

YOMADE  
devient



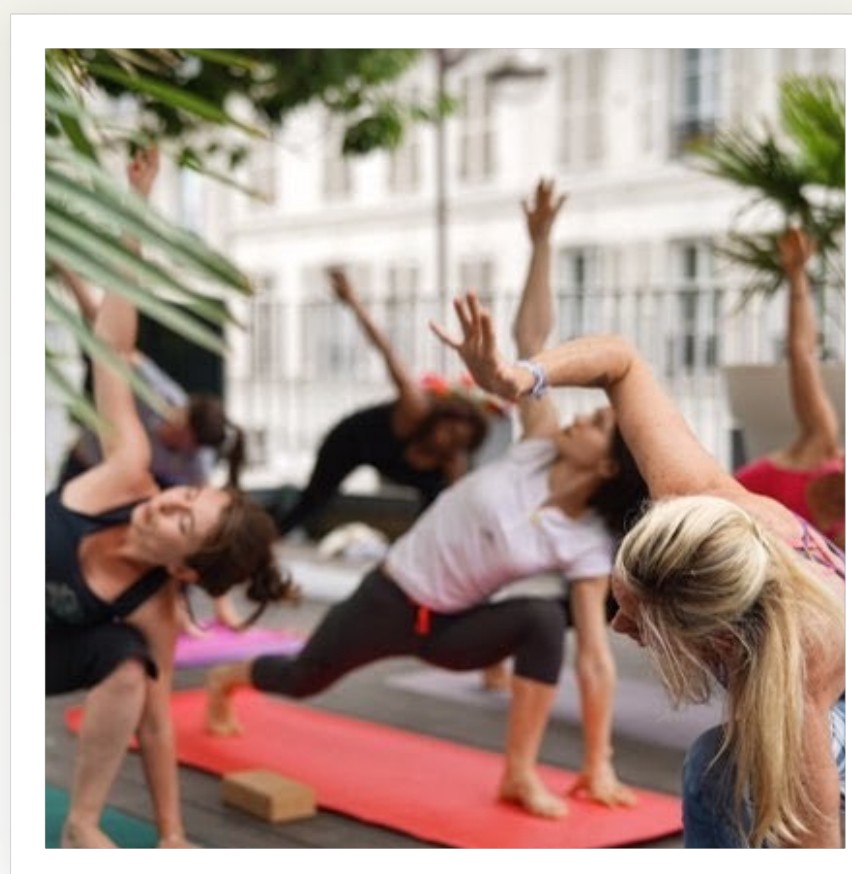
# LE 1ER YOGA TRUCK EN FRANCE ET EN EUROPE

*Serial Yogger, Le Yoga autrement*



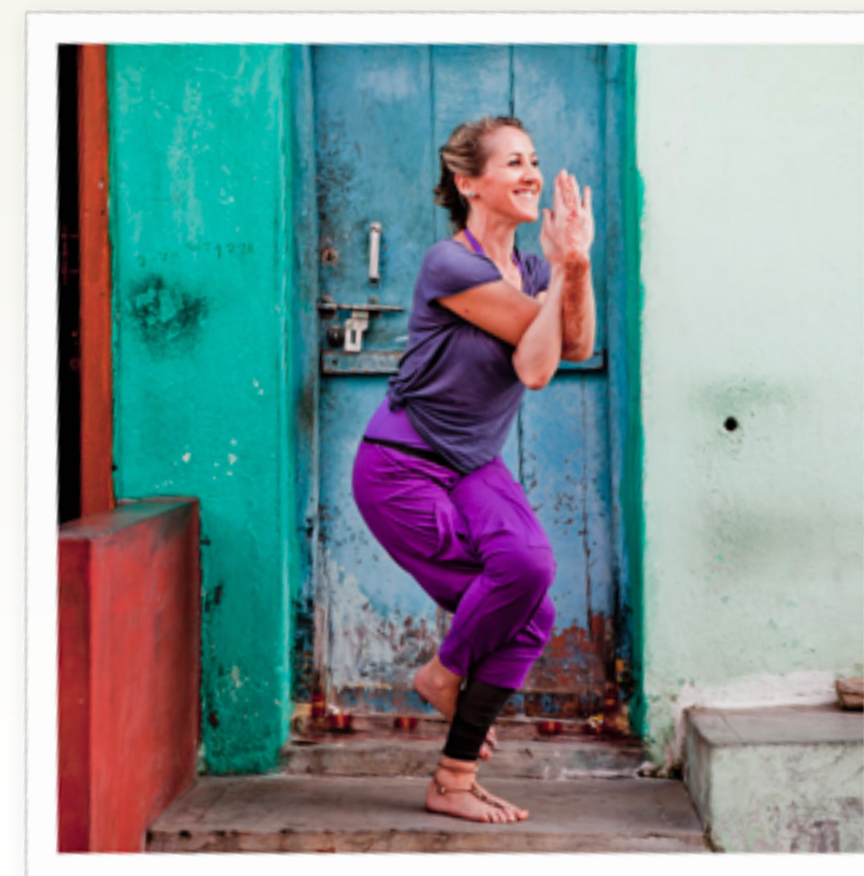
## *Un studio de Yoga nomade*

L'idée est née sur les routes de Californie, d'Inde et d'Indonésie pour devenir réalité à Paris en 2016. Avec Roméo, un authentique Combi VW, Serial Yogger est une invitation à découvrir et pratiquer le yoga qui vous va, autrement, au gré de vos envies : en entreprise, en appartement, en plein air, sur un bateau, dans une école...



## *Quel Yogger êtes-vous ?*

Qu'il soit Hot, Flow, Detox, Bikram, Hatha ou Vinyasa, Serial Yogger propose des cours tous niveaux, des happenings et des ateliers inédits. Serial Yogger, c'est une communauté de passionnés, un esprit d'ouverture et de solidarité. Le yoga tel qu'on l'aime et là où on ne l'attend pas !



## *Axelle, dealeuse de bonheur*

Cours particuliers ou collectifs, en entreprise ou à domicile, en studio ou en extérieur, partout et tout le temps, Axelle Roucou yogatise tout ce qu'elle touche ! Depuis un an, son Yoga Truck véhicule la belle énergie de cette passionnée qui transmet son amour de la vie par le yoga.

# LE YOGA PARTOUT, TOUT LE TEMPS

*Serial Yogger, le yoga qui vous va*



## Yogger @home

Serial Yogger vient chez vous au saut du lit pour une heure de yoga sur-mesure qui vous permettra d'assurer toute la journée !

Serial Yogger vous invite aussi à domicile, en appart, pour un cours chaleureux et convivial.

Tous les dimanches, Serial Yogger investit le Mob Hotel pour un yoga détox avant le brunch !

## Yogger en studio

Décor classique, yoga inédit ! Serial Yogger dépoussière les tapis de yoga et propose des ateliers originaux mêlant yoga et musique live, chants chamaniques, naturopathie, haute couture ou vogue...

Retrouvez aussi Serial Yogger dans des studios parisiens pour des cours de yin et de bikram yoga.



**YUJ**  
PARIS  
YOGA WITH STYLE

  
**Bandha Yoga**  
*Paris Gême*

# Yogger@work

SERIAL YOGGER SE FAIT UNE PLACE DANS LES ENTREPRISES  
POUR LE PLUS GRAND BONHEUR DES EMPLOYÉS.

Le yoga au travail apporte un bien-être dès les premières séances et sur le long terme : moins de maux de dos, moins de fatigue, diminution du stress, meilleure gestion de sa respiration et de son rythme cardiaque.

Serial Yogger s'occupe de tout : tapis, sangles, briques sont fournis.



## 3 FORMULES MAGIQUES POUR ÊTRE ZEN AU TRAVAIL

### Le "Coup de Boost"

1 mois de Yoga 3 fois dans l'année sur des périodes de vie charnière dans l'entreprise.

### "Réveiller le Yogger en moi"

Le yoga et moi ça peut coller ? Un atelier unique dans le cadre d'une semaine bien-être ou d'un événement.

### "Être zen au travail"

Pour respirer avant de commencer sa journée, relâcher la pression pendant la pause déj ou rentrer zen du bureau, Serial Yogger se rend sur votre lieu de travail pour des séances de yoga hebdomadaires tout au long de l'année pour s'accorder du temps pour soi et vivre l'instant présent ensemble.

*Le yoga permet aussi aux salariés d'apprendre à se connaître autrement et de créer du lien : pensez-y pour vos team buildings !*

ILS FONT DÉJÀ CONFIANCE  
À YOGGER@WORK





Foyer du Hôte de l'Enfance

*Serial Yogger est né de la volonté de transmettre un état d'esprit positif par le yoga.  
Casser les codes classiques du yoga est un engagement qui prend la forme  
de projets solidaires pour s'adresser vraiment à tous.*

Retrouver l'estime de soi et se réapproprier son corps grâce à une parenthèse, un moment à soi, où l'on retrouve la conscience de soi et la liberté : voilà la promesse.

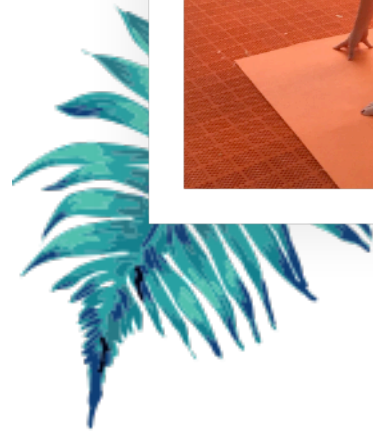
Serial Yogger va dans des lieux reculés où le yoga semble être un luxe et permet à tous de prendre un moment pour soi, sans jugement, sans évaluation, sans crainte pour mieux se concentrer et retrouver le sourire.

Le combi rend visite à des adolescents en foyer, à des détenues en prison, à des écoliers et des collégiens, et pourquoi pas bientôt à des malades dans des hôpitaux ?



# Serial Events

*La philosophie Serial Yogger se décline aussi en formules événementielles pour des happenings, des lancements de marque, des opérations solidaires et des festivals.*





Quel *Yogger* êtes-vous ? Découvrez le yoga qui vous va !

## *Le Yoga pour les nuls*

### INITIATION

Si le yoga est si répandu aujourd'hui c'est parce que sa pratique ne demande aucune aptitude particulière. Pas de stress, pas de honte, pas de rythme imposé, avec Serial Yogger, il ne s'agit pas de se dépasser, mais de se laisser guider et de se détendre. Laissez-vous surprendre par le pouvoir de votre respiration !

## *Sculptez votre corps*

### HATHA YOGA

Vous rêvez d'un corps tonique mais avez vite lâché fitness, muscu, vélo et pole dance ? Le Hatha Yoga est fait pour vous ! Ce yoga rend le corps plus fort, plus souple et détend les muscles, c'est un canalisateur d'énergie. La respiration devient capitale pour repousser ses limites, dépasser ses peurs et transformer sa vie et son corps d'une manière positive.

## *Retrouvez le sourire*

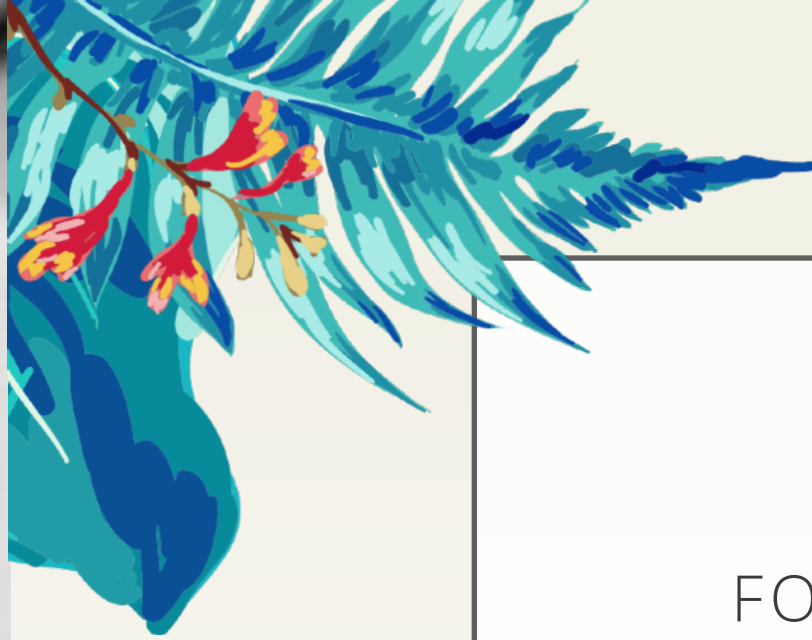
### YIN YOGA

Le Yin Yoga est le meilleur des antidépresseurs : une énergie renouvelée, le sourire aux lèvres et la fatigue de la journée complètement évanouie. Sans aucun effort, sans lever la jambe ou faire le grand écart facial, vous relâchez la pression et partez explorer de nouvelles sensations grâce à la respiration. Magique !

## *Boostez votre sex-appeal*

### VINYASA YOGA

Ce yoga dynamique est une aide précieuse pour répondre au trop plein de stress d'une vie bien remplie ! La dimension très physique de la pratique fait son succès mais n'ayez pas peur, les poses sur la tête sont le résultat d'une action sur la respiration et le mental. Un enchaînement tonique et fluide de postures rythmées par la respiration pour retrouver tonus et confiance en soi !



*Axelle Roucou*

FONDATRICE DE SERIAL YOGGER  
& PROFESSEURE

Après 15 ans dans l'audiovisuel en tant que journaliste et réalisatrice, ce mantra guide aujourd'hui ma vie et je la consacre au yoga et au partage.

Pas facile de pousser la porte d'un studio de yoga... Au début, je me mettais au fond, me faisant le plus discrète possible. En pratiquant le yoga, j'ai redécouvert mon corps, j'ai gagné confiance en moi et j'ai eu envie de transmettre cette énergie, ce bien-être à tous ceux qui, comme moi, n'auraient pas forcément été tentés au départ.

Je suis partie à la découverte des différentes pratiques dans le monde, en Californie, en Inde, en Indonésie où j'ai suivi les formations les plus reconnues en Yoga Bikram, Ashtanga-Vinyasa et Yin Yoga. J'ai bénéficié des enseignements de Sarawashi Jois, la fille de Patthabi Jois, à Mysore en Inde, de Laura Glaser à Jakarta, de Jo Phee, Jo Barnett et des Leventhal et Kitewest à Bali.

En enseignant le yoga, je réalise mon rêve. Pas question pour moi de m'enfermer dans un milieu ni dans un lieu, je suis une nomade dans l'âme et le yoga m'accompagne partout. Mon ambition : transmettre ce que j'ai appris, mon amour du yoga et ce nouveau bien-être qui fait ma force !

*"Faites que le rêve dévore votre vie afin que la vie ne dévore pas votre rêve !"*





# Ils en parlent

*"Oublier le quotidien, ne plus penser à rien... et respirer"*  
Agathe, 27 ans, éducatrice au foyer du Hôme de l'enfance

*"Un passeport vers la sérénité  
et la bonne humeur"*  
Constance, 41 ans

*"C'est idéal au milieu d'une journée de travail : je repars  
ressourcée pour le reste de la journée"*  
Patricia, 46 ans

*"J'avais quelques appréhensions mais c'est accessible,  
vraiment énergisant et on a la sensation que le corps est  
tonifié"*  
Emilie, 30 ans

*"Sourires et pensées positives sont  
toujours au menu !"*  
Solène, 32 ans

*"Une vision du yoga, pleine de belles vibrations,  
comme une musique dont on découvrirait les  
notes à chaque instant"*  
Jean-François, 70 ans

*"J'ai découvert une autre moi, plus détendue, plus  
sereine et j'ai la pêche en plus. La magie opère..."*  
Kirita, 48 ans

*"La séance est mon moment à MOI ! Je ressors  
du cours apaisée, fatiguée mais sereine et  
pleine de vitalité"*  
Sabine, 35 ans, professeure au collège

*"Je me suis réapproprié mon corps. Grâce à la  
douceur et l'énergie d'Axelle, je me suis épanouie"*  
Virginie, 41 ans

*"Maintenant, je sais gérer mon stress, je respire mieux  
et je ne regrette pas mes actions"*  
un adolescent du Collège Mercellin Berthelot

ELLE  
MAGAZINE

GLAMOUR

GRAZIA

yj

TF1

2

M6

DO IT IN PARIS



avec  
**Serial Yogger**  
PRATIQUEZ LE YOGA OÙ VOUS VOULEZ,  
QUAND VOUS VOULEZ !

*Serial Yogger yogatise votre entreprise, votre événement, votre appart' :  
choisissez le yoga qui vous va.*



[serialyogger.com](http://serialyogger.com)

*Axelle Roucou*

+ 33 6 22 96 40 56

[axelle@serialyogger.com](mailto:axelle@serialyogger.com)

*Rejoignez la tribu Serial Yogger  
&  
suivez les aventures de Roméo le combi !*



*Fait avec amour par Juliette Raynaud & Laura Peterman*