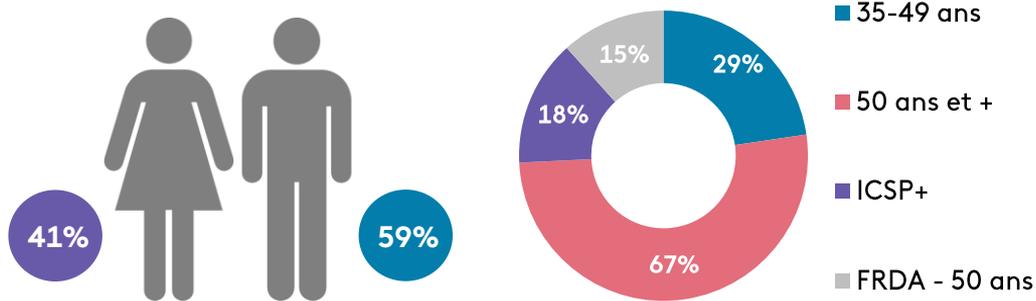




# 1,1M de téléspectateurs chaque mois

MyZen TV c'est des contenus pratiques, inspirants et divertissants pour mieux vivre !

**FORTE AFFINITÉ** SUR LES HOMMES (**ind.122**)  
ET LES 50 ANS ET + (**ind.147**)



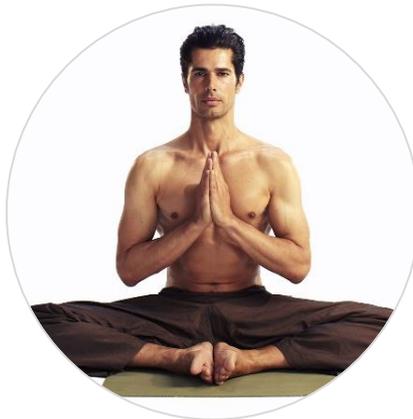
Source : Médiamat Thématic V37 / Audience Globale / Couv base 4+ / Profil par âge base 4+, par catégorie base 15+ / Affinité et sexe base 15+

# MY ZEN TV, VIVRE MIEUX



## FRESH YOGA

Katy Misson, notre coach attachante, vous transporte en Corse et en Haute-Savoie dans des lieux idylliques pour partager sa pratique du yoga appelée Satiam. Les différents épisodes en extérieur nous font découvrir des panoramas magnifiques entre ciel et mer, lumière et ombre.



## YOGI CAMERON

Dans chaque épisode, Yogi Cameron accompagne un nouveau client aux prises avec un problème de santé. En utilisant l'Ayurveda, une forme de médecine vieille de 5 000 ans, Yogi va à la racine de leurs problèmes et les met sur la voie du bien-être.



## NATURE URBAINE

Oubliez tout ce que vous pensiez connaître et savoir sur le jardinage et les plantes de vos jardins : Natures Urbaines arrive ! Présentée par le rocker plantiste David Jeannerot, cette émission bouscule les codes et explore la tendance du jardinage de ville, nouveau terrain de jeu des jardiniers modernes.



DISTRIBUTION :   