

**www.elle.be**Date : **12/10/2016**

Page : --

Periodicity : **Continuous**

Journalist : --

Circulation : **7187**Audience : **7187**

Size : --

<http://www.elle.be/fr/144759-sport-tendance-cest-quoi-hot-yoga.html/2>

## Sport tendance: c'est quoi le Hot Yoga ?



### Où pratiquer ?

#### À Bruxelles

> **La Yoga Room.** Pierre et Astrid y proposent plusieurs formes de hot. Leur but : mettre le yoga à la portée de tous comme outil de développement. Renseignez-vous bien sur les températures de chaque cours.

[www.yoga-room.be](http://www.yoga-room.be)

Pour les GI's du hot yYoga. Vous y trouverez aussi le cours dans sa forme classique.

> **Yyoga.** Pour leur cours de hot ou de hot flow entre 36° et 32°C. Un peu moins chaud, c'est aussi plus facile pour s'y habituer. Le flow se détache de la version classique : on transpire mais on respire aussi plus facilement, c'est plus accessible et on risque moins de tomber comme une mouche en plein garudasana (la posture de l'aigle).

[www.yyoga.be](http://www.yyoga.be)

Pour les lotus qui ne veulent pas faner tout de suite.



### Mais aussi à Anvers, Gand ou Liège

> [www.bikramyogaantwerp.be](http://www.bikramyogaantwerp.be)

> [www.hotyogagent.be](http://www.hotyogagent.be)

> [www.yogaplaceliège.com](http://www.yogaplaceliège.com)

### Les adresses qui montent

**La Yoga Room.** Le yoga décomplexé et accessible à tous dans un studio design et chaleureux au cœur de Bruxelles. Une histoire d'alliance, de couple, d'amour, de yin et de yang, et de yoga. Un calendrier à vous faire rêver, avec l'offre de yoga la plus large du pays... Et ce n'est que la première Yoga Room : d'autres sont en développement, à Waterloo avant la fin de l'année, ainsi qu'un studio à Uccle en janvier 2017.

[www.yoga-room.be](http://www.yoga-room.be)

**Lou de Vitry.** Elle a longtemps vécu à New York, où elle s'est formée au restorative yoga, une discipline

ultradouce qui n'a pas son pareil

pour vous déconnecter du stress. Les cours vont d'individuels à quatre participants maximum. Positionné par Lou, le corps, bien calé par des coussins, couvert de plaids moelleux, accueille une respiration apaisée, profonde, soignante. Ce yoga convient aussi à ceux qui traversent une maladie, voire une phase d'anorexie. Une découverte à Uccle.

[www.loudevitry.be](http://www.loudevitry.be)

**Radiant Light Yoga.** Après Anvers, ils arrivent à Bruxelles avec un centre bien connecté, qui mêle la joie, le mindful living, le yoga et la méditation. L'un des rares endroits où pratiquer le kundalini yoga, qui travaille sur l'énergie de la colonne vertébrale. Tout un programme pour réveiller ses énergies liées au chakra de la base, pour vous élever encore plus à quelques centimètres de votre tapis. C'est chez Kristen MacPherson que ça se passe.

[www.radiantlightyoga.be](http://www.radiantlightyoga.be)

**Let's Yoga Studio.** Le tout nouveau studio de Ramona Rouhdoust. Un studio doux comme une maison, intime et sans chichis, où l'on a juste envie de se laisser guider et dorloter par la maîtresse des lieux, qui nous transmet sa douceur et sa passion. Son chemin est impressionnant, elle a étudié et pratiqué avec des maîtres d'une grande sagesse, et partage tout cela avec nous. Un des rares endroits où trouver des cours d'ashtanga traditionnel (Mysore), yin-yoga ou restorative yoga, et même du yoga les yeux bandés !

[www.lets-yoga.info](http://www.lets-yoga.info)

# ARTICLE WEB