



LE YOGA

OM

POUR CELLES QUI N'EN FONT PAS (ENCORE)

SWEET

L'engouement est mondial
pour cette pratique qui promet
zénitude et corps tonique.
Pas encore accro ? Lisez plutôt.

DOSSIER RÉALISÉ PAR CÉLINE PÉCHEUX ET JULIE SACRÉ

OM

LE YOGA, POUR QUI ? POURQUOI ?

« Le yoga, ce n'est pas pour moi ! »
Et si on vous prouvait le contraire...

ZEN RESTONS ZEN

Contrairement aux idées reçues, le yoga n'est pas, ou plus, un sport réservé aux nanas hyperlax, capables de poser leur front sur leurs talons sans broncher... Praticué dans un studio ou à la maison, il n'y a pas mieux pour se détendre, s'assouplir et se muscler harmonieusement. Mais encore faut-il s'y retrouver parmi les dizaines de pratiques différentes et sélectionner celles qui nous conviennent le mieux. Entre le Vinyasa, où l'on enchaîne rapidement les asanas (postures), le Bikram, qui s'effectue dans une salle chauffée à haute température façon sauna ou l'Iyengar, qui porte une attention particulière à l'équilibre physique et à la méditation, il y en a pour tous les maux et tous les « moods ». Suivez le guide.

POUR LES NOVICES EN QUÊTE DE BIEN-ÊTRE LE HATHA YOGA

C'est la base du yoga et c'est le plus pratiqué en Occident. Adapté à nos modes de vie stressés, il consiste à harmoniser tout en douceur le corps et l'esprit.

Le cours : une succession de salutations au soleil et un enchaînement de postures (appelées asanas) qu'il faut maintenir au rythme des inspirations-expirations (prânayâma).

Ses bienfaits : des muscles sculptés, une souplesse de danseuse, de l'équilibre intérieur-extérieur et une bonne respiration. Il favorise également la relaxation et la concentration, la gestion du stress et de l'anxiété, et contribue à un meilleur sommeil.

Son plus : c'est la porte d'entrée idéale pour devenir yogi.

POUR LES STRESSÉES OVERBOOKÉES LE VISHRANTA YOGA

Ce yoga zen et accessible s'adresse à toutes celles qui veulent se détendre sans faire trop d'efforts.

Le cours : une succession de postures faciles, souvent au sol, qui permettent de se concentrer sur la respiration et les sensations physiques. Considéré comme le yoga le plus doux, il permet de retrouver énergie et dynamisme, et il élimine les maux dus au stress.

Ses bienfaits : out le burn-out ! Ce yoga procure une sensation de bien-être et de zen à long terme.

Son plus : c'est une excellente initiation à la méditation.

Une variante : le yoga Nidra ressemble à une séance de rêve éveillé. Après des étirements et des automassages, le cours se déroule allongé, immobile et les yeux fermés. Il invite à ressentir chaque partie du corps et suggère des images ou des phrases positives.



POUR LES BLASÉES DU CROSSFIT
LE ASHTANGA YOGA

Proche de la gymnastique, c'est le yoga le plus dynamique. Il s'adresse à celles qui ont une bonne condition physique, tant au niveau du souffle que de l'endurance. **Le cours :** les postures s'enchaînent de manière fluide et rapide au rythme de « séries » toujours identiques. Le but étant de parvenir à synchroniser les mouvements avec la respiration.

Ses bienfaits : cette pratique intense améliore la musculature, la souplesse mais vide aussi l'esprit.

Son plus : il peut aider celles qui ont des problèmes de dos en renforçant les muscles dorsaux.

Une variante : le dansant Vinyasa yoga et ses mouvements rythmés par la respiration.

POUR LES MASOS DE LA DÉTOX
LE BIKRAM YOGA OU LE POWER YOGA

Ambiance sauna et tenue légère exigée pour ces yogas réservés à celles qui ont une excellente condition physique et qui n'ont pas peur de mouiller leur t-shirt.

Le cours : une succession de 26 asanas (positions) réalisées dans une salle chauffée à 42 °C et chargée en humidité. La séance dure entre 60 et 90 minutes.

Leur différence : la succession des postures du Bikram yoga est fixe alors qu'elle varie dans le Power yoga.

Ses bienfaits : le bien-être d'un effort intense, l'effet détox en plus.

Son plus : le top pour se débarrasser de ces fameux deux kilos en trop qui nous gâchent un peu la vie.

Une variante : axé sur l'alignement correct du corps à l'aide d'accessoires, le rigoureux Iyengar yoga s'adresse aux pros. À cela s'ajoute l'acrobatique Acroyoga, le Fly yoga et ses postures à l'aide d'un hamac, le snowyoga dans la neige...

POUR LES FEMMES ENCEINTES
LE YOGA PRÉNATAL

Dès la fin du premier trimestre de la grossesse et jusqu'à l'accouchement, le yoga prénatal permet de régler tous les petits bobos de la femme enceinte : brûlures d'estomac, maux de dos, angoisses... On apprend aussi à mieux se tenir au quotidien : s'asseoir, descendre un escalier, porter son bébé, se retourner dans le lit...

Le cours : une série de postures visant à soulager les petits bobos de la grossesse. La respiration tient une place importante et la séance se termine toujours par de la relaxation.

Ses bienfaits : il permet d'être à l'écoute de son corps, de rentrer en contact avec son bébé et de partager ses expériences et sensations avec d'autres (futurs) mamans.

Son plus : cette pratique permet d'arriver à l'accouchement confiante et bien préparée.

POUR ÊTRE UNE HAPPY MAMA
LE YOGA POSTNATAL

Le yoga postnatal consiste à soulager le haut du dos des jeunes mamans, à effectuer des étirements qui permettent au corps de retrouver un certain équilibre et à renforcer les abdominaux et la ceinture lombaire tout en douceur.

Les cours : dispensés en individuel ou en très petit groupe, le plus souvent avec la présence de l'enfant, le cours consiste aussi à apprendre les meilleures poses d'allaitement et les bonnes façons de porter bébé pour protéger le dos.

Les bienfaits : se réapproprier son corps, penser à soi, se détendre, retrouver de l'énergie physique et mentale.

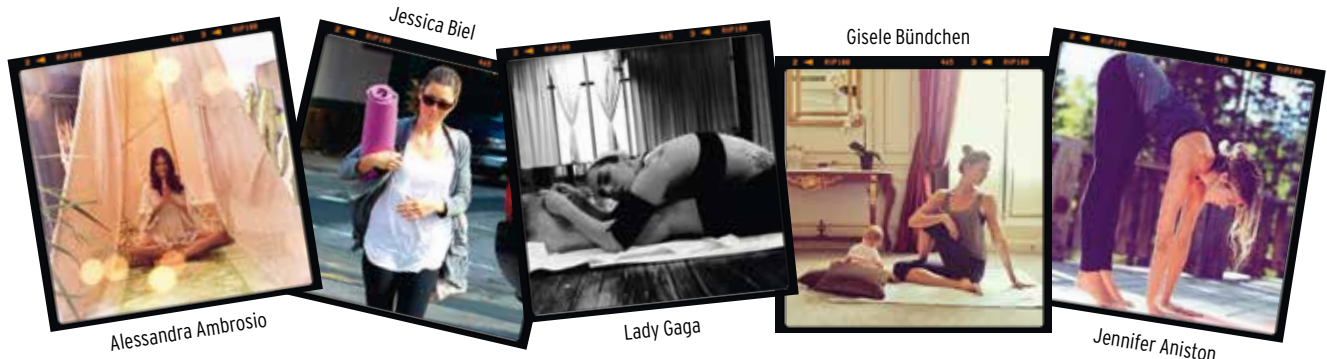
Son plus : un moment de détente pour apprendre à lâcher prise.

POUR EN ÊTRE, AUTANT FRÉQUENTER L'UN DES STUDIOS LES PLUS COOL DU MOMENT...

LA YOGA ROOM À IXELLES.

Avec ses installations indus' minimalistes et modernes, son app où réserver les classes en trois clics, ses quatre salles spacieuses dont l'une chauffée à 32 °C, ses 120 cours par semaine et son pool de profs top niveau, le nombre de ses adeptes a explosé depuis son ouverture en février dernier. Forte de son succès, la Yoga Room a ouvert un deuxième studio dans le quartier du Fort Jaco à Uccle en avril dernier. Plus qu'une pratique, le yoga est ici un lifestyle à suivre trois cent soixante-cinq jours par an. À méditer, om !

www.yoga-room.be



LE YOGA, NOUVEL ATOUT DES PEOPLE ?

Pour s'en convaincre, rendez-vous sur Instagram, devenue la vitrine officielle du « Oooming out » ! #STRIKEAPOSE

Riccardo Tinelli/TrunkArchive, presse

LE YOGA A CHANGÉ LEUR VIE

Quitter le salariat
pour partager leur
passion du yoga ?
Ils l'ont fait !



BERNADETTE ERICPICUM

PRÉSIDENTE DE L'ASBL
VIDONNE ET FONDATRICE DU
BRUSSELS YOGA DAY

« Après un accident de
la colonne vertébrale,

il y a une quinzaine d'années, j'ai fait une formation de yoga Siromani. Cela m'a fait prendre conscience de l'importance de la bienveillance, de l'harmonie du corps et de l'esprit, et de la relation de dépendance entre l'homme et la nature. Plus qu'une pratique sportive, le yoga est une véritable philosophie de vie qui nous apprend à être ouverts sur le monde, à respecter la nature et les êtres vivants, à prendre soin de soi et à faire attention à notre alimentation. Après une séance de yoga, mes actions et mes décisions sont plus claires, plus justes, en adéquation avec mes besoins profonds et de ceux qui m'entourent. »



MARIE RAOUT

PROF DE YOGA PRÉNATAL

Après des études de
danse au Conservatoire,
Marie Raout a été dan-
seuse, fabricante de

meubles en carton, répétitrice pour Isabelle Huppert... Jusqu'au jour où elle découvre le yoga Iyengar comme discipline corporelle. Une révélation qui l'amène à tout abandonner pour devenir prof de yoga prénatal à plein temps. « Au quotidien, le yoga me permet de me recentrer et d'être dans le moment présent. Mon but est de donner les clés aux femmes

enceintes pour qu'elles gagnent confiance en elles et soient plus à l'écoute de leur corps. »

Ses cours sont dispensés le mardi et le vendredi au Jay Yoga Studio, 78b chaussée de Bruxelles, 1410 Waterloo, 02 721 88 81, www.jayyogastudio.com et le mercredi au cabinet de kiné prénatale de Monique Schoonheydt, 45 rue Alfred Giron, 1050 Ixelles, 0473 45 23 47).



LAURA PRIGOGINE

PROF DE YOGA
SIVANANDA

Laura a été showroom manager dans une agence de presse pendant sept ans. « Un boulot très intense et stressant. » Lors d'un voyage humanitaire en Inde, elle découvre la philosophie qui se cache derrière le yoga et prend conscience des effets bénéfiques, tant sur le physique que sur le mental. À son retour, sa vision de la vie a changé. « Le yoga était devenu une véritable passion et la partager, une évidence. » Après avoir pratiqué le yoga comme élève pendant cinq ans, elle obtient son diplôme de professeur en juin 2016. Ce que le yoga lui apporte chaque jour ? « La liberté, des échanges humains vrais et sincères et la satisfaction énorme de procurer du bien-être aux autres. »

Pour suivre ses cours : le lundi de 12 h 30 à 13 h 30 et de 19 h à 20 h 30, le mercredi de 18 h à 19 h 30 chez Inspiration Yoga, 55 rue Alphonse Renard, 1050 Bruxelles. Cours particuliers à domicile sur demande. 0486 02 68 50.

LE YOGA, UN SPORT DE NANAS ?



PIERRE ROUSSEUX

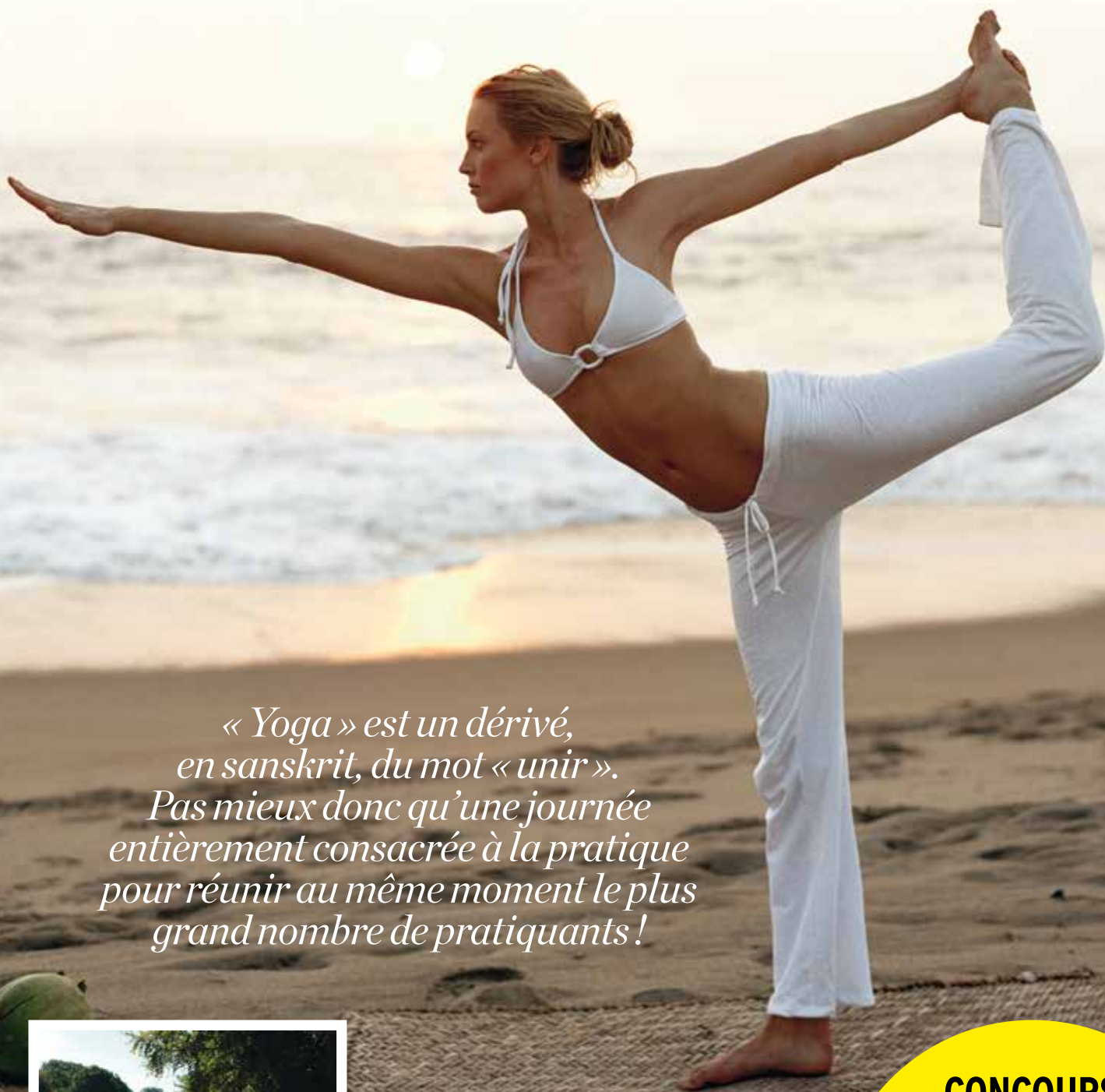
FONDATEUR DE LA YOGA ROOM
À BRUXELLES

« Le yoga s'adresse à tout le monde et surtout aux mecs ! Les hommes sont souvent yang au niveau des énergies. Le yoga permet de canaliser cette force et cette puissance, d'apaiser l'esprit, de remettre les compteurs à zéro et les idées dans le bon ordre pour ensuite faire les bons choix. En bref, de voir clair et de se poser les bonnes questions à tous les niveaux. » Son diplôme de Solvay en poche, Pierre part travailler en Chine avec l'objectif d'y faire du business. C'est à Shanghai qu'il découvre le yoga pour la première fois dans une salle chauffée à 42 °C : « Je n'ai pas compris ce qui m'arrivait. J'ai déconnecté instantanément. À partir de ce jour-là, je suis devenu accro au point d'en faire tous les jours pendant quatre ans, de devenir prof et d'ouvrir deux studios à Shanghai qui comptaient plusieurs centaines de membres. » En 2015, fatigué par cette « vie de fou » qu'impose la Chine, Pierre décide de rentrer en Belgique avec, dans ses valises, la ferme intention d'ouvrir à Bruxelles un studio de yoga digne de ce nom avec des infrastructures modernes, une équipe de profs venus des quatre coins du monde, des cours non-stop de 7h à 22h et des systèmes de bookings 2.0.

Comment le yoga vous a-t-il transformée ?

« Étudiant, j'étais obsédé par l'argent. Le yoga a changé l'ordre de mes priorités et a donné un véritable sens à ma vie. C'est d'ailleurs dans une salle de yoga que j'ai pris les décisions les plus importantes ces dix dernières années : demander ma femme en mariage, ouvrir mon premier studio de yoga, quitter la Chine, créer la Yoga Room... Le yoga a influencé ma manière de regarder le monde, j'ai plus d'empathie, j'agis en mon âme et conscience. Je demande aux personnes avec lesquelles je travaille de pratiquer le yoga. Ça fait partie du deal. Même la société de nettoyage de la Yoga Room s'y est mise ! (Rires) C'est, selon moi, une condition sine qua non pour construire une vraie relation avec mes partenaires plutôt qu'une simple collaboration financière. **Votre moteur ?** « Rendre le yoga accessible et désirable pour qu'un max de gens s'y mettent car je suis convaincu que cette discipline a la faculté de changer la vie de ceux qui la pratiquent et plus largement, de soigner notre société. La Yoga Room est un écosystème chargé de bonne ondes, une vraie petite communauté dont les membres sont soudés. »

Pour vivre l'expérience yoga et tester tous les cours de manière illimitée pendant un mois, la Yoga Room propose un Discovery Pass à 65 euros par personne. (www.yoga-room.be)



*« Yoga » est un dérivé,
en sanskrit, du mot « unir ».
Pas mieux donc qu'une journée
entièrement consacrée à la pratique
pour réunir au même moment le plus
grand nombre de pratiquants !*



**LE RENDEZ-VOUS À NE PAS RATER
LE BRUSSELS YOGA DAY**

Quand ? Le 18 juin au Bois de la Cambre.

Le concept ? Dans le même esprit que celles de New York, Paris,

Londres, Berlin, Tokyo ou New Delhi, la 4^e édition du Brussels Yoga Day, dirigée par Nathalie Gheeta Babouraj, rassemblera plus de 3000 personnes pour la plus grande séance de yoga en plein air jamais organisée en Belgique. Un formidable élan participatif qui s'adresse à tous, initiés ou non, pour un moment de partage intense sous le signe du bien-être. Au programme : bonne humeur, détente et vitalité avec en bonus des ateliers encadrés par des pros et un passeport bien-être regorgeant d'adresses utiles. À vos tapis, prêts, namasté !

Brussels Yoga Day 2017 au Bois de la Cambre - Carrefour des Attelages. Dimanche 18 juin 2017.

Session géante: de 10h30 à 12h - sessions à thème encadrées par des professeurs de yoga et animations jusqu'à 17h.

Inscription gratuite obligatoire: www.brusselsyogaday.be

CONCOURS

Envie de participer
en V.I.P. au Brussels
Yoga Day le 18 juin ?

**RENDEZ-VOUS SUR
NOTRE PAGE FACEBOOK
ET TENTEZ DE GAGNER
L'UNE DES PLACES
OFFERTES.**