

**www.passionsante.be**Date : **03/08/2017**

Page : --

Periodicity : **Continuous**

Journalist : --

Circulation : **34736**Audience : **34736**

Size : --

http://www.passionsante.be/index.cfm?fuseaction=art&art_id=24417

Stress, burn out, déprime... : avez-vous essayé le yoga ?



dossier Dans une société rongée par le stress et la déprime, il séduit de plus en plus de personnes tant il apporte la sérénité.

Une terrasse zen au soleil, des salles claires aux mille et un tapis d'exercices, des canapés confortables, des bouquins sur le thème du bien-être, des tisanes à volonté et des centaines de cours par semaine : la « Yoga room » de Fort Jaco, dans la banlieue de Bruxelles, vient d'ouvrir ses portes en juin dernier, seulement un an et demi après l'adresse d'Ixelles. Ce studio de yoga, conçu comme un loft new-yorkais, est le dernier-né de la puissante vague yoga qui déferle sur la Belgique.

Comme bien d'autres pays à travers le monde, notre royaume ne compte plus les cours, ateliers, week-ends, stages et associations qui défendent cette discipline qui a, depuis 2014, sa Journée internationale (le 21 juin) suite à une décision des Nations Unies. Des classes de yoga sont aussi organisées dans les parcs de grandes villes belges.

••• Pour lire la suite de l'article sur le site du Soir Mag : [cliquez ici](#).

ARTICLE WEB