

**www.lalibre.be**Date : **26/11/2016**

Page : --

Periodicity : **Continuous**

Journalist : --

Circulation : **28142**Audience : **28142**

Size : --

<http://www.lalibre.be/lifestyle/psycho/yoga-tai-chi-qi-gong-que-choisir-et-ou-le-pratiquer-583967d4cd70356130770939>

Yoga, Tai Chi, Qi gong, que choisir et où le pratiquer ?

Stéphanie Sellier Publié le samedi 26 novembre 2016 à 12h07 - Mis à jour le samedi 26 novembre 2016 à 12h07



AddThis Sharing Buttons

Share to FacebookShare to TwitterShare to Google+Share to Plus d'options...Share to EmailShare to Imprimer

Psycho et bien-être

Et si désormais on musclait ... sa zénitude ? Si on cultivait son équilibre et pas seulement son physique ? Vous avez peut-être zappé les bonnes résolutions de la rentrée, mais rassurez-vous, celles du 1er Janvier approchent. Alors on se prépare, et on prend le temps de choisir ce qui est bon pour se faire du bien avec les bonnes adresses de French-Connect.

French Connect, notre partenaire bons plans bruxellois, nous concocte son carnet des plus beaux magasins de jouets, à Bruxelles.

PUBLICITÉ

[inRead invented by Teads](#)

A chacun son Yoga

Il existe de nombreuses formes de yoga adaptées des extraits de textes des Yoga sustras de Patanjali, des Upanishads, de la Bhagavad-Gita et leurs différents maîtres indiens : le Yoga Energy, le Yoga du rire, le Hatha-yoga, (qui permettent de mieux gérer son stress, réduire l'anxiété et les états dépressifs passagers) le Yoga Nidra ou Yogalates (pour lutter contre les troubles du sommeil), le Kundalini Yoga ou mantra Yoga, le Yoga Energy (pour relancer l'énergie ou la canaliser)... le Bikram Yoga (pour perdre du poids)...donc à chacun son yoga

Yanayoga : Les cours sont dispensés par Yana professeur expérimenté et membre de l'ABEPY, FBHY reconnue par l'ADEPS et par l'Union Européenne de Yoga. Le mardi et jeudi en soirée : Yogathérapie Yoga Cikitsa et Hatha-yoga. On peut essayer un cours.

Centre Pérou, avenue du Pérou 23, 1000 Bruxelles, +32 (0)472 889 78

Centre de Yoga B.K.S. Yyengar de Bruxelles : Ce Yoga Yyengar, du nom de son maître) met l'accent sur l'alignement articulaire et osseux, l'intensité et la durée des postures. Cours du lundi au samedi, en journée et en soirée pour tous les niveaux.



Rue Philippe de Baucq 155, 1040 Etterbeek, +32 (0)2 345 35 60

Bikram Yoga Louise : Ce type de yoga pratiqué par le professeur Sophie Vanmoermerkerke est plutôt sportif. Vous enchaînez les 26 postures dans une pièce chauffée à 37°. Oui ! C'est bon pour la peau, les os, et le moral ! La prof est certifiée Bikram et tous les cours sont ouverts aux débutants.

Avenue Louise 207, 1050 Ixelles, +32 (0)2 644 12 24

Serendipsa : C'est le cours dont tout le monde rêve ! On peut s'offrir un cours particulier, ou en couple, ou avec les copines. Rien que pour vous des séances de yoga et de la méditation. Sans oublier les cours collectifs, et les fameux massages, dans cet endroit raffiné au centre du quartier chic de Bruxelles.

Place Stephanie 18, 1050 Ixelles, +32 (0)2 503 55 04

Yoga Room : Depuis son ouverture, ce centre de yoga moderne remporte un vif succès. Faut dire, que son emplacement est accessible facilement, et qu'ils ont un programme de yoga sous toutes ses formes, même les plus originales. Ashanta Yoga, Flow Yoga, Yoga Voler, Hatha Yoga, Hot Yoga 60', Hot Yoga 90', Yoga Matin, Pré-Natal Yoga...

Rue Defacqz 80, 1060 Saint-Gilles, +32 (0)2 534 41 61

Ashtanga Yoga Institute : Pour les adeptes des postures plus complexes et qui souhaitent progresser dans leur approche de la discipline qui est présentée dans une approche aux difficultés croissantes. Les cours sont dispensés pour tous les niveaux.

Chaussée d'Alseberg 610, 1180 Uccle, +32 (0)2 340 67 81

Shanti Home : Avec les 15 types de cours entre yoga et méditation, il est sûr que vous allez vous détendre. Bébé, mamans, enfants, adolescents, parents... ce centre est vraiment complet dans son offre. Il y a également des massages réalisés par des thérapeutes.

Rue Darwin 8, 1190 Forest.

Friskis&Svettis : Cette association sportive suédoise à but non lucratif propose des abonnements annuels très intéressants pour pratiquer différentes disciplines dont le Yoga Energy. Les cours sont dispensés dans plusieurs centres sportifs de Bruxelles. Pour le Yoga Energy, c'est le samedi de 12h30 à 14h.

Centre Sportif de Woluwe-Saint-Lambert, Avenue E. Mounier 87, 1200 Woluwe-Saint-Lambert, +32 (0)2 762 85 22

Yoga du rire : Tout de suite cela nous a plu, il faut dire qu'au bureau on aime les franches rigolades. En effet, cela nous détend. On se dit qu'en le pratiquant en groupe avec des exercices, des enchaînements et des séances de relaxation, cela ne peut être que bénéfique. Cette discipline n'est pas un cours sur des blagues douteuses et sur des moqueries, non, c'est du rire sérieux ! Les séances de rire sont tous les 15 jours car le prof va rigoler en entreprise avec des groupes. Il y a même un club du rire. C'est bon d'essayer.

L'animateur est [Paul Flasse](mailto:paul.flasse@TQI6.be), +32 (0)478 301 769, paul.flasse@TQI6.be

Tai Chi et pleine conscience

Cet art martial chinois se compose d'un ensemble de mouvements lents, ronds et souples dans lesquels interviennent l'attention, la respiration et le geste juste. Cette discipline permet de prendre conscience des attitudes incorrectes et de tensions musculaires inutiles. Idéal pour relâcher les articulations, débloquer les tensions et calmer l'esprit grâce au souffle et au mouvement. Et tout se fait dans l'enchaînement du groupe dit La Forme.

Tai Chi Equilibre en Mouvement : Détente, amélioration de la respiration, enracinement, santé cardiovasculaire, précisions des actions, équilibre... que du bonheur ! Le cours sont délocalisés dans différents centres en fonction des jours et horaires.

Rue du Viaduc 133, 1050 Ixelles, +32 (0)486 03 58 33

Tai Chi Academy : Tout au long de l'année, ils organisent des stages et ateliers en Tai Chi Chuan, Qi Gong et méditation. Des stages spécifiques MEDITAO permettent tout au long de l'année d'étudier et comprendre en profondeur différentes disciplines énergétiques et plusieurs formes de méditation. Pour les nouveaux élèves, c'est bien sûr l'occasion privilégiée de découvrir et s'initier à une nouvelle pratique.

Avenue Orban 227, 1150 Woluwé St Pierre, +32 (0)475 51 50 00

Tai-Chi-Chuan-Energie-Style-Yang ABSL : Pour s'engager dans cette discipline, il est important de tester. C'est ce que propose cette école. Les cours ont lieu dans plusieurs centres : au centre de Woluwé-Saint-Lambert, au Collège Saint-Vincent-Saint-François d'Ixelles à la Haute école de Bruxelles à Uccle ou Stade communal Albert Demuyter à Ixelles en fonction des jours.



Rue Jean-Baptiste Timmermans 48, 1200 Woluwe-Saint-Lambert, +32 (0)2 772 68 72

Application mobile

MINDBODY : Cette application est en train de cartonner : elle vous permet de rechercher et réserver les meilleurs services de remise en forme (cours et ateliers sports) autour de votre quartier ou autour de votre lieu géolocalisé.

--> Les bonnes adresses du Qi Gong et Jiu jitsu brésilien à découvrir sur [French-Connect](#).

ARTICLE WEB