

14
JUIN
2017

Quels sont les bienfaits du yoga?

par ALEX SENIOUTOVITCH-BEREJNY



Reporters

Le 21 juin, c'est la journée mondiale du yoga et c'est donc le moment de se demander quels sont les bienfaits de cette discipline? Pierre Rousseaux a ouvert deux **Yoga Room** à Bruxelles et compte bien en ouvrir d'autres. Après avoir vécu 8 années à Shanghai en Chine où il avait déjà deux studios de yoga, il est rentré en Belgique avec de nouvelles idées.

L'OBJECTIF DE PIERRE EST DE METTRE UN MAXIMUM DE GENS AU YOGA

“Un monde meilleur est possible grâce à des gens qui se sentent mieux”, pour Pierre, le yoga peut contribuer à ça et il voudrait rendre le yoga accessible aux plus de gens possible. L'idée est d'avoir des cours différents qui satisfont un maximum de monde.

LE YOGA EST BON POUR QUI?

Tout le monde... Le yoga ne peut faire de mal à personne et peut faire du bien à tout le monde. Il permet de se reconnecter à soi-même, de se détendre et de voir ce qu'il y a au fond de son corps et son coeur.

Si vous pensez que le yoga n'est pas pour vous car vous n'êtes pas souple, c'est une erreur. Savoir toucher ses orteils ne sert à rien, mais c'est la sensation que l'on ressent quand tous les jours on essaie et finalement on y arrive qui est intéressante, de voir sa progression.

A QUELLE FRÉQUENCE FAIRE DU YOGA?

Pour avoir un réel résultat, il faut pratiquer le yoga entre trois et cinq fois par semaine. Il y aura un réel changement dans votre corps et votre esprit.

QUELS SONT LES BIENFAITS DU YOGA?

Aujourd'hui, nous vivons dans un monde pollué et hyper stressant, ce qui fait que nos muscles sont hyper serrés et nous respirons constamment des impuretés qui vont se cacher dans notre corps. Si les muscles sont très tendus, le sang chargé en oxygène qui a un pouvoir nettoyant n'arrive plus à passer au travers. Le fait d'assouplir le corps au yoga, va permettre de créer de l'espace dans le corps et laisser plus de place au sang pour circuler. De plus, le yoga combine la respiration et les mouvements, le coeur va pomper, le sang va se charger en oxygène et donc l'envoyer dans tout le corps et le purifier entièrement. Un autre bienfait du yoga est la déconnexion totale, on oublie tout, on se relâche complètement.

Les sites de Sanoma Media utilisent des cookies. Qu'est-ce que cela signifie pour vous ? [Plus d'infos](#) [Masquer cette notification](#)

ENVIE DE DÉCOUVRIR LE YOGA?

Tentez un pack découverte d'un mois pour seulement 65€, vous pouvez tester tous les cours de la Yoga Room.

VOUS VOULEZ EN SAVOIR PLUS SUR LE YOGA? CECI DEVRAIT VOUS INTÉRESSER.

Yoga: 4 exercices qui marchent



Mère et fille font du yoga ensemble

Shedeals



DÉCOUVREZ LA VILLE DE CHARLEROI EN FAMILLE À TRAVERS UNE VISITE GUIDÉE

La Maison du Tourisme du Pays de Charleroi vous propose un programme passionnant, innovant et de qualité pour vous faire découvrir la ville de Charleroi de manière ludique et surtout originale. Faites votre choix parmi 3 programmes et bénéficiez d'une visite guidée gratuite pour une payante !

gratuit PLUS D'INFOS

ARTICLES LIÉS