





LA CHAÎNE DU LIFESTYLE ET DU BIEN-ÊTRE

BIEN ÊTRE

ÉVASION

CORPS

ESPRIT

MyZen TV vous propose des conseils pratiques, des expériences inspirantes, et du divertissement pour être plus heureux et vivre mieux.





LES PROGRAMMES PHARES DE LA CHAÎNE



LE PLUS GRAND ATELIER COUTURE D'ANGLETERRE

Dix couturiers amateurs rivalisent pour décrocher le titre de meilleur couturier de Grande-Bretagne. Chaque épisode s'articule autour de trois épreuves : suivre un modèle avec précision, transformer un vêtement existant et créer une pièce sur-mesure parfaitement ajustée à un mannequin. Les candidats doivent faire preuve de créativité, de technique et d'adaptabilité pour impressionner le jury. À la fin de chaque épisode, le moins convaincant est éliminé, réduisant progressivement la compétition. Qui saura se démarquer et remporter la victoire finale ?



LE GRAND DÉFI DU JARDINAGE

Le Grand Défi du jardinage réunit des concepteurs paysagistes britanniques dans une compétition en duo. Sur six épisodes, ils transforment des espaces négligés en superbes jardins en seulement 48 heures et avec un budget limité. Ces créations sont destinées à des bénéficiaires méritants : vétérans, maisons de soins, hôpitaux ou personnes atteintes de démence. Les candidats doivent allier créativité, technique et rapidité pour impressionner le jury. Au fil de la compétition, nous découvrirons l'impact d'un beau jardin sur la vie des personnes.



DESTINATION SANTÉ

Destination Santé est une série inspirante qui explore le bien-être à travers le monde. Animée par le Dr Mike Wahl, elle offre aux spectateurs des clés pour améliorer leur santé tout en éveillant leur curiosité. L'émission révèle que le bien-être repose sur l'individu, mais aussi sur la culture, la communauté et l'entraide. Des mystères de la pleine conscience en Inde aux secrets du bonheur dans l'Himalaya, chaque épisode est une aventure. Un voyage captivant pour mieux comprendre ce qui façonne une vie saine et épanouie.