



Le Tigre Yoga Club embarque sur un navire PONANT



Inédit. PONANT lance sa première croisière yoga bien-être et s'associe pour l'occasion avec Elodie Garamond, célèbre fondatrice du Tigre Yoga Club, référence de cette discipline. Une parenthèse de reconnexion à soi et une ouverture sur le monde à vivre en mer, aux Caraïbes.

Le Dumont-d'Urville fend les eaux paradisiaques de la mer des Caraïbes, offrant à ses passagers un florilège de panoramas à couper le souffle. Tout en explorant ces littoraux sauvages et archipels préservés, ils sont également invités à un autre voyage, intérieur cette fois. Pour la première fois, PONANT propose une croisière yoga et bien-être. Cette odysée spirituelle repose sur le partenariat unique et exclusif que la compagnie a noué avec Elodie Garamond, fondatrice du Tigre Yoga Club.

En lien avec sa philosophie *Explore to inspire*, PONANT enrichit ainsi encore un peu plus ses croisières, pour des voyages porteurs de sens. « Cette croisière sera une véritable parenthèse et l'occasion d'un voyage intérieur où sérénité et calme seront de mise. Une expérience inoubliable pour explorer et transformer son rapport au corps et aux émotions au cours d'une approche yoga et bien-être proposée aux passagers, qu'ils soient adeptes ou novices », explique Elodie Garamond.

Salutation au soleil et barrière de corail

À bord du *Dumont-d'Urville*, tous les passagers – même les plus néophytes – pourront bénéficier, entre autres, de séances d'initiation au yoga et à la méditation, d'ateliers et conférences bien-être, de marches en pleine conscience à terre, ou encore profiter des conseils d'une naturopathe et professeure de yoga, Leila Nasri.

« Ce voyage corporel visant à développer une perception parfaite de l'instant présent proposera des pratiques physiques et mentales de méditation, de respiration et de yoga postural. On ne cherchera pas à faire le vide mais plutôt à faire le plein. Le plein de l'énergie des éléments qui nous entourent, mais aussi le plein des manifestations du corps et de l'esprit, des émotions, des sensations. Comme un aller-retour guidé entre l'extérieur et l'intérieur de soi, une exploration permanente en pleine « conscience » tout au long d'une croisière où l'on profite aussi d'un service et d'une gastronomie raffinés ainsi que de toutes les expériences PONANT », précise Elodie Garamond.

Pour aller plus loin, ceux qui le souhaitent peuvent également réserver [un forfait yoga optionnel](#) pour toute la durée de la croisière. Il comprend deux cours de yoga et méditation ainsi qu'une séance bien-être par jour, en petit comité, animés par Elodie Garamond et Leila Nasri (yoga du visage et des yeux, travail respiratoire ou encore libération des fascias...). Lorsque cela est possible, ces cours se tiendront sur la plage.

Une invitation à la quiétude et à la détente, dans les plus beaux archipels des Antilles. Au programme également, baignades, excursions en terre comme en mer, randonnées palmées et plongée sous-marine, à la découverte de fonds sous-marins exceptionnels.

« Perles des Antilles »

Fort de France – Fort de France, à bord du *Dumont-d'Urville*

Du 25 novembre au 3 décembre 2022, 9 jours / 8 nuits

À partir de 3 450€ - [Découvrir la croisière](#)

À PROPOS D'ELODIE GARAMOND

Depuis 2013, et le lancement du Tigre, Elodie Garamond a gagné le surnom de « papesse du yoga » dans les médias français. Des ouvertures de clubs, de Deauville à Saint Tropez en passant par Paris, à la publication d'une encyclopédie du Yoga, la jeune entrepreneure a joué un rôle dans la formidable expansion du secteur dans l'Hexagone : plus de 10 millions de pratiquants aujourd'hui, contre 1,6 million en 2010. À l'automne 2022, Elodie embarquera dans une nouvelle aventure, sur les flots, avec PONANT.

À PROPOS DE PONANT

Explore to inspire : explorer pour mieux comprendre, apprendre, partager et protéger. PONANT s'engage depuis plus de 30 ans pour un tourisme plus responsable et des voyages d'exploration porteurs de sens. La flotte sous pavillon français est composée de 13 navires de petite capacité, dotée d'équipements environnementaux dernière génération. Avec PONANT, l'exploration est raffinée, authentique et source d'inspiration. Plus d'informations sur www.ponant.com

Contacts Presse | Aurélie De Paula +33(0)4 88 66 64 16 | Sonia Bukowski +33(0)4 26 84 24 02 | presse@ponant.com

#PONANT/ #INSTANTPONANT

© Crédits photos : ©PONANT – Tamar Sarkissian / ©Flammarion – Pascal Ito

