COMMUNIQUE DE PRESSE FEVRIER 2023

Spa METROPOLE BY GIVENCHY

Un corps sculpté et un mental boosté grâce au Yoga Californien ultra dynamique sur le tempo de playlists branchées pour une expérience feel good et addictive avec la méthode REBEL KARMA YOGA by Val Kahl au Spa Métropole by Givenchy qui débute le 15 Février.

REBEL KARMA BY VAL KAHL

Lancez-vous à l'image de Halle Berry, Kendall Jenner, Beyonce, Jessica Alba, LeBron James, Tony Parker, David Beckham qui révèlent intégrer pleinement le yoga dans leur quotidien pour relâcher la pression, se détendre, et (re)trouver une certaine harmonie entre le corps et l'esprit.

Désormais ce n'est plus un secret, la recette pour rester jeune physiquement et mentalement, flexible tout en boostant son métabolisme c'est le YOGA ! Adopté par les sportifs de haut niveau en complément de leur routine pour accroître leur performance, leur endurance, et réduire leur stress. Mais au-delà du Yoga traditionnel, la méthode Rebel Karma Yoga basée sur le Yoga Sculpt et Power Yoga incorpore des poids pour vous faire transpirer, perdre des kilos, réguler votre taux de glycémie et surtout vous sentir INVINCIBLE ! Une version 2.0 du yoga et de vous-même !

Mais alors qui est celle qui fait transpirer tout le Rocher ?

Val Kahl, la coach de Yoga que le Tout-Monaco s'arrache est celle qui vous rendra adepte de ce nouveau type yoga.

Val est journaliste, productrice et présentatrice d'émissions de Bien-Être et Lifestyle sur MyZenTV, axées sur la découverte du "positive living" à l'américaine. Elle a également présenté "Crazy America" dans Auto Moto, une virée dans le milieu des collectionneurs et passionnés d'automobiles d'exception aux Etats Unis.

C'est à Los Angeles, ville où elle pose ses valises pendant 7 ans pour créer sa société de production, que Val Kahl, toujours à l'affût des nouvelles tendances californiennes fitness et bien-être, va trouver celle qui deviendra pour elle une addiction et un équilibre : le YOGA Sculpt.

Elle obtient ses certifications du célèbre studio HOT8YOGA de Beverly Hills qui enseigne les cours survoltés de Sculpt, Power, Flow et Barre Yoga, sessions qui détonnent, car sans oublier les Savasanas, la spiritualité et l'ancrage on y brûle aussi des calories sur des playlists entraînantes, séquencées et sur mesure...

À son retour en France, la productrice californienne met ses activités médiatiques en pause et choisit de répandre sa méthode dans le Golfe de St Tropez et puis à Monaco, en devenant la coach de nombreuses célébrités et sportifs de haut niveau qui ne jurent que par elle.

REBEL KARMA BY VAL KAHL

Installée depuis un an en Principauté, elle créée Rebel Karma, un concept et une philosophie innovante, à l'opposé des ambiances zen et mystiques traditionnelles, où chaque cours apporte une confiance en soi dédoublée, une prise ou reprise de contrôle sur son corps et sur son mental, ainsi qu'une explosion de dopamines et d'endorphines.

C'est au **Spa Métropole by Givenchy** que cette coach hyperactive propose à présent des sessions de 50 minutes à raison de trois fois par semaine.

LES METHODES

REBEL KARMA EN DIRECT DE L.A

Pour les plus sportifs, Val propose le **RebelKarma Yoga signature**, une séance punchy qui mélange enchaînements de Vinyasas, cardio, abs and core, calisthenics et pilates, avec des poids allant de 1 à 3 kilos pour continuer de brûler jusqu'à 1 h après le cours et dépenser environ 600 calories par session. Sur des playlists loungy, 70's et tribal vous apprenez à dépasser graduellement vos limites !

Plus besoin de choisir entre faire du yoga pour déstresser et du fitness pour mincir ! Pendant une session de **RebelKarma signature**, on se concentre sur une activité complète qui sollicite tous les muscles du corps, profonds et superficiels tout en respectant les alignements. Un programme de renforcement musculaire dynamique et particulièrement intense.

Le **Yoga Flow**, plus doux convient aux débutants avec un style de Yoga très contemporain dans sa pratique et dans son approche. Le Yoga Flow se caractérise avant tout par son esprit fun dont les bénéfices antistress apparaissent rapidement : effet bien-être immédiat !
Un yoga rythmé où tout repose sur la créativité et sur l'énergie qui circule pendant la séance. Toujours en musique, laisser la respiration et les mouvements prendre possession de votre corps et votre esprit !
Détoxifiante, énergisante, relaxante, équilibrante vous prenez part à un véritable moment suspendu dans votre quotidien.

Avec le **Flow** l'énergie circule et libère de l'endorphine, la molécule du bien-être. Toutes les émotions positives sont bénéfiques à votre mental et votre corps.
Enchaîner avec fluidité des postures pour expérimenter et vous pousser à essayer de nouvelles postures !
Le Flow vous permet d'acquérir une meilleure aisance et une meilleure connexion avec votre corps tout en affinant et tonifiant votre silhouette.

LES BIENFAITS

Cette approche physique du Yoga vise à dessiner la silhouette tout en “boostant” le mental. **Le RebelKarma Yoga signature** crée des muscles long et fins, brûle des calories et accroît le métabolisme. On gagne alors en force physique et en confiance en soi ! Sans oublier les postures drainantes du yoga, et leur effet détox et anti-cellulite.

Le **Yoga Flow** est source de nombreux bienfaits sur le plan physique, mental et émotionnel. Réputé comme particulièrement douce, cette discipline aide à améliorer la souplesse et à diminuer les douleurs au niveau du dos. En prime, on s'affine en douceur au fur et à mesure des séances. Côté bienfaits sur le mental, le Yoga Flow aide à travailler sur sa concentration ainsi qu'à mieux gérer son stress.

Pourquoi vous aimerez la méthode Rebel Karma ?
Pour le côté ultra dynamique justement des méthodes de Val Kahl qui vous emporte dans un « yoga 4 en 1 (cardio, renforcement, étirement et méditation). Concentré sur l’enchaînement des postures et sa respiration, on lâche prise, on oublie tous ses soucis, et bien sûr on transpire. On ressort du cours complètement vidé, détendu, mais aussi avec un mental solide, grâce aux précieux conseils que Val distille à bon escient au long des séances. Ici on muscle à la fois son corps et son esprit, et surtout on repousse ses limites. Et ça fait un bien fou !

PROGRAMME
du 15 Février au 15 Mai 2023

Les **mardi, mercredi et jeudi** à 10h00
95 euros par personne avec accès à la Heat Experience et la salle de relaxation

FEVRIER
Slim & Detox : cardio Yoga pour se tonifier, se dessiner et gainer

MARS
Strength and Core : renforcement musculaire et surtout des abdos.
Burn and flow : on brûle sur des enchaînements de Vinyasa

AVRIL

Get Your Sexy Back : séance d'entraînement complète du corps, pour sculpter, s'affiner et se sentir sexy.
Power & Detox: une séance intense pour un corps et un esprit encore plus sain

MAI
Summer body attack : pour être au top pour la saison du bikini

RESERVATIONS :
+377 93 15 13 70
spa.givenchy@metropole.com