

**www.marieclaire.be**Date : **14/11/2016**

Page : --

Periodicity : **Continuous**

Journalist : --

Circulation : **341**Audience : **1000**

Size : --

<http://marieclaire.be/fr/3-styles-de-yoga-a-tester-durgence/>

3 styles de yoga à tester d'urgence



L'automne vous déprime? Les journées courtes vous font tout voir en noir? Le boulot vous angoisse un max? Et si vous vous mettiez au yoga? D'autant qu'il y a « yoga » et « yoga ». Pour vraiment accrocher, il est important de...

Trouver une forme de yoga qui vous convient. L'avantage, c'est qu'il y en a des tas: des plus classiques aux plus sportives en passant par des néo-yoga funs et décalés.

Choisir un studio adapté à vos envies, à vos besoins et à votre budget. Inutile d'espérer avoir le courage de courir à l'autre bout de la ville, le mardi à 21 heures, même si le centre est canon.

Opter pour un prof inspirant. Là, c'est une question de feeling, de karma, de bonne rencontre, d'échanges d'énergie. Si vous n'avez pas confiance, changez de cours.

3 TYPES DE YOGA qu'on adore

Le Vinyasa Yoga C'est quoi? Une pratique dynamique qui privilégie l'enchaînement fluide des différentes postures. En d'autres termes: vous ne vous arrêtez pas une seconde d'un bout à l'autre du cours. Le résultat: un corps plus tonique et une sensation de zénitude retrouvée. **On teste ça où?** A **l'Usine**, un club de fitness parisien installé à Bruxelles depuis un an tout juste qui joue la carte de l'accessibilité et du mix de disciplines au sein d'un même lieu.



Le Yoka Bikram. C'est quoi? Un enchaînement dynamique de 26 postures et de 2 exercices de respiration pratiqués dans une salle chauffée à 40°. Adaptée à tous, même aux débutants, cette pratique affine le corps, détend l'esprit, améliore la posture générale. Un yoga dont on devient vite accro.
On teste ça où? Au studio [Yoga Place](#) à Liège, un lieu convivial tenu par une poignée de passionnés qui mettent l'échange au coeur de leurs préoccupations.



Le Flying Yoga. C'est quoi? Une forme de yoga qui mixe postures de yoga et mouvements acrobatiques. Tout droit venu de New York, le flying yoga se pratique à l'aide d'un hamac qui vous est fourni par le centre. On teste ça où? Au Studio [Yoga Room](#) à Bruxelles, un lieu chic et zen qui vous donne envie de booker un aller simple pour le Japon.



ARTICLE WEB