâce à la grande richesse du yoga, où l'on trouve respirations, relaxations, postures, enchaînements...

Ainsi, en agencant différemment ces différents outils, nous avons composé des séances très différentes, s'adaptant aux différentes demandes : cette gamme de cours s'adresse aussi bien à des jeunes de 15 ans qu'à des seniors, hommes et femmes, qu'ils soient débutants ou aient de nombreuses années d'expérience.

#### ***Pourquoi avoir mis en place cette gamme de cours plutôt que proposer différents types de yoga ?***

Parce que la classification par pédagogie n'est pas très claire pour les néophytes. Nous avons préféré proposer une gamme de cours dans lesquels on puisse s'y retrouver plus facilement, afin de faire ses choix en toute transparence.

Ces quatre types de cours sont dans une continuité, et permettent de passer tout naturellement de l'un à l'autre, car il n'y a pas de différences méthodologiques. De plus, comme les professeurs animent tous les types de cours, vous pouvez changer de créneau et/ou de professeur sans être dépaysé, même s'il est vrai que chacun d'entre eux apporte sa propre touche personnelle.

#### ***Justement, comment est constituée cette équipe de professeurs ?***

Ce fonctionnement repose évidemment sur les compétences des professeurs. Pour ce faire, nous avons mis en place un processus de recrutement très exigeant : nous sélectionnons les professeurs, diplômés des meilleures écoles, non seulement sur leurs parfaites connaissances techniques, mais aussi sur leurs qualités humaines d'écoute, de disponibilité et de pédagogie.

Passionnés par le yoga qu'ils pratiquent à un haut niveau, c'est tout naturellement qu'ils continuent de développer leurs connaissances à travers les formations de groupe que nous leur proposons, lors du recrutement puis au long de leur parcours à Yoga Time.



## Des partenariats multiples

### La Parisienne

Depuis 2008, Yoga Time est partenaire de la célèbre course féminine La Parisienne, qui a lieu tous les ans en septembre sur le champ de Mars. Yoga Time animé de nombreuses séances de yoga tout au long de l'évènement, ainsi qu'à l'occasion des journées d'entraînement organisées par La Parisienne.

[www.la-parisienne.fr](http://www.la-parisienne.fr)



### Carte Kouro, Cadeaux Loisirs, Vertigobox, Initiative CE, SixtyBox, Ultra-vantages...

De nombreux partenariats ont été mis en place entre Yoga Time et différents sites internet ou «box» proposant des activités Bien-être.

[www.lacartecadeauxkouro.com](http://www.lacartecadeauxkouro.com) - [www.cadeau-loisirs.com](http://www.cadeau-loisirs.com) -

[www.vertigobox.fr](http://www.vertigobox.fr) - [www.initiativece.com](http://www.initiativece.com) - [www.sixtybox.com](http://www.sixtybox.com) -

[www.ultravantage.net](http://www.ultravantage.net)



## Une présence croissante dans les médias

### Côté Santé - n°26 mars 2007

Article sur le yoga avec citation de Lionel Coudron et présentation du centre Yoga Time.



### France 5 - Allo Docteur - Lundi 17 mars 2008

Emission sur la somatisation : reportage à Yoga Time avec interview de Lionel Coudron ainsi qu'une adhérente.

[http://www.france5.fr/allo-docteurs/index-fr.php?page=archives&id\\_article=185](http://www.france5.fr/allo-docteurs/index-fr.php?page=archives&id_article=185)



### M6 - Capital - Dimanche 6 juillet 2008 à 20h50

Emission sur les centre de yoga : reportage à Yoga Time sur le fonctionnement du centre, l'ouverture du nouveau centre à Montparnasse, et la sélection des nouveaux professeurs. Interviews multiples.

[http://www.m6.fr/guide-tv/capital/un-ete-en-forme-comment-rester-jeune-et-bien-portant-a-tout-prix-jsp.html?id=gdp2\\_673451](http://www.m6.fr/guide-tv/capital/un-ete-en-forme-comment-rester-jeune-et-bien-portant-a-tout-prix-jsp.html?id=gdp2_673451)



### ELLE n°3280 - 10 novembre 2008 & Glamour n°59 - Février 2009

Diverses recommandations du centre YogaTime.

