

COLLECTOR 2018

YOGA DAY

ANY BODY / ANYWHERE / ANYTIME / ANY YOGA

LE YOGAMANIA,
UNE VAGUE
DE BIEN-ÊTRE

LES STARS
ET LE YOGA,
UNE HISTOIRE
D'AMOUR

SPORT & YOGA,
LA BELLE ALLIANCE

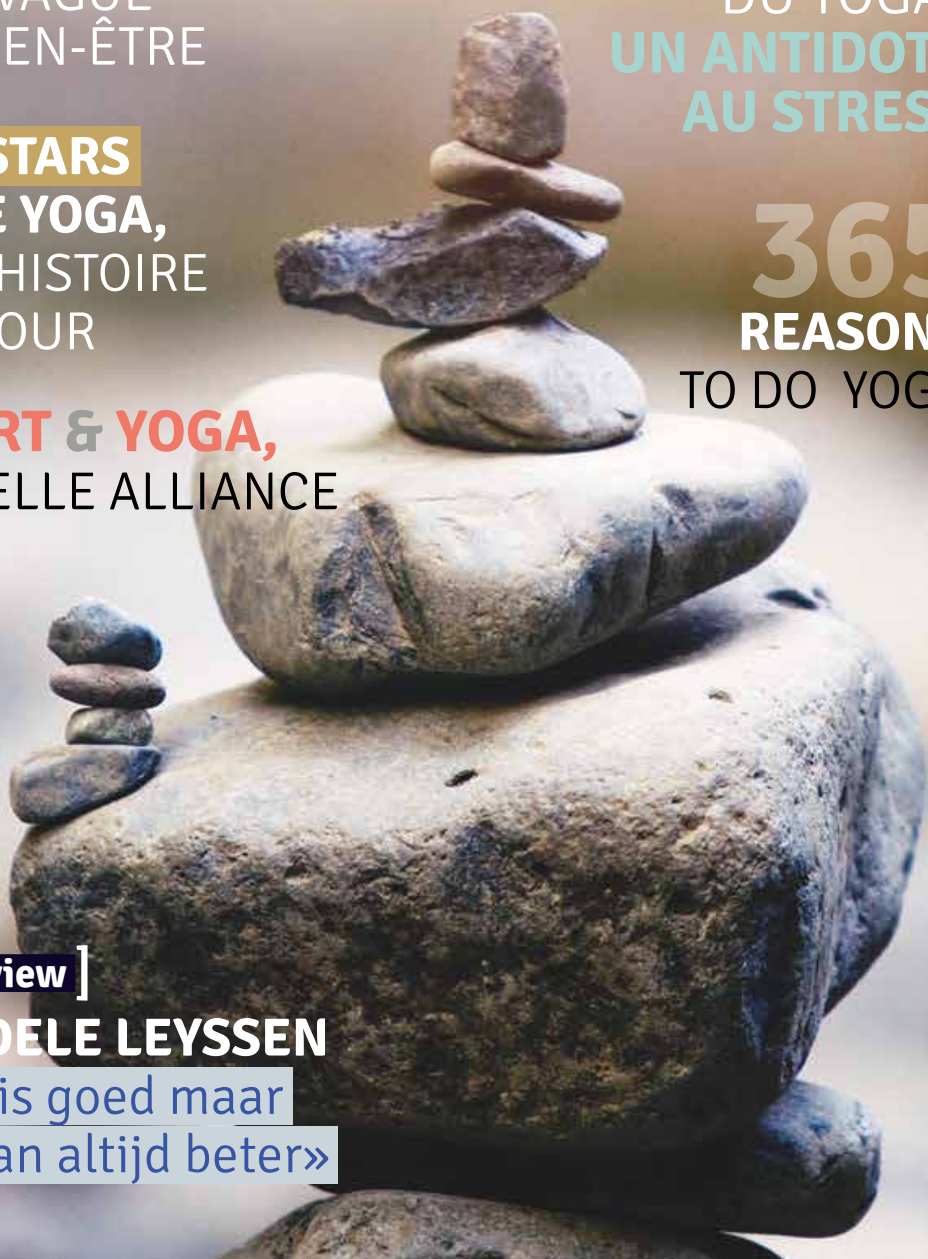
LES BIENFAITS
DU YOGA:
UN ANTIDOTE
AU STRESS

365
REASONS
TO DO YOGA

[**interview**]

GOEDELE LEYSSEN

«Het is goed maar
het kan altijd beter»





Morning Yoga avec Ananda

7:00 - 8:00 Studio Defacqz

RÉSERVER



Hot Yoga 60' avec Aimee

18:30 - 19:30 Studio Fort-Jaco

RÉSERVER



Introduction à l'Ashtanga avec Sergine

9:30 - 10:45 Studio Fort-Jaco

RÉSERVER



Ashtanga / Full led primary avec Kate

18:45 - 20:15 Studio Defacqz

RÉSERVER



Jivamukti Open Class avec Aimee

10:00 - 11:15 Studio Defacqz

RÉSERVER



Yoga for Beginners avec Julia

18:45 - 20:00 Studio Fort-Jaco

RÉSERVER



Yoga Wall avec Anna

10:15 - 11:30 Studio Defacqz

RÉSERVER



Hot Yoga 60' avec Emilie

19:00 - 20:00 Studio Defacqz

RÉSERVER



Yin Yang Yoga avec Rob

10:45 - 12:00 Studio Fort-Jaco

RÉSERVER



Introduction au Rocket (FR) avec Alice

19:00 - 20:15 Studio Fort-Jaco

RÉSERVER



Hatha Yoga (FR) avec Rob

12:30 - 13:30 Studio Fort-Jaco

RÉSERVER



Upside Down avec Nick

19:00 - 20:00 Studio Defacqz

RÉSERVER



Hot Yoga 60' avec Aimee

12:30 - 13:30 Studio Defacqz

RÉSERVER



Core avec Tina

19:30 - 20:45 Studio Defacqz

RÉSERVER



Méditation avec Anne-Valérie

12:45 - 13:45 Studio Defacqz

RÉSERVER



Candlelight Yoga avec Rob

20:15 - 21:15 Studio Defacqz

RÉSERVER



Flow 2 avec Nick

16:30 - 17:45 Studio Defacqz

RÉSERVER



Warm & Relaxing Flow avec Julia

20:15 - 21:15 Studio Fort-Jaco

RÉSERVER



Hatha Yoga avec Rob

18:30 - 19:45 Studio Defacqz

RÉSERVER



Hot Flow avec Pierre

20:30 - 21:30 Studio Defacqz

RÉSERVER



Prénatal avec Astrid

18:30 - 19:45 Studio Fort-Jaco

RÉSERVER



Yin avec Kate

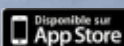
20:45 - 21:45 Studio Defacqz

RÉSERVER

2 STUDIOS À BRUXELLES
PLUS DE 100 COURS PAR SEMAINE

STUDIO DEFACQZ 80 Rue Defacqz 1060 Saint-Gilles
STUDIO FORT-JACO 1487 Chaussée de Waterloo 1180 Uccle

www.yoga-room.be



ADOPTEZ LA YOG'ATTITUDE !

ANY BODY. ANYWHERE. ANYTIME. ANY YOGA : PLUS QU'UN SLOGAN ! NOTRE PHILOSOPHIE !

Il semble que la «yogamania» se soit installée durablement en Belgique ...comme partout ailleurs dans le monde. Depuis plusieurs années, les centres de yoga fleurissent à Bruxelles et à travers le pays. Le yoga s'est doucement dissocié des odeurs d'encens, des musiques indiennes et de son image hippie des années 70. Il a pour base un enseignement unique construit autour de postures, d'exercices de respiration et de méditation et il s'est enrichi au fur et à mesure des années pour créer une large gamme de pratiques adaptées aux modes de vie moderne et aux besoins de chacun.

Beaucoup plus qu'un phénomène de mode, le yoga est devenu un phénomène de société et son avenir est très prometteur. Plus de 500 millions personnes s'y adonnent dans tous les milieux, du sport de haut niveau au monde du spectacle, des entreprises au milieu médical en passant par les écoles. Son efficacité à réduire le stress et améliorer l'état physique et mental, quel que soit l'âge et la souplesse est très recherchée.

Les différents «Yoga Festivals» qui se sont déroulés dans les plus grandes villes du monde comme New York, Berlin, Toronto, Londres, Madrid ou Rome ont connu un succès extraordinaire. En septembre 2012, l'équipe de Vidonne, entièrement bénévole, a réussi le pari fou d'organiser la première édition du Brussels Yoga Sunday à Bruxelles réunissant plus de 3000 personnes pour une gigantesque session de yoga en plein air, dans un écrin de verdure et d'oxygénation au Bois de la Cambre, gratuite, accessible à tous, initiés ou non. Avec les professeurs de yoga venus encadrer les participants durant la séance, le public aura pu découvrir durant l'après midi et à travers des mini sessions découverte une multitude de pratiques de yoga, de méditation ainsi que des formes de disciplines associées. En décembre 2014, la consécration du 21 juin comme journée internationale du yoga par 175 pays membres des Nations Unies dont la Belgique, est venue confirmer l'importance de cette discipline comme outil efficace pour lutter contre le stress et devenir acteur de sa santé.

Ce dimanche 24 juin, la cinquième édition du Brussels Yoga Day invite à la grande fête du yoga le plus large public possible pour (re) découvrir et partager ensemble les bienfaits de cette enseignement millénaire qui est devenu aujourd'hui l'une des activités physiques les plus tendances. Un programme d'animations à travers la capitale durant la semaine propose de saluer les 70 ans des relations d'amitié entre la Belgique et l'Inde et le soutien d'un projet caritatif en faveur d'enfants défavorisés en Inde contribuera à rapprocher les deux pays.

Le Collector YogaDay 2018 qui fait le lien entre professeurs, centres, fédérations et pratiquants de yoga souligne notre volonté d'accompagner l'essor du yoga et vous invite, au delà du programme et avec la complicité de l'Ambassade de l'Inde, des bénévoles, les fédérations, professeurs de yoga, les partenaires privés et publics ambassadeurs du bien-être, à prolonger cette rencontre en découvrant de nombreux sujets d'actualité dont les bienfaits du yoga, le centenaire de BKS Iyengar qui a mis la reine Elizabeth sur la tête, l'introduction du yoga dans les Parcs de Bruxelles, avec la complicité de Bruxelles Environnement, conseils et adresses utiles dédiés à un meilleur équilibre et moins de stress tout au long de l'année.

A chacun son yoga !

Bernadette Ercicum, Présidente de l'asbl Vidonne & The team of Brussels Yoga Day





Brussels Yoga Loft

Relax - Unwind - Recharge

Health & Wellness in the Heart of Brussels!



www.brusselsyogaloft.com - 0483 139797

- Community Studio
- Small class size
- Personal approach
- Hands-on adjustments

Yoga Styles:

Ashtanga - Vinyasa - Yin -
Restorative - Pre/Post Natal
- Kids Yoga - Yoga in the
Park, Workshops ...

Also: Massage, Reiki,
Mindfulness, Ayurveda,
Meditation + Detox & Cleanse.

200 Hour Yoga Teacher
Training - Kids Yoga
Teacher Training

YOGADAY

Bernadette ERPICUM

President of asbl Vidonne
& the Team
contact@brusselsyogaday.be

Coordinator

Mark De Geest

Editing by

PHARMATEAM
www.pharmateam.be

Valérie Decallonne
vd@pharmateam.be
+32 475 23 53 98

Nathalie Fisse
nf@pharmateam.be
+32 495 90 60 15

Managing Editor

Valérie Decallonne

Maquette & Prepress

Dix9 Agency (Print & Web)
Fabrice Liben
liben.fabrice19@gmail.com

Photos & Illustrations

© Shutterstock
© Yoga Smurf by IMPS
© Catherine Monfils (India)

Printer

Dereume Printing nv/sa
Golden Hopestraat 1,
620 Drogenbos

- 06** > **YogaMania**, le Brussels Yoga Day
- 10** > **Les stars et le yoga**, histoire d'une passion
- 12** > La rencontre de **La Reine Elisabeth**
- 14** > **Heartfulness** : la plénitude du cœur ou l'évolution du champ de conscience
- 17** > Interview : **Goedele Leysen**
- 18** > **Pratiquez le yoga**, changez le monde
- 20** > **Burn out**, beaucoup de souffrance, un peu de thérapie brève !
- 22** > **Sport & Yoga**, la belle alliance
- 24** > **Aromathérapie et yoga** : les bienfaits de cette association
- 26** > **Het bos**, mijn yoga
- 29** > **Le yoga prénatal** et le retour à la maison
- 30** > **Petits yogis**, grands plaisirs
- 33** > Yoga au coeur de la **nature Bruxelloise**
- 35** > Les bienfaits du yoga : **un antidote au stress omniprésent**
- 38** > Be zen, Be bio, **Be.Brussels**
- 41** > **Notre corps** physique
- 44** > **From Pondicherry** to Brussels



YOGAMANIA

À l'heure où 14% des Bruxellois prennent des antidépresseurs, le yoga fait un come back auprès de ceux qui veulent devenir les artisans de leur santé. Il est devenu la crème du fitness pour le corps et l'esprit. La cinquième édition du Brussels Yoga Day qui rassemble plus de 3000 participants pour une gigantesque session géante en plein air au Bois de la Cambre confirme cet engouement. Place au power-yoga, l'arme anti-stress.

BRUSSELS YOGA DAY

BOIS DE LA CAMBRE / DIMANCHE 24 JUIN 2018

Entretien avec Bernadette Erpicum, Présidente de l'asbl Vidonne, adepte du yoga depuis de nombreuses années suite, BE propose de faire (re) découvrir les bienfaits auprès du plus grand nombre en organisant chaque année une gigantesque session géante de yoga en plein air accessible tous, initiés ou non dans un écrin de verdure au cœur de la capitale européenne.

QUI SONT LES NOUVEAUX ADEPTES?

Rien à voir avec la vision baba cool des années 70, le yoga des années 2018 se la joue glam et punch avec un petit côté Jennifer Aniston. Aux States, après avoir été un phénomène de mode, le yoga est devenu un art de vivre. La 5^{ème} édition du «Brussels Yoga Day» réunissant plusieurs milliers de parti-

cipants autour d'une session en plein air, ouverte à tous, comme à New York, Londres, Paris ou Delhi, Delhi le rappelle également.

Tout comme la consécration depuis déc 2014 du 21 juin comme Journée Internationale du yoga par 177 pays membres des Nations Unies dont la Belgique.



COMMENT EXPLIQUER SON SUCCÈS?

Équilibre et mieux être. Se sentir bien, détendue, déstressée, retrouver son énergie, autant d'éléments essentiels pour atteindre l'objectif poursuivi : « un esprit sain dans un corps ferme ».

Face à une société de consommation, axée sur la « rentabilité » des être humains, au détriment de leur épanouissement, le yoga propose une réponse au stress. A tel point que le nombre de ses pratiquants dans le monde entier dépasse aujourd'hui les 500 millions. Il est de plus en plus pratiqué dans les milieux hospitaliers, du showbiz, du sport de haut niveau et en entreprise pour combattre les effets du stress.

QUEL YOGA ?

Le yoga le plus pratiqué en Occident est le yoga dynamique connu sous le nom de « ashtanga yoga » ou « atha yoga ». Viennent ensuite les yoga « méditatifs » à dimension relaxante ou spirituelle. Mais il y a aussi l'ashtanga ou atha yoga, l'ananda yoga, l'anusara yoga, l'iyengar yoga, la sivananda yoga, le bikram yoga, le kripalu yoga, le viniyoga, le kundalini yoga, le yoga intégral et le kriya yoga et le yoga pilates.

Mais le yoga est avant tout un superbe outil qui ouvre la voie à la pleine réalisation de l'être. Les postures physiques (asanas) et le travail respiratoire (pranayama) combinés amènent les fluctuations de l'esprit à un état de stabilité. Avant de pouvoir explorer son âme, le yogi doit connaître son corps, son esprit, son intellect et son ego. Pour cela, il va ensuite travailler le retrait des sens (pratyahara) et la fixation de la concentration (dharana) pour atteindre un état méditatif profond (dhyana).

On ne peut rien enseigner à un homme. On ne peut que l'aider à découvrir ce qui est en lui

—
Galilée

LEQUEL CHOISIR ?

Si une discipline vous convient, rappelez-vous que c'est la relation avec l'enseignant qui doit être harmonieuse. Il n'y en a pas un meilleur que l'autre, il y a celui qui vous convient.

POURQUOI DEVIENT-ON ACCRO ?

D'abord, parce que c'est une pratique non compétitive dans un monde qui l'est trop. Ensuite, parce que c'est parfois le seul moment où l'on se retrouve en tête à tête avec soi-même. Concentré sur son corps, son souffle, ses sensations, on se recentre. Le bénéfique est également évident côté souplesse, muscles et posture...

« Le yoga ne guérit pas mais ça aide à mieux vivre ».

En outre, le yoga peut se pratiquer à tout âge, quel que soit son poids ou sa condition physique. Pas besoin de vêtements particuliers ni d'une salle de sport, ni d'équipement coûteux, ni d'un partenaire. Une seule chose est nécessaire : le désir de mener une vie saine.

LE VRAI DU FAUX ?

« Ce n'est pas une thérapie mais le yoga est puissamment thérapeutique », constate la Fédération nationale des enseignants du yoga (FNEY). « Il redonne de l'espace au corps, accélère la circulation du sang. On porte attention à sa respiration, ce qui va permettre aux muscles d'être mieux oxygénés, de délier les articulations ».

Les 1.000 postures du hatha yoga, réalisées en séquence et régulièrement, étirent les muscles, redressent la colonne, stimulent organes et glandes tels la thyroïde, facilitent le transit intestinal, amenuisent les problèmes respiratoires, réduisent le stress et n'ont pas leur pareil pour redonner le moral.

En 1990, une recherche américaine sur des patients atteints d'une maladie coronaire montre un état d'amélioration nette après un régime végétarien sans graisses et la pratique régulière du Yoga. Du même acabit, l'étude du Dr. Dean Ornish sur des hommes at-



teints de cancer de la prostate montre des résultats positifs bien supérieurs au taux de guérison normal.

Autre exemple probant de l'efficacité du yoga, celui de l'armée américaine qui utilise Yoga Nidra, sous l'acronyme IREST (Integrative Restauration) comme méthode de récupération et de développement de la résilience pour les soldats américains. Cette démarche est née d'une nécessité de développer les moyens de mobiliser ses ressources intérieures lorsque les médicaments seuls ne sont pas efficaces pour rétablir un équilibre dans le fonctionnement de l'être humain.

UN BUSINESS FLORISSANT?

Des centaines d'écoles ont ouvert rien qu'en Belgique, près de 300 professeurs en vivent à l'année, mais aussi des magasins de produits dérivés, du «yoga mat» aux produits ayurvédiques fortement conseillés. Le côté industriel de cet enseignement suscite les critiques des puristes. Jayakumar, du centre Pranava Yoga Dhama de Mysore, défend un yoga plus classique qui met l'accent sur la philosophie. «Les postures ne représentent que 2 % du yoga, le reste est un travail spirituel. Les fanatiques de yoga viennent ici obsédés par le physique, au point d'en faire un cours de fitness! Ils ne connaissent pratiquement rien aux textes anciens, et c'est dommage.» Galvaudé, le yoga en

perdrait son sens premier (se relier, union...) au détriment de «faire du yoga, ça rend zen»...

UN PEU D'HISTOIRE

Né dans la vallée de l'Indus il y a 5000 ans, le yoga est une méthode de développement personnel et une pratique spirituelle. Il comprend plusieurs dimensions, telles la dévotion (bhakti yoga), l'action juste (karma yoga), la connaissance (jnana yoga), la santé et la concentration mentale grâce à une hygiène de vie et certaines postures (hatha-yoga). Les cours de yoga connus en Occident reposent sur cette dernière dimension, le hatha yoga. Son rôle est de discipliner l'esprit, de chasser la «pollution mentale», de garder le corps dans un état de santé optimal afin de nous relier ('yoga' en sanscrit

signifie «lien») avec le divin. Les outils du hatha-yoga sont les exercices respiratoires (pranayama) et plus de 1000 postures à enchaîner (asanas). Ces dernières portent des noms évocateurs -l'arbre, la charrue, l'arc, le cobra...- et leurs niveaux de difficulté nécessitent l'encadrement d'un maître.

Patanjali avait à peine 12 ans quand il a rejoint le grand Maître Krishnamacharya (mort à 101 ans en 1989), auprès duquel il a appris durant 30 ans les principes de l'Ashtanga Yoga. Lui même a enseigné 50 ans à Mysore, et tous les plus grands professeurs sont passés par lui. Ce vénéré gourou (du sanskrit gur , le «maître à penser») fit connaître cette autre forme de Yoga dans le monde. Un yoga particulièrement physique, moins 'planant', qui eut le mérite d'être plus facilement compris par les occidentaux... Dès 1964, le Belge André Van Lysebeth vint étudier avec lui, et écrivit la première «bible» du yoga - «J'apprends le Yoga» -, où il mentionne le maître. Le défilé occidental se poursuit alors renforcé par les Américains dans les années 1970, et jusqu'à aujourd'hui. Il y a peu encore à Mysore, Patanjali, aidé de son petit-fils, effectuait les postures de yoga les plus incroyables, face à ses élèves médusés.

Brahmani, asbl Vidonne


hatha yoga

kids yoga

meditation

workshops

teacher trainings



Sampoorna
Yoga
Studio

breathe.smile.flow.shine.you

sampoornayogastudio.be

daily yoga classes in the heart of Brussels

YOGA ROOM, ESSAYER C'EST L'ADOPTER

Nous connaissons tous la maxime, « un esprit sain dans un corps sain » et grâce au yoga c'est encore plus simple de s'y tenir. Vous avez envie de découvrir toutes sortes de yoga avec des professeurs de qualité qui viennent des quatre coins du monde ? C'est à la Yoga Room que vous trouverez votre bonheur.



Lorsque que l'on pousse les portes de la Yoga Room, on retrouve tout de suite une ambiance décontractée avec un accueil familial. Impossible de passer à côté des sourires de toute l'équipe, de la déco zen et moderne et bien sûr de cette atmosphère dynamique et relaxante à la fois. Vous trouverez différents studios Yoga Room à Bruxelles où vous pourrez vous défendre, vous relaxer, transpirer et, très important, où vous pourrez déconnecter pour mieux vous reconnecter... à vous-même !

QUEL COURS DE YOGA CHOISIR ?

Pourquoi se cantonner à une sorte de yoga alors qu'on peut en faire plusieurs ? À la Yoga Room, vous trouverez certainement votre bonheur. Avec plus de 120 cours par semaine et des professeurs super compétents provenant des quatre coins du monde, chacun à son rythme peut faire son choix. Que vous soyez débutant, enceinte, expert, ou même plutôt raide, chacun peut y trouver son bonheur.

Myriam C a testé la Yoga Room et témoigne :

« (...) quel bonheur de faire du yoga à volonté, d'avoir la possibilité d'essayer différents types de yoga, donnés par d'excellents professeurs attentifs et à l'écoute de leurs élèves, dans un cadre construit pour et donc totalement adapté au yoga. Bref, je suis totalement séduite par Yoga Room. »

UNE COMMUNAUTÉ FORTE

Dès la première séance, on se sent accueilli par les sourires de l'équipe, des professeurs mais aussi par tous les membres qui semblent contents de se retrouver à la Yoga Room. Directement, on fait partie de cette grande communauté.

Armelle B. annonce sur Google : « *Yoga Room est en train de devenir ma deuxième maison... (...) Si je pouvais, j'irais tous les jours.* »

CONCRÈTEMENT, C'EST OÙ YOGA ROOM ?

Yoga Room se situe dans deux différents lieux à Bruxelles : à Saint-Gilles, Rue Defacqz 80 et à Uccle, 1487 Chaussée de Waterloo à côté du Comptoir Bio. Plusieurs nouveaux centres ouvriront dans les prochains mois, notamment Place de Jamblinne de Meux, Avenue Louise et Place Dumont à Stockel.

Pour que chacun puisse pratiquer son yoga au moment où il le souhaite, les cours sont disponibles à partir de 7 h du matin jusqu'à 22 h en semaine et de 10 h jusqu'à 19 h le week-end. Une flexibilité très appréciée des nombreux membres.

CURIEUX D'ESSAYER ?

**IL EXISTE UNE SUPER FORMULE DÉCOUVERTE,
30 JOURS DE YOGA ILLIMITÉ POUR 65 EUROS.
N'HÉSITEZ PLUS, RENDEZ-VOUS SUR YOGA-ROOM.BE !**

LES STARS ET LE YOGA, HISTOIRE D'UNE PASSION

Relaxation, concentration, musculation, ... toutes les célébrités trouvent leur compte en pratiquant le yoga. Des stars hollywoodiennes aux politiques et sportifs français. Le yoga est définitivement une tendance pour les « grands » de ce monde...

LA TENDANCE TOP MODEL

Si **Gisèle Bündchen** arborait une silhouette parfaite peu après son accouchement, c'était grâce au yoga. Et c'est ce qui en fait une maman parfaitement zen! Sur son compte instagram, elle a publié une photo d'elle en pleine pratique accompagnée du message suivant: « *Une merveilleuse façon de commencer sa journée. Je vous souhaite une journée pleine de joie!* »

On compte parmi les adeptes de nombreuses beautés dont Heidi Klum ou encore **Miranda Kerr** (Victoria Secret), **Anja Rubik** (Nintendo) ou encore **Tara Stile** (Reebok), ex-mannequin et prof de yoga mondialement connue.

LA TENDANCE HOLLYWOODIENNE VERSION FÉMININE

Si le yoga trouve de nombreux adeptes parmi les mannequins, ce sont les grandes stars du show business qui l'ont mis sur le devant de la scène.

Madonna est l'une des premières à avoir fait l'éloge de cette pratique ancestrale. Autre férue de yoga, la sympathique **Jennifer Aniston**. Avec ses deux heures quotidiennes, l'actrice met toutes les chances de son côté pour s'assurer un équilibre de vie (et une ligne impeccable).

Le yoga inverse le processus de l'âge

—
Georges Clooney

Dans la vie comme dans la série «Desperate Housewives» qui l'a fait connaître, **Eva Longoria** s'adonne aux ressourcements du yoga et se contorsionne pour garder la forme.

Même combat pour l'actrice et la foodista **Gwyneth Paltrow** qui cultive une vie équilibrée en s'adonnant au Yoga Ashtanga et au yoga anti-gravité qui se pratique à l'aide d'un tissu suspendu à un mur.

ET VERSION MASCULINE

Si les femmes d'Hollywood sont nombreuses à pratiquer, les hommes ne sont pas en reste. **George Clooney** est un adepte du Yoga Bikram. Le chanteur rock star Sting, depuis longtemps yogi confirmé a déclaré à l'âge de 61 ans: « *le yoga inverse le processus de l'âge* ».





Je peux faire des choses avec mon corps que je n'aurais même pas pu imaginer pouvoir faire quand j'étais adolescent au corps d'athlète. Ça m'aide à avancer! Tout comme avec le groupe, avant chaque concert. Ça augmente la cohésion!

FRENCH ET BELGIAN YOGA TOUCH

Si les Etats Unis ont le quasi monopole des actrices au corps de rêve grâce au yoga, la France et la Belgique valent aussi leur pesant d'or avec ses yoga adeptes.

Ceux ci sont peut être plus discrets. Ainsi Christine Lagarde qui parvient à garder la tête froide grâce au yoga qu'elle pratique 20 minutes par jour.



*Si le yoga permet d'obtenir les jambes de **Gisèle**, l'intelligence de **Christine Lagarde** et la gentillesse de **Yannick Noah**, qu'est ce qu'on attend pour s'y mettre aussi?*



L'ex-tennisman **Yannick Noah** chanteur de Saga Africa est tombé dans la marmite en suivant une amie à un cours. D'un simple cours d'initiation, c'est devenu un véritable style de vie: «*Une heure avant le concert, je m'enferme dans ma loge et je me préparer. Je fais des postures de yoga, des respirations et je termine par une méditation assise et immobile. C'est après ce travail là que je fais mes meilleurs concerts...*»

Source : Laurence Pinsard
Esprit Yoga Magazine

Interview

LA RENCONTRE DE LA REINE ELISABETH ET B.K.S IYENGAR

La Reine Mère de Belgique avait 84 ans quand elle m'a invitée à lui enseigner le yoga. Le premier jour, j'ai commencé avec de simples postures debout et Halasana, mais elle ne désirait pas s'arrêter là. Elle voulait que je lui enseigne Salamba Sirsasana, la posture sur la tête.

Rencontre avec Nicole ROUAUX, Présidente de l'asbl B.K.S. Iyengar

B.K.S. Iyengar se souvient des cours qu'il a données à la Reine Elisabeth en 1960, quand il a passé deux semaines au Palais Royal de Laeken à Bruxelles. Guruji la décrit comme « une artiste de talent, bonne musicienne, férue de musique, apte à la gestion de ses affaires et surtout une grande humaniste ». Son défi majeur était donc de lui enseigner l'équilibre sur la tête, « elle était très mince avec peu de musculature, mais possédait une grande volonté ». Guruji nous relate comment il est arrivé à Bruxelles et comment il a réussi à placer Sa Majesté sur la tête.

Ce fût par l'intermédiaire de Monsieur Yehudi Menuhin que j'ai rencontré la Reine Mère. Ils étaient amis et tous les deux partageaient une même passion pour la musique. Il lui avait parlé de sa passion pour le yoga et lui avait parlé de moi, comme étant son professeur. Suite à quoi elle exprima le désir d'apprendre le yoga. Lors d'un séjour à Gstaad, Menuhin dû s'absenter en Afrique du Sud. Ne voulant pas perdre son temps à Gstaad et se souvenant de l'intérêt de la Reine pour le yoga, il la contacta par téléphone. Elle renvoya immédiatement un télégramme en m'invitant, et c'est ainsi que je me rendis à Bruxelles pour la première fois.

ON DÉSIRE ARDENT DE FAIRE SIRASANA, LA POSTURE SUR LA TÊTE

Quand je l'ai rencontrée, elle avait plus de 80 ans et était de constitution plutôt fragile. Dès le premier jour je lui ai fait pratiquer des postures comme Salamba Sarvangasana, Sethubandha sarvangasana, mais je ne lui avais pas enseigné Salamba Sirsasana. Dès la fin de la séance elle me le fit bien remarquer "Vous ne m'avez pas amené dans la posture sur la tête". Je n'avais pas peur mais quelque peu inquiet, en tant que jeune enseignant, à l'idée de la mettre en Sirsasana. Je n'avais jamais enseigné personne de plus de 65 ans mis à part une femme de 75 ans à Pune. Je n'aurais pas été aussi nerveux si ce n'était qu'il s'agissait de la Reine Mère de Belgique... Tout aurait pu arriver! Je n'étais pas tant inquiet pour moi ou ma carrière sinon pour la réputation du yoga. Avant d'envisager de la mettre sur la tête je désirai connaître son état de santé général. "Avez-vous foi dans le yoga?!" rétorqua-t-elle. Je lui affirmai qu'il m'eût été impossible d'enseigner le yogananas sans cette foi véritable. Elle me posa alors une question simple et directe. "Monsieur, si vous avez foi dans votre pratique, pourquoi voulez-vous consul-

tez mon dossier médical? Je pourrais souffrir de n'importe quoi. Allez-vous oui ou non m'enseigner cette posture?! C'est tout ce que je veux. Si vous redoutez de me l'enseigner, vous pouvez prendre le prochain train pour Gstaad et rejoindre votre cher ami Menuhin, qui vous avait recommandé! "

Remarquez sa clarté d'esprit afin d'obtenir ce qu'elle désirait. Je lui ai répondu " Si vous avez le courage de faire la posture, j'aurai le courage de vous l'enseigner".

J'ai donc placé sa tête au sol dans le creux de ses mains entrelacées, mais à peine les jambes levées elle perdit connaissance. Son corps s'effondrait.

*N'oubliez
jamais
que l'élève
enseigne aussi
au Maître*

—
B.K.S. Iyengar



J'étais partagé entre, soit, la redescendre au sol, ce qu'elle risquait de me reprocher, ne l'ayant pas enseignée sérieusement, soit je la maintenais dans la posture et Dieu seul sait ce qu'il pouvait arriver. J'ai gardé mon sang-froid et j'ai créé une coupe avec mes arcs de pieds pour y placer sa tête en attendant qu'elle reprenne connaissance. Lorsqu'après quelques secondes elle reprit connaissance et je sentis sa tête bouger entre mes pieds, je remercié Dieu et je demandais à la Reine Mère si elle savait qu'elle se tenait sur sa tête. Elle était ravie de constater qu'elle avait pris la posture et me demanda comment elle avait perdu connaissance. C'était dû à sa haute tension artérielle. Je lui promis de lui faire pratiquer les postures apaisantes qui diminuent la tension pour préparer à Sirsasana. Après avoir pratiqué pendant 2 semaines, elle appela son cardiologue pour faire un contrôle cardiaque. Ce dernier fût surpris d'observer une tension artérielle normale et un rythme cardiaque régulier, et pensa que ces prescriptions avaient été efficaces.

La Reine lui dit qu'elle n'avait rien pris de ses médicaments mais qu'un médecin indien qui était son invité et qu'elle souhaitait lui présenter.

Elle me fit appeler pour le rencontrer. D'emblée il voulût savoir ce que j'avais étudié, à quoi je répondis ; le yoga, et que je lui avais donné des pilules « yogiques » pour faire baisser sa tension. C'est avec ces plaisanteries que nous sommes devenus de bons amis.

LE BUSTE

Chaque fois que j'allais à Gstaad, j'en profitais pour me rendre en Belgique. Elle était tellement contente qu'elle eu

LES ADIEUX

Lors d'une de mes visites à Gstaad, un de ses cousins qui était également un de mes élèves, me transmis le message qu'elle désirait me voir en Belgique. Elle avait eu une thrombose et ne pouvait plus pratiquer le yoga. Je suis resté 3 jours et j'ai réussi à la mettre debout, à la faire marcher, et lui faire tenir une petite cuillère. À mon départ elle m'accompagna à la grille d'entrée du Palais pour me dire au revoir. C'était la première fois qu'elle brisait ainsi le protocole qu'elle avait toujours respecté. Elle m'embrassa sur les 2 joues, un geste encore qu'elle n'avait jamais fait. Je réalisais alors qui ne lui restait plus longtemps à vivre. Quelques jours plus tard, j'appris qu'elle avait émis son dernier souffle.



l'envie de sculpter mon portrait. Elle profita de ma venue pour réaliser un moule en cire, pour ensuite terminer l'oeuvre en mon absence. Une fois achevé, elle fit envoyé le buste en Inde par le Gouvernement Belge.

Source : Yoga Rahasya Vol 11 N° 3, 2004
et Astadala Yogamala Volume 1

HEARTFULNESS

LA PLÉNITUDE DU CŒUR OU L'ÉVOLUTION DU CHAMP DE CONSCIENCE



Tous les jours nos yeux et nos oreilles sont saturés de propos alarmants sur le changement climatique, la violence, et bien d'autres entretenant un climat de haine, de suspicion et de peur.

COMMENT SORTIR DE CET ENGRENAGE ?

Nous devons comprendre que toutes nos pensées et actions sont créatrices. Chaque pensée et action de chaque être (humain) sur terre est porteuse d'une énergie qui vient alimenter la somme de toutes ces éner-

gies émises. Donc, à chaque fois que nous nous énervons, ... nous alimentons ce vaste champ d'énergie négative. A l'inverse, chaque pensée, parole, geste d'amour, de bienveillance, de tolérance etc. va poursuivre son chemin également et va alimenter un champ d'énergie positive.

QU'EST CE QUE HEARTFULNESS ?

Une méthode simple et efficace, qui nous invite à ajuster le mental au cœur, à nous laisser inspirer et vivre à partir du cœur. Elle est pratiquée

par plus d'un million de personnes dans 130 pays et est soutenue par des milliers de formateurs certifiés dans le monde qui proposent leurs services bénévolement.

Une seule volonté : que cette méthode soit accessible à tous, du plus riche au plus pauvre et dans le respect des croyances de tout un chacun.

Comme son nom l'indique, Heartfulness propose de faire l'expérience de la plénitude du cœur au travers de la méditation sur le cœur, car c'est là que réside l'essence même de notre être. Résultat, non seulement nous contactons et nous générons une paix intérieure, mais cette même paix va se propager vibratoirement dans le monde.

Nul besoin d'être expert en méditation pour l'expérimenter, ni même d'avoir jamais médité auparavant. La transmission, spécifique à la méthode Heartfulness, nous aide à descendre profondément dans les méandres du cœur. Plus nous sommes à contacter et émettre ces vibrations positives du cœur, plus nous avons une chance d'atteindre l'égrégore, cette masse critique nécessaire à faire basculer l'énergie terrestre dans un sens positif. Alors, OSONS faire l'expérience du cœur !

Florence de Fooz,
coordinatrice Heartfulness



L'ART DE SE SOIGNER NATURELLEMENT.

Sanjivani est une herboristerie à la fois traditionnelle et spécialisée en ayurveda. Bénédicte Penna, la réalisatrice du projet, dans sa qualité de praticienne ayurvédique, herboriste et kinésiologue est à même de vous aiguiller vers les plantes en vrac pour fabriquer vos tisanes, vers des compléments alimentaires, vers des hydrolats, huiles essentielles, encens, épices, fleurs de Bach et bien d'autres produits afin de choisir ce qui est le plus adapté à vos besoins.

En plus d'y recevoir des conseils sur mesure, vous y trouverez des produits de qualité et biologiques pour soutenir votre santé de façon naturelle et respectueuse de l'environnement.

Des ateliers y seront organisés dans le but de rendre accessible à tous l'art de se soigner naturellement. Le projet se veut être un moteur pour transmettre ce savoir ancestral qui s'est quasiment éteint en Europe sur l'espace de 3 générations.

Un espace de traitements, consultations et massages ayurvédiques est également mis à votre disposition car le corps, ne pouvant être séparé de l'esprit ; il semblait nécessaire de vous offrir un lieu de quiétude, un espace de parole et de remise en forme dans lequel vous pourrez vous ressourcer.



Sanjivani

A 2 pas de la place Dailly, à Schaerbeek.
02/254 09 18 / www.herbosanjivani.be

wellnest

Increasing health, well-being and productivity in the workplace by connecting companies with the best professionals

www.wellnest.be



Offrez-vous un moment de paix, de silence, de bien-être, de joie...
Méditez !



Heartfulness
Through meditation, transformation
www.heartfulness.org

Les bourgeons contre le stress

Efficaces et naturels !

Plus
efficace en
spray !



Extrait de
bourgeons
frais et bio

CALMIGEM aide en cas de **stress passager** grâce à l'action de **deux bourgeons** et de **trois huiles essentielles**. Le **figuier** est connu pour ses propriétés relaxantes, l'huile essentielle de **lavande vraie** joue un rôle de nettoyant énergétique du psychisme, l'huile essentielle d'**angélique** combat l'instabilité psychologique et l'**oranger** agit sur les chocs émotionnels. Le bourgeon de **cassis** va potentialiser l'ensemble des composants actifs du **complexe anti-stress**.

Disponibles en magasins bio, pharmacies et parapharmacies.

www.herbalgem.com

f Herbalgem



KINA YOKUÏ
DESIGN FOR YOUR SOUL

Mandalas feng-shui en bambou
créés d'après le nombre d'Or.

Idéal pour les yogis
et les passionnés
du bien-être



www.kinayokui.com
+32 (0)476 544 800 - info@kinayokui.com

kinayokui

made in Belgium

Cours de Yoga à l'Atelier d'Art et d'Eveil,
Centre KINAKINA à Rhode-Saint-Genèse

www.artyyoga.be

www.kinakina.be



NOUVELLE FORMATION
de professeur de Yoga

reconnue par la FBHY, l'ADEPS,
dans la tradition de Desikachar (KHYF),
le lundi soir en horaire décalé
au Palais des Congrès à Liège
de 17h30 à 21h30 dès septembre.

Philip RIGO • +32 (0)474 20 30 29
rigophilip@gmail.com
www.formationyogaliegge.be

Goedele zag dat goed was, maar altijd beter kan

Goedele Leyssen is net als vorig jaar samen met Nathalie Babouraj gastvrouw van de Brussels Yoga Day. Maar uiteraard doet ze nog veel meer dan dat.

Zo ontwikkelde Goedele o.m. de Total Body & Soul Workouts, een uniek bewegings- en lifestyleconcept dat mensen helpt bij het creëren van leuke ochtend- en avondrituelen die perfect passen in de drukke agenda. Tijdens elke sessie focust ze op spierversterking, conditietraining en stretching. Verder nog korte ademhalings- en relaxatieoefeningen, meditatie voor meer energie en minder stress en healthy lifestyle resets.

Goedele is ook in de ban van de gong. Elke nieuwe maan staat symbool voor een nieuwe start, een nieuw begin. Vandaar dat zij maandelijks rond de nieuwe maan een gongbad organiseert met een helende Earth Year Gong. De volgende gongbaden zijn op 13 juli en 10 augustus. Van 22 tot en met 29 september organiseert ze samen met Dr. Mahdi Brown een Let it flow Wellness cruise langs idyllische Griekse eilanden en de ongerepte Turkse kust aan boord van een authentiek zeiljacht. Dagelijks meer de boot aan op sprookjesachtige plekken voor yoga-, meditatie- en inspiratiesessies die helpen om een balans te vinden in lichaam en leven.

*The key
to success
is to start before
you are ready.*

—
Goedele Leyssen



GEPROEFD EN GOEDGEKEURD:

BANAANSMOOTHIE MET SPINAZIE EN KANEEL

Voor 1 flinke smoothie, doe je dit in je blender:

- › 2 koppen rijst- of notenmelk
- › 1 rijpe banaan
- › 1 stevig handvol jonge spinazie
- › 2 eetlepels proteïnepoeder
- › 1 theelepel chlorella
- › 1 theelepel kaneel

WHO'S GOE-DELE?

Before she started to teach yoga, Goedele Leyssen was a busy beauty editor. When she was about to crash under the pressure of work- and relation-related issues, she had the opportunity to travel to India where she discovered yoga and meditation. Since then, Goedele trained as a sat nam rasayan practitioner and a kundalini yoga teacher. She still follows the kundalini yoga tradition but next to that, she developed her own Total Body & Soul Workout concept; an uplifting mix of endurance, flexibility and strength training with powerful breathing and relaxation techniques. She's a welcome guest at festivals like Paradise City, Tomorrowland... Goedele is also a certified holistic nutritionist.

www.goedeleleyssen.com

MOOD FOOD, EEN DENK- EN KOOKBOEK

Eten om te leven is een al te simpele stelling. Bewust eten om beter te leven, dat is een beter plan dacht Goedele en na haar eerste boeken Boost en Balans, zette ze zich achter de kookpotten en de laptop om een kookboek te schrijven.

Niet zomaar een kookboek maar een tocht naar een bewuster leven via voorraad- en koelkast en fornuis.

Een prachtig boek bovendien.



PRATIQUEZ LE YOGA, CHANGEZ LE MONDE

Saviez-vous que, juste en Belgique, 2 travailleurs sur 3 souffrent de stress au travail ? Le stress, l'hyperconnectivité, le burnout et la dépression sont devenus des épidémies mondiales.

Certains ont même progressivement diminué leurs heures de sommeil dans le but de se sentir plus productif. Et selon une étude de Harvard Medical School, "96% des leaders disent qu'ils se sentent burned out"!

Ces chiffres ahurissants parlent d'eux-mêmes. Il faut regarder la vérité en face : à force de trop tirer sur la ficelle, la nature nous rattrape au gallop.

Il va de soi que quelqu'un de stressé, déprimé ou burned out ne peut être épanoui ni efficace, que ce soit au bureau ou à la maison. A l'opposé, quelqu'un bien dans sa peau, en bonne santé et qui s'accomplit pleinement dans la vie est forcément quelqu'un qui sera plus heureux, et qui pourra fonctionner au top de ces capacités, mettant toutes ses ressources personnelles au profit d'une meilleure vie, personnelle et collective.

Les entreprises doivent-elles revoir leur manière de fonctionner et de gérer leurs employés ?

Les études montrent que la productivité décroît avec l'augmentation des heures de travail. Il est donc inutile d'allonger les journées quand il suffirait de se concentrer à travailler mieux ou de manière plus équilibrée.

En essayant d'atteindre le succès trop de personnes se perdent en chemin. Ils ne trouvent plus de valeur dans ce qu'ils font, ne sont plus épanouis et leurs relations sociales et familiales peuvent finir par dépirer.

Dans ce processus, nous sommes tous responsables : tant la société, les entreprises et tout un chacun, à son propre niveau. A un niveau personnel, apprendre à connaître ses limites, à respirer dans l'inconfort, à s'accepter tel que l'on est, ainsi qu'à apprécier ce qui est, sans vouloir rien changer et apprendre à lâcher prise est un savoir-faire (ou plutôt un savoir-être) indispensable pour pouvoir s'épanouir et contribuer à un monde meilleur.

Pour ceux et celles qui en doutent encore, le yoga est bien plus qu'une activité physique ou qu'une simple pratique de relaxation.

Bien sûr, comme toutes autres activités physiques, le yoga libère, des endorphines, ce qui provoque une sensation de relaxation, de bien-être, voire dans certains cas, d'euphorie. Et ce, dans les 30 minutes suivant le début d'une séance. Mais ce serait une vision restreinte de ce qu'est le yoga. Parce que la respiration est au cœur de la pratique, nous nous tournons automatiquement à l'intérieur de nous-même et apprenons à être dans notre corps plutôt que dans notre tête.

Le seul fait de se concentrer sur sa respiration lors de la séance, qui dure généralement entre 60 et 90 minutes, fait du yoga un type de méditation en mouvement, avec un point de focus précis. Ce qui nous permet de nous concentrer sur le moment présent, de respirer dans l'inconfort en gardant des poses de manière prolongée et d'accepter notre corps pour ces capacités et ce qu'il est réellement, c'est à dire, au delà de l'apparence physique.

**LE YOGA EST UN MOYEN DE POUVOIR ACCÉDER
À SES COMPÉTENCES ET D'APPROFONDIR CETTE
RELATION À SOI ET AUX AUTRES.**

Ce n'est pas une surprise d'apprendre à quel point le yoga peut être bénéfique pour les gens souffrant de stress chronique mais aussi de dépression, d'addiction ou même d'insomnies.

La création d'un monde meilleur commence par la création de meilleures personnes. Et la seule personne que vous pouvez changer c'est vous-même. Si chacun pouvait se concentrer à devenir une meilleure version de soi-même, ne cesse que pendant une session de yoga par semaine, nous pourrions co-créer un monde bien meilleur... C'est pourquoi, commencez par un petit changement : pratiquez le yoga... et changez le monde.

Le yoga a beaucoup d'autres bénéfices. Il permet d'améliorer la respiration, de détendre l'esprit, tonifier les muscles, assouplir le corps et l'esprit et bien plus encore.

—
Pauline Hanuise

En pratiquant les poses de yoga, nous étirons également notre corps de manière assez intense pour permettre à l'énergie de circuler librement. Cela nous permet de libérer des blocs d'énergie, des émotions, des traumas ou des sentiments qui se sont accumulés au fil du temps dans certaines parties du corps. Pratiquer le yoga, c'est relâcher tout ce bagage énergétique et émotionnel qui nous empêche parfois de vivre une vie épanouie.

Pauline Hanuise, co-fondatrice de Wellnest, - startup belge, qui a pour but d'aider les entreprises à améliorer le bien-être de leurs employés.





Problématique actuelle dont on parle tant. Et pour cause on estime que le nombre de personnes en burn out risque d'exploser dans un proche avenir. Comment en est-on arrivé là ? Qu'est ce qui fait que tant des personnes se retrouvent à traverser cette épreuve ?

BURN OUT, beaucoup de souffrance, un peu de thérapie brève !

Rencontre avec **Benoît Vercammen - psychothérapeute**

Lorsque le mental est aux commandes. Lorsque les objectifs professionnels et personnels sont coupés d'une certaine réalité. Lorsque penser pouvoir accomplir un projet s'avère si simple alors que la concrétisation va demander du temps de l'énergie et beaucoup de souplesse adaptative et d'acceptation.

Le patient se perd dans la liste interminable de tout ce qu'elle doit faire et se noie dans une to do list qui à têt fait de l'avalier toute entière. Il s'est fait manger son temps, son énergie, sa sérénité par sa to do list et risque d'y perdre sa santé, voir son couple et sa famille.

Il va falloir de longues semaines pour que le patient commence à envisager ce que signifie « lâcher prise », accepter sans œillères de regarder sa situation en face et s'autoriser à être connecté au ressenti profond que ses émotions, ses tensions, son corps tout entier lui hurle depuis de nombreux mois même quelques années.

Evidemment le sommeil n'est plus ce moment de repos et de détente qu'il devrait être et les nuits sont ponctuées

de réveils. La nuit toutes les choses à faire et celles que l'on n'a pas su faire viennent terroriser le patient et rajouter encore une couche à ses souffrances. La spirale infernale est enclenchée : *« si je ne dors pas je ne me repose pas, si je ne suis pas reposé alors je ne serai pas détendue pour affronter ma journée. »*

Le chantier est vaste et nombreux sont les aspects sur lesquels nous allons nous attarder. L'amélioration sera progressive et au fur et à mesure des mois le corps se détend, les impératif moins impérieux, les yeux redeviennent presque pétillants, la vie s'envisage de nouveau sous un jour agréable mais avec une nouvelle vision d'elle-même, de sa vie et de sa profession.

Quel est le moteur du burn out? Quels sont les éléments qui permettent d'évoluer et de traverser cette épreuve?

La spécificité de la thérapie Brève de l'école de Palo Alto est qu'elle va aller chercher derrière toutes les injonctions que la patiente s'envoyait à elle-même la réaction primale qui

*Je ne peux pas
m'arrêter parce qu'il
faut absolument que je
fasse ceci, et cela, non
ce n'est pas possible,
vous ne comprenez
pas je ne peux pas
m'arrêter*

—
Le patient

Caractéristiques (souvent) communes des personnes qui vont être à risque pour un burn out.

Parmi celles-ci l'on peut citer dans l'ordre, un besoin de reconnaissance, une difficulté à dire non, une difficulté à mettre ces limites.

A conscientiser ces limites en termes de capacités, de temps, de besoins de recharger ces batteries. Il y a aussi une tendance au perfectionnisme, un amour du travail bien fait et même un attachement important à l'entreprise ou à l'institution à laquelle on appartient. Mais aussi une difficulté d'assertivité et à gérer les émotions. Ces personnes souvent ont en plus de responsabilités professionnelles des impératifs familiaux tels que réussir son couple et la gestion de jeunes enfants avec toute l'énergie d'amour d'attention que cela requiert qui vont venir accentuer le sentiment de pression, de stress, de culpabilité, en bref cette sensation «...de ne pas y arriver...».

Généralement lorsque le médecin mets un patient en arrêt de travail, celui-ci n'envisage pas un instant de s'arrêter. «... je ne peux pas m'arrêter parce qu'il faut absolument que je fasse ceci, et cela, non ce n'est pas possible, vous ne comprenez pas je ne peux pas m'arrêter...».



est venu colorier toutes les décisions, tous les choix, tous les projets de celle-ci au point de la faire se retrouver dans cette situation où tout est forcé. Ou le cours normal de la vie n'est plus une souplesse adaptative mais une crispation rigide d'un « je dois tyrannique ».

Débusquer cette injonction racine est le rôle du thérapeute. Une fois qu'il l'a bien identifié il peut inviter le patient à opérer un 180° degré en vu de remettre la souplesse là où tout c'était rigidifié. Et progressivement revisiter les différents aspects de la vie du patient pour y introduire l'antidote. C'est comme cela que le patient pourra envisager la vie sous un nouveau jour et qu'il pourra l'aider à lâcher prise sur ce qui devrait l'être et qu'il pourra accepter certaines limites de son corps et reconnaître des besoins qu'il n'avait jamais écoutés. Il pratique des disciplines qui le ressourcent et le détendent il sait prendre soin de lui même plus que tout et il est aujourd'hui détendue dans sa vie familiale et professionnelle.

Centre de Thérapie Brève d'Ixelles
0478 288 713



Centre Surya
asbl
YOGA & BIEN-ÊTRE

Centre Surya asbl

483 Chaussée de Bruxelles - 1410 Waterloo

Tél : 0476 420 549

Email : centresurya@gmail.com - www.centre-surya.be

Professeur de yoga : Dominique Genon

Types de Yoga : Hatha Yoga et les techniques de respiration (Prana yama)

SPORT & YOGA, LA BELLE ALLIANCE

Apparemment, le sport et le yoga n'attirent pas les mêmes publics. Ce sont même deux amis qui s'ignorent. Pourtant, ils se complètent harmonieusement et les sportifs ont tout à gagner à pratiquer le yoga.

Laurence Pinsard

DIFFÉRENTS MAIS COMPLÉMENTAIRES

Les relations entre yoga et sport ne sont pas évidentes à envisager. La pratique des asanas (postures) a des effets qui peuvent s'apparenter à une certaine forme de gymnastique. On va étirer les muscles, les tendons, travailler sur les articulations. Les salutations au soleil ou les enchaînements rapides de postures occasionnent un important travail cardio-vasculaire... Et comme c'est le cas dans n'importe quelle activité sportive, le corps va éliminer les toxines, s'assouplir et se tonifier. Mais contrairement à une simple gymnastique qui peut être pratiquées tout en laissant le mental mener sa propre vie, le yoga nous invite à un travail de concentration et de conscience corporelle de chaque instant.

Le pratiquant de yoga ne vise pas à dépasser ses limites ni à entrer en co-

pétition avec les autres élèves. Ce qui compte c'est le ressenti du corps dans les postures et la prise de conscience de la respiration qui vont permettre de contrôler l'activité du mental.

Le sport est souvent pratiqué comme un pur loisir alors que le yoga ouvre d'autres perspectives comme la connaissance de soi, l'accès à l'intériorité.

D'ailleurs, de nombreux sportifs de haut niveau parlent de leur pratique d'une manière très proche de l'expérience du yoga. Malgré les logiques spécifiques qui les gouvernent, yoga et sport présentent de nombreuses complémentarités et peuvent se compléter de manière harmonieuse.

AMÉLIORER LES PERFORMANCES

En travaillant la souplesse, la coordination, l'endurance et l'équilibre, les asanas (postures) vont permettre d'amé-

liorer les performances physiques. Plus précis, les mouvements deviendront aussi plus fluides. Un esprit centré dictera le geste juste. Un golfeur, un hockeyeur ou un passionné de tir à l'arc puiseront dans la pratique du yoga des bénéfices directs. A partir des exercices de pranayama ou dans les postures grâce à la synchronisation de la respiration, le travail sur le souffle va contribuer à optimiser les performances sportives. Là où d'autres sportifs s'essouffleront, les pratiquants de yoga conserveront une longueur d'avance. Cet aspect est particulièrement tangible pour les passionnés de course à pied qui, en augmentant leurs capacités respiratoires, se sentiront plus endurants.

*Maintenant, quand
je fais du sport,
je ressens plus de plaisir,
j'ai davantage conscience
de mes sensations*

Sami CHOUCHI

Médaille d'argent Ch. d'Europe Judo 2018

APPRENDRE À CONNAÎTRE SES LIMITES

Les sportifs cherchent sans cesse à améliorer leurs performances quitte trop solliciter leurs corps et à se blesser. Beaucoup de sportifs vont au-delà de leurs limites. Le yoga permet de s'observer d'une autre manière. Au bout d'un certain temps, un sportif saura mieux doser ses efforts et acceptera de ralentir en écoutant les signes que son corps lui envoie.

ENVISAGER UNE AUTRE APPROCHE DU CORPS.

La pratique du yoga permet d'envisager un autre rapport avec le corps. Un bien-être, souvent oublié dans la pratique sportive qui tend parfois uniquement vers l'obsession de la victoire ou du résultat.

Source : *Esprit Yoga Magazine*



Une idée cadeau ?

Faites-lui plaisir, offrez Osiam

DÉCOUVREZ NOS CHÈQUES CADEAUX

WELLNESS
2 PERSONNES
2 HEURES

DUO
MASSAGE
DÉTENTE OU THAÏ

WELLNESS
2 PERSONNES
4 HEURES

Chèques cadeaux online : shop.osiam.be

CALMER LE MENTAL ET CHANGER DE REPAIRE

Les bienfaits du yoga ne se limitent pas uniquement au niveau physique. Pour préparer une épreuve sportive, pour trouver l'envie de se dépasser, le mental compte presque autant que les capacités physiques. Avant une compétition, les séances de yoga représentent un soutien idéal pour diminuer le niveau d'anxiété et le stress d'une épreuve. Surtout à force de pratiquer, les sportifs appréhenderont les événements qui peuvent survenir d'une manière beaucoup plus sereine.

AROMATHÉRAPIE ET YOGA : LES BIENFAITS DE CETTE ASSOCIATION

Rencontre avec Dominique Baudoux, pharmacien belge, aromatologue, fondateur de Pranarom en 1991. Conférencier international, président du Collège International d'Aromathérapie Scientifique

Quelle est la dimension holistique de l'aromathérapie ?

Comme le yoga, l'aromathérapie peut toucher le corps autant que l'esprit. Elle s'efforce, elle aussi, de soutenir le bien-être physique et mental. Parce que les huiles essentielles ont une dimension informationnelle subtile et un réel effet sur le système nerveux ainsi qu'une action physiologique sur le corps.

Quelles sont les méthodes d'application des huiles essentielles ?

► La diffusion

Les molécules aromatiques réparties dans l'espace où se pratique le yoga peuvent créer une ambiance inspirante ou motivante, même améliorer la respiration.

► Le massage

Les huiles essentielles appliquées sur la peau, la plupart du temps diluées, peuvent

assouplir la musculature et les articulations, pour préparer aux étirements et aux postures.

► L'olfaction

Appliquées sur les poignets, comme un parfum, les huiles essentielles peuvent aussi favoriser la visualisation, la méditation ou la concentration.

Bon à savoir

On les utilise également après une séance pour récupérer plus vite en souplesse, prévenir les courbatures ou tout simplement pour un réconfort immédiat.

Existe-il des huiles essentielles pour se préparer à l'effort physique ou pour prévenir les courbatures ?

Certaines huiles essentielles échauffent les muscles, d'autres assouplissent les articulations et la musculature. Beaucoup d'entre nous ont ainsi déjà profité des bienfaits de la gaulthérie ou de l'eucalyptus citronné qui ont un tropisme excellent sur la sphère articulaire et musculaire. On les retrouve dans le roller et l'huile de massage Aromalgic conseillés à tous les sportifs mais également à ceux qui pratiquent le yoga intensément.

UNE SYNERGIE À UTILISER PENDANT LE YOGA OU LA MÉDITATION

Objectif permettre à tous les chakras ou plexus d'être en harmonie, d'être à l'unisson, au même niveau vibratoire afin de mieux recevoir, mais aussi émettre une énergie équilibrée.

Prenez un flacon en verre ambré vide et propre de 10 ml

Ajoutez les huiles essentielles suivantes :

- HECT Romarin CT verbénone.....30 gouttes
- HECT Lavande vraie.....15 gouttes
- Ess Bergamote (Zeste)30 gouttes
- Huile végétale de Noyaux d'abricot.....7,5 ml

Complétez le contenu de la bouteille jusqu'au bas du goulot avec une Huile végétale de Noyaux d'abricot.....7,5ml.

Le rituel AROMA

3 gouttes de la synergie sur chaque voûte plantaire

+

3 gouttes sur le plexus solaire

+

3 gouttes sur le chakra du front (3e œil)

+

3 gouttes sur la face interne des poignets pour joindre ensuite les mains en cathédrale et couvrir le nez avec les mains jointes.

Faire une longue et profonde inspiration répétée 3 fois successivement.

A renouveler à volonté selon le ressenti.

PRANARŌM

AROMATHÉRAPIE
SCIENTIFIQUE

*Articulations et
muscles souples*



- ✓ **Apaise articulations et muscles**
- ✓ **Aux huiles essentielles 100% pures et naturelles**

AROMALGIC ROLLER est un gel de massage non gras à appliquer en cas de raideur, de muscles courbaturés, engourdis, fatigués et pour la souplesse des articulations ; les huiles essentielles de gaulthérie couchée, d'eucalyptus citronné, de thym à feuilles de sarriette et de katrafay sont reconnues pour leur propriétés spécifiques visant à prendre soin des muscles et des articulations et à maintenir leur souplesse.



L'action mécanique du roller permet d'exercer un auto-massage et stimule la microcirculation locale pour une pénétration rapide et efficace, tout en apportant une sensation de fraîcheur.

HET BOS, MIJN YOGA

Ik had een oom die een enthousiast, zeg maar zeer enthousiast, natuurliefhebber was. Hij kende alles van vogels, bloemen, planten en bomen. Elke vrije zondagnamiddag trok hij een bos in. Als het kon en mocht, ging ik mee. Ik in korte broek en hij met zijn onafscheidelijke wandelstok, schoudertasje, verrekijker en jowel, zelfs een plooibaar loepje om bloemen van echt dichtbij te bekijken.



Hij bracht me zijn enthousiasme over. Of beter, mijn bewondering voor de natuur. En ook een pak kennis, die jammer genoeg wat vervaagde door de intussen ontelbaar vergane seizoenen heen. Ik herken sommige bloemen zeker nog maar hun naam? Ooit kende ik zelfs hun Latijnse benaming.

Toegegeven: met bomen benoemen heb ik het altijd lastiger gehad. Natuurlijk herken ik een beuk, een eik, een kastanjeboom, een knotwilg. Maar verder... Toch hadden en hebben bomen mijn grootste bewondering. Zij zijn de architecten en de bouwsels van het bos. Soms een kathedraal, soms een burcht, soms een kneusje, soms een wees. Maar immer een boom. Samen een bos. Geen enkel bos is hetzelfde. Elk bos is een meesterwerkje.

Een bos is ook één grote yogasessie. De bomen de yogi, ik de dankbare kijker. Ze buigen, ze waaien, ze staan. Ze groeten, ze groeien, ze bloeien, ze kleuren.

En vooral, de bomen zijn één immense ademhalingsoefening. Zuurstof voor mij en voor iedereen. Voor dier en mens, voor de wereld!

Dankzij de fotosynthese*! Mijn leraar biologie heeft er uren over gepraat. Hij hakte het belang van de bomen en bossen er figuurlijk in. "De zuurstoffabriek, de zuurstofmaskers voor boeren en buitenlui maar evenzeer voor stadsmussen en stadsmensen!", meen ik dat hij riep. "Dat wordt gegarandeerd een examenvraag," dacht ik. En ja hoor, ik mocht alles vertellen wat ik wist over fotosynthese. Het werd mijn beste score op een wetenschapsexamen ooit.

Dat moet de reden zijn waarom ik telkens zin krijg om een mooie boom te knuffelen als ik er een zie. Wat ik trouwens nog nooit heb gedaan. Grote mond, klein hartje en vooral, het zou geen zicht zijn.

*Onderzoekers van de United States Forest Service berekenden dat een gezonde stadsloufboom met een stam van zo'n 50cm diameter 125 gram zuurstof per dag vrijgeeft. Een volwassen persoon verbruikt dagelijks gemiddeld bijna 7 keer zoveel zuurstof.



Incredible India
www.incredibleindia.org



Le ministre des Affaires étrangères de l'Inde célèbre la Journée international du Yoga à Bruxelles

Comme la célébration de la Journée Internationale du Yoga coïncidera avec les festivités entourant la 70e année d'amitié entre l'Inde et la Belgique, Mme Sushma Swaraj, Ministre des Affaires étrangères de l'Inde, se rendra à Bruxelles pour célébrer la Journée du Yoga. Au Parlement européen, une séance spéciale de yoga aura lieu le 21 juin 2018. M. Antonio Tajani, président du Parlement européen, et Mme Sushma Swaraj, ministre des Affaires extérieures de l'Inde, devraient assister à l'événement. La session de yoga et de méditation sera dirigée par Sri Sri Ravi Shankar, chef spirituel indien de renom et gourou du yoga. Les villes belges d'Anvers, de Louvain, de Durbuy, de Mons et d'Enghien se préparent également à célébrer la Journée internationale du Yoga. L'Ambassade de l'Inde à Bruxelles, en association avec le Ministère du Logement, de l'Environnement et de l'Energie de la Région de Bruxelles-Capitale, la Ville de Bruxelles, l'asbl Vidonne et la Fondation Art de Vivre, célèbrent la Journée internationale du Yoga le 24 juin 2018 au Bois de la Cambre.

External Affairs Minister of India to celebrate Yoga Day in Brussels

As the celebration of International Day of Yoga will coincide with festivities surrounding the 70th year of India-Belgium friendship, Mrs. Sushma Swaraj, External Affairs Minister of India, will be visiting Brussels to celebrate Yoga Day. At the European Parliament a special yoga session will be held on 21 June 2018 from 1200-1330 hrs at the Yehudi Menuhin Space. Mr. Antonio Tajani, President of the European Parliament, and Mrs. Sushma Swaraj, External Affairs Minister of India, are expected to attend the event. The yoga and meditation session will be led by renowned Indian spiritual leader and Yoga Guru, Sri Sri Ravi Shankar. Belgian cities of Antwerp, Leuven, Durbuy, Mons and Enghien are also preparing to celebrate the International Day of Yoga. The Embassy of India, Brussels, in association with the Ministry of Housing, Environment, and Energy of the Brussels Capital Region Government, the City of Brussels, Vidonne Asbl and the Art of Living Foundation will organize the 'Brussels Yoga Day' at the Bois de la Cambre on 24 June 2018 to celebrate International Day of Yoga.

De minister van Buitenlandse Zaken van India viert Internationale Yogadag in Brussel

Gezien de viering van de Internationale Dag van de Yoga samenvalt met de festiviteiten rond het 70e jaar van de vriendschap tussen India en België, zal mevrouw Sushma Swaraj, de Indiëse minister van Buitenlandse Zaken, een bezoek brengen aan Brussel om de yogadag kracht bij te zetten. In het Europees Parlement vindt op de middag een speciale yogasessie plaats op 21 juni 2018. De heer Antonio Tajani, voorzitter van het Europees Parlement, en mevrouw Sushma Swaraj, zullen naar verwachting het evenement bijwonen. De yoga- en meditatie sessie wordt geleid door de beroemde Indiase spirituele leider en yogagoeroe, Sri Sri Ravi Shankar. Antwerpen, Leuven, Durbuy, Bergen en Edingen bereiden zich ook voor op de viering van de Internationale Dag van de Yoga. De Ambassade van India in Brussel, organiseren in samenwerking met het Ministerie van Huisvesting, Leefmilieu en Energie van het Brussels Hoofdstedelijk Gewest, de Stad Brussel, de vzw Vidonne en de Art of Living Foundation, de 'Brussels Yoga Day' in het Ter Kamerenbos op 24 juni 2018.



Je pratique le yoga chez Sisters Yoga à Waterloo. J'éprouve clairement un bien être depuis que j'en fait, je ressens un meilleur équilibre et bien-être avant chaque compétition.

Sami Chouchi



**NATHALIE GEETHA BABOURAJ
MENE LA DANSE**

Depuis 3 ans, Nathalie Geetha Babouraj conduit la session géante du Brussels Yoga Day à la grande satisfaction de quelques milliers de participants. Après une carrière de médecin et l'exploration de la santé intégrative dans un groupe de recherches à l'OTAN, Nathalie fonde l'iSi, l'Institut de Santé Intégrative pour créer des ponts entre la médecine conventionnelle et sagesses anciennes et imaginer la santé de demain.

Son livre « Ma détox ayurvédique colorée » publié aux éditions Le Courier du Livre nous aide à prendre en main notre santé par une méthode qui allie la sagesse ancestrale et les vertus préventives et curatives de l'ayurveda aux récentes découvertes en neurosciences.

www.institutesanteintegrative.com



FBHY Asbl

Fédération Belge d'Hébertisme et de Yoga Asbl, reconnue par la Fédération Wallonie-Bruxelles.
Chemin de Beaufays, 1
B - 4570 MARCHIN (Belgique)
Tél : 04/368.62.69
e-mail : fbhy@skynet.be

Cours de yoga, listing professeurs agréés, formations d'enseignants de Yoga reconnues par l'Adeps, journée de recyclage des enseignants, journée de rencontre annuelle, organisation de journées thématiques, publication de la revue « Les chemins du Yoga »



OM Chanting
by BhaktiMarga

Pour plus de renseignements :
omchanting@bhaktimarga.be

AIDER L'HUMANITE AVEC LE OM

Vous souhaitez retrouver la joie, la paix, l'harmonie ? Venez expérimenter le OM Chanting, une pratique de groupe gratuite qui utilise le pouvoir de transformation du son OM. Cette pratique transforme la négativité en énergie positive, est bénéfique pour la Terre Mère et contribue à davantage d'amour, de joie et de paix dans le monde.

Bhakti Marga propose plusieurs pratiques de méditation et de yoga, chacune d'entre elles convient à des besoins et des styles de vie différents.

bhaktimarga.be

LE YOGA PRÉNATAL

ET LE RETOUR À LA MAISON

Brahmani

Peut être pratiquez vous le yoga depuis des années ou l'avez vous découvert pendant votre grossesse. Dans ce cas, vous savez à quel point cette pratique peut vous être utile dans toute situation délicate. Le yoga prénatal facilité l'accouchement en utilisant le souffle pour augmenter l'efficacité des contractions utérines pendant le travail tout en permettant d'évacuer le stress et la peur. Si une naissance peut être très éprouvante sur le plan physique, elle entraîne aussi parfois de profonds bouleversements émotionnels et spirituels.

Qui peut regarder un nouveau-né sans ressentir une joie immense mêlée de respect admiratif face au miracle de la vie ? Lorsqu'il s'agit de votre propre enfant, ce sentiment s'accompagne souvent d'une certaine appréhension, au demeurant fort naturelle. En effet, le bien-être de ce bébé sans défense dépend de vous, de votre aptitude à prendre soin de lui, à satisfaire ses besoins.

Le yoga vous fournira un soutien précieux au moment d'assumer ces nouvelles responsabilités.

Une fois l'euphorie de la naissance passée, vous allez sans doute vous demander si vous retrouverez un jour votre corps ferme et mince d'avant la grossesse. Faites confiance à la respiration pour raffermir vos muscles profonds, vos meilleurs alliés, pour retrouver non seulement la ligne mais aussi la forme. La relaxation vous fournit le repos profond indispensable pour renouveler votre énergie. En pratiquant régulièrement le yoga, vous vous sentirez vite en forme, plus confiante, plus calme, mieux à même de prendre soin de votre bébé et des autres membres de la famille ; et vous ressentirez un immense bonheur communicatif.

Be Well
PERSONAL TRAINING STUDIO

« On ne pousse jamais la porte de son premier cours de yoga par hasard. On est poussé par quelque chose, généralement une envie de transformation très profonde qui se cache derrière une simple envie de transformation physique. On le fait parce qu'on sent intuitivement que le yoga a le pouvoir de nous y aider », **Véronique, professeur de Vinyasa Yoga chez Be Well**

Cours

Viniyoga : les mardi à 14h30

Yoga vinyasa : les jeudi à 14h, les samedi à 16h et les dimanche à 15h.

Prix

Non membre : 12€/cours ou 100€ la carte de 10 cours

Membre : 7€/cours ou 50€ la carte de 10 cours.

BE WELL, centre de bien être, sport et détente.

Rue Edith Cavell 230A, 1180 Uccle / 02/375 56 64

info@bewarell.brussels / www.bewarell.brussels

PETITS YOGIS, GRANDS PLAISIRS

Le Yoga a le vent en poupe, tout le monde peut en bénéficier et pourquoi pas les enfants et les adolescents ?

PAR CATHERINE NOZERET

Il faut pour cela replacer l'enfance dans son contexte actuel : souvent, en tant qu'adultes, nous idéalisons et nous pensons que c'est la période de candeur, d'innocence, de joie de vivre, ... Par après, à l'âge adulte, nous pouvons nous rendre compte que nous avons eu des blocages, que nous avons dressé des barrières pour nous protéger de nos souffrances ou de nos peurs d'enfant. Notre corps est noué, l'énergie circule difficilement, le mental est stressé ...

Quelles sont les raisons qui poussent les enfants à venir au yoga ?

Parfois c'est à leur demande, parfois à celle de leurs parents mais une des raisons principales est le stress qui peut se manifester de façon dif-

férente selon l'enfant : hyperkinésie, peur sans raison, mal au ventre, mal de dos, fatigue, tristesse ... Les enfants souffrent du rythme effréné de la vie actuelle, de l'éclatement des familles, de la violence ou d'atteintes psychologiques dont ils peuvent être la cible à l'école, dans la famille ou ailleurs. Des petites phrases du genre « *tu n'y arriveras pas* », « *tu es maladroit* », « *tu es trop gros ... trop maigre* », « *tais-toi* », etc. peuvent faire des ravages, surtout dans un monde de compétition. L'école, les parents et éducateurs veulent offrir un maximum de possibilités aux enfants, ce qui parfois génère une trop grande pression ou compétition. Les enfants peuvent aussi souffrir de l'ambiance générale, ce que Matthieu Ricard a appelé « *le syndrome du mauvais monde* ».



Tout comme le yoga aide les adultes à mieux vivre, les bienfaits du yoga chez l'enfant peuvent se manifester à 3 niveaux : au niveau émotionnel, cognitif et corporel.

Par la grâce du yoga, le professeur aide l'enfant à aller dans son corps et à en prendre conscience. L'enfant apprend aussi à observer et travailler sa respiration qui est le reflet de son état émotionnel. Il apprend à établir une relation humaine à l'un et à l'autre dans une atmosphère de partage et où il sait « avoir sa place » et être reconnu.

LES BIENFAITS DU YOGA CHEZ L'ENFANT PEUVENT SE MANIFESTER À 3 NIVEAUX :

1 AU NIVEAU ÉMOTIONNEL
le yoga facilite le ressenti des émotions, une meilleure gestion des émotions et des difficultés du quotidien, une augmentation de la confiance en soi et permet par conséquent de se sentir serein dans la relation avec l'autre.

2 AU NIVEAU COGNITIF
le yoga se voit améliorer l'attention et la concentration tout comme l'équilibre, la coordination et la motricité fine.

3 AU NIVEAU CORPOREL
le yoga stimule une meilleure conscience du corps dans l'espace, la découverte ou la réappropriation du corps, une augmentation du tonus musculaire, la prise de conscience de sa respiration et de l'aide qu'elle peut apporter dans la vie quotidienne, que ce soit pour favoriser l'endormissement, pour apaiser une anxiété ou pour simplement revenir en soi.



LE COURS DE YOGA POUR ENFANTS

- Le cours se donne à un rythme plus rapide qu'un cours pour adultes.
- Les postures s'effectuent de façon dynamique et non statique. L'enfant est naturellement dans le mouvement et il s'agit de respecter cet élan vital. Il ne s'agit pas de tirer au hasard des postures d'animaux pratiquées dans un ordre aléatoire et ce, parfois aux dépens de l'anatomie, de la préparation mais aussi du ressenti que les postures induisent naturellement.
- Des jeux (comprenant des postures ou non), du dessin, des histoires, du collage, des techniques artistiques y sont intégrés. Le jeu permet aux enfants de se ressentir eux-mêmes et de se sentir en lien avec les autres.
- Il faut aussi tenir compte du fait que l'enfant est en pleine croissance. Le squelette avec des cartilages de croissance (zones très fragiles), les tendons, les alvéoles pulmonaires, le cerveau sont toujours en formation.
- L'être en devenir est curieux d'y découvrir des sensations, d'y déposer des mots, de partager avec des copains. Les enfants se sentent reliés les uns aux autres, à la nature et aux étoiles.



Pourquoi proposer un cours de Yoga spécifique aux enfants ?

Il est essentiel que ce cours soit adapté au monde intérieur de l'enfant et à son niveau de développement psychomoteur et émotionnel.



VINIYOGA® BY



KRISHNAMACHARYA
HEALING AND YOGA
FOUNDATION

ENSEIGNER LE YOGA AUX ENFANTS

La Krishnamacharya Healing & Yoga Foundation propose une formation certifiante en Yoga pour les jeunes. Elle s'adresse aux professeurs de Yoga, enseignants, éducateurs, travailleurs sociaux, etc.

Lieu : Bruxelles, Centre Culturel Flagey
Début en août 2018 !

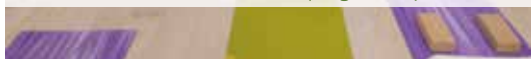
CONTACTS :

Philip RIGO : rigophilip@gmail.com
Candice MANGON : candice@shantiyogi.be
www.formationyogaenfant.be



SHANTI YOGI
*Centre dédié au yoga
à Rhode-Saint-Genèse*

Un refuge pour prendre soin de vous | Centre à taille humaine | Chaleureux et accueillant
Viniyoga-Hatha yoga | Professeurs passionnés et certifiés par la Fédération belge de yoga
Séances collectives et individuelles | Yoga pour enfants et adolescents | Yoga thérapie



WWW.SHANTIYOGI.BE

Be-Life
NATURAL PRODUCTS
by Bio-Life Laboratory

Magnesium Quatro 900

**Formule unique
triple action, sans additif**

Magnesium Quatro 900 favorise la **détente**, aide à réduire le **stress**, la **nervosité** ou la **mélancolie**.

Cette formule exclusive contient 3 sels de magnésium en forte concentration pour une assimilation optimale et un subtil rééquilibrage du **système nerveux**.



LABEL DE QUALITÉ

Synergie de 3
transporteurs physiologiques

- Magnésium bisglycinate
- Magnésium glycérophosphate
- Magnésium acétylaurinate

Gélule acido-résistante
pour une **absorption optimale**

Vit B6 sous forme
pyridoxal-5-phosphate,
sa forme la plus active

Sans oxyde de Magnésium,
ne perturbe pas le transit



Composition/gélule	
Mg bisglycinate	500 mg
Mg glycérophosphate	260 mg
N- Mg Acétylaurinate	140 mg
Vit. B6 (pyridoxal-5-phosphate)	0,56 mg

FREE

GLUTEN / LACTOSE
SACCHAROSE
LEVURE
AMIDON
SEL

Laboratory Manufacturer

www.be-life.eu

YOGA AU COEUR DE LA NATURE BRUXELLOISE



« **Reconnecter les Bruxellois à la nature** : tel est l'objectif que nous poursuivons en proposant des cours de yoga les 20 et 21 juin dans 5 parcs gérés par Bruxelles Environnement. A proximité des guinguettes qui font le bonheur des familles, ces cours gratuits permettront de découvrir cette discipline ancestrale qui, pratiquée régulièrement, permet de délier les nœuds physiques et psychiques et de mieux gérer son stress au quotidien. Ces guinguettes au cœur de nos espaces verts sont de vrais nouveaux lieux de vie et de rencontre qui correspondent à un souhait des habitants. Une atmosphère de douceur et de bien-être ressentie dans chacun des lieux. » explique la Ministre de l'Environnement, Céline Fremault.

« **De Brusselaars weer in contact brengen met de natuur** : dat is het doel dat we nastreven door yogalesen aan te bieden op 20 en 21 juni in vijf parken die beheerd worden door Leefmilieu Brussel. In de buurt van de 'guinguettes' of kioskes, bieden deze gratis lessen de kans om kennis te maken met deze aloude discipline die als ze regelmatig wordt beoefend, de fysieke en psychische knopen losmaakt en beter doet omgaan met de stress in het dagelijks leven. Deze ontmoetingsplekken middenin onze groene ruimten zijn precies wat de inwoners wensen : een sfeer van welzijn en ongedwongenheid. » Brussels minister van Milieu, Céline Fremault.

Reserve Online and
Get Your Next Class

for **10€**

PROMOCODE: YOGADAY2018

Code is valid one time per person in the studio of your choice.
Valid until July 21 on online purchases only



Urban Sanctuary

Many Practices To Find Peace

More than a studio, join our community > yyoga.be



@yyogastudios

LES BIENFAITS DU YOGA : UN ANTIDOTE AU STRESS OMNIPRÉSENT

Le yoga apporte un bien-être immédiat là où le challenge n'est imposé que par le pratiquant lui-même. Dans un monde de surconsommation et de toujours plus, le yoga propose l'absence de performance, de prestations et est accessible à tous.

Nathalie Geetha Babouraj, ISI



Débutants et confirmés y trouvent leur compte puisque chaque pose peut être effectuée selon différents niveaux. C'est un moment bien-être, une pause de relaxation pour le corps et l'esprit. Un moment cadeau pour soi-même.

Le secret du yoga est qu'il fait du bien psychiquement, physiquement et moralement. Une manière de nous rappeler que nous devrions de temps en temps débrancher notre radio mentale parasitée par les questions du quotidien : une réunion importante et voici le stress d'y arriver en retard, un dossier difficile et voilà l'angoisse de ne pas y arriver du tout.

POSTURE – RESPIRATION – RELAXATION

La combinaison gagnante qui garantit un vrai bien-être en général, une vraie relaxation, une vraie tonicité pour le corps et l'esprit. Voilà d'abord et pourquoi le yoga est devenu l'activité physique 'hype'... Il répond à tous nos besoins et il en plus il nous fait du bien. Pourquoi s'en priver ?

LES 3 COMPOSANTES PRINCIPALES DU YOGA

POSTURES, RESPIRATION ET RELAXATION – SONT À LA BASE DE BIENFAITS FONDAMENTAUX POUR NOTRE SANTÉ CORPORELLE ET MENTALE.

1

L'IMPORTANCE DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE (POSTURES)

Allure tonique et contrôle du poids

Souplesse et mobilité

Action préventive contre les maladies cardio-vasculaires

Un meilleur système immunitaire

Prévention et action contre la dépression

2

L'IMPORTANCE DE LA RESPIRATION

Tous les grands athlètes le savent. Les techniques respiratoires font désormais partie intégrante de l'entraînement et de la préparation mentale car la respiration aide également le contrôle des émotions.

3

L'IMPORTANCE DE LA RELAXATION-MÉDITATION

Le yoga apporte à ces deux facteurs bénéfiques pour la santé, le facteur relaxation-méditation. La concentration exigée pour enchaîner une posture et la respiration vide l'esprit de tous les soucis qui l'encombrent sans cesse.

Le yoga procure ce temps donc chacun a besoin pour sortir du quotidien.

BENEFICES DU YOGA

APRES 1 COURS

- › Fonctions cérébrales
- › Niveaux de stress
- › Expression des gènes
- › Flexibilité

APRES QUELQUES MOIS

- › Pression artérielle
- › Capacité pulmonaire
- › Sexualité
- › Douleurs chroniques
- › Equilibre postural
- › Anxiété
- › Equilibre glycémique

APRES QUELQUES ANNEES

- › Densité osseuse
- › Poids optimal
- › Santé cardiaque

Je choisis l'autoroute du stress ... Ou l'autoroute de la relaxation ?

RÉPONSE STRESS

Fight or Flight

+	FREQUENCE RESPIRATOIRE	-
+	PRESSON ARTERIELLE	-
+	FREQUENCE CARDIAQUE	-
+	METABOLISME	-
+	GLYCEMIE	-
+	ADRENALINE	-
+	PERCEPTION SENSORIELLE DE SURVIE	-

RÉPONSE RELAXATION

Récupération

-	COGNITION	+
-	CREATIVITE	+
-	CONCENTRATION	+
-	IMMUNITE	+
-	DIGESTION	+

www.yalacollective.com / www.institutdesanteintegrative.com



STRESS ?

The art of zen

Zentabs[®]
Vista-life PHARMA



**100%
NATURAL**

- 3 plantes-extracten
- 3 extraits de plantes
- 3 herbal extracts



- Withania
- Rhodiola
- Eleutherococcus
- Vitamine B1, B3, B6

30 tabs in pharmacy (CNK 3639-226)

SERENITY & ENERGY

BE ZEN / BE BIO / BE.BRUSSELS

Sometimes people, travellers and specialist say that Brussels is kind of a Berlin with a Mediterranean touch. And yes, they are probably (partly) right. Food is good - better; -), the city is green and people are really interested in alternative food, mobility, living etc.

Chili Inga



LET'S HAVE A QUICK LOOK WITH MOSTLY LINKS AND SOME 'COUP DE COEURS'.



Be Green Be.Brussels

The City of Brussels has more public parks & walks than you can visit in one day: you'll find them on www.brussels.be/parks-and-gardens

And for the parks of the Brussels Capital Region we recommend: be.brussels> Off the beaten track> Parks & gardens



Be Organic Be.Brussels

La Ville de Bruxelles devient de plus en plus bio. Si vous cherchez des adresses on peut vous conseiller le site www.bioguide.be

MARCHÉS SPÉCIALISÉES VILLE DE BRUXELLES:

Marché Biologique
Place Ste-Catherine
me-woe-wed> 07:30 - 15:00

Marché de la Galinette
Tours & Taxis> chaque 3e vendredi

Marché Gourmet market:
Place du Grand Sablon
jeudi> 15:00 - 21:00.

*All kind of markets in Brussels:
www.brussels.be/outdoor-markets*



Be Sports Be.Brussels

Every neighbourhood in Brussels has at least one yoga-, fitness- or sportsclub. Il y a l'embaras du choix. U geloof het niet? Start surfing! Saviez-vous que la Ville de Bruxelles organise e.a. plusieurs jours par semaine des cours de Tai-chi?

www.bruxelles.be/sport
www.brussels.be/tai-chi-training
www.clubs-de-sports.be
www.bruxelles-fitness.be
www.sportinbrussel.be



**WE GEVEN
ALVAST ENKELE
SMAAKMAKERS
MEE**

- › **Ateliers des Tanneurs**
Rue des Tanneurs 60
- › **Charli**
Rue St. Cathérine 34
- › **Den Theepot**
Rue des Chartreux 66
- › **Färm St-Cathérine**
Quai Bois à Brûler 41
- › **L'Herboriste Moderne**
Rue Marché au charbon 87
- › **La Porte de la Tortue**
Rue St Ghislain 2
- › **Les Filles**
Rue Vieux Marché au Grains 45
- › **Oxfam**
Bl Anspach 137
- › **Natural Corner**
Rue de l'Escalier 1
- › **Pipaillon**
Quai du Bois à Brûler 11
- › **Planets Organic**
Bd d'Ypres 8
- › **Yeti**
Rue de Bon Secours 4-6

Be Bike Be Brussels

You want to take a bike? For visiting our parks, to go shopping or your yoga lesson? Brussels isn't Amsterdam because it isn't as flat ;) But the use of the bikes is growing.

- › You want to make a trip because it's such a nice day? You certainly know Villo! (5.000 bikes and 350 stations) but there's also Blue Bike, Billy Bike (electric bikes), O Bike. All on www.villo.be, www.blue-bike.be, www.o.bike & billy.bike
- › Near the Brussels train stations you'll find www.cyclo.org It's a social economy business that promotes cycling through repair, recycling, cycling culture etc

- › You don't have space to park your bike inside? Probably www.cycloparking.org can help you out.

*All different news for bike fans>
www.brusselsbybike.com*

Our 'Coups de coeurs'

HUNGRY ?

It's organic, it's inspired by Mediterranean cooking (and spices) and in the heart of Brussels, small "cantine" Horia. If you're lucky the tajine with beef and orange is on the menu.

Borgval 7 – 1000

THIRSTY ?

Brussels Beer Project is a Brewery 2.0 that created Babylone, a beer inspired by a babylonian recipe that used bread as yeast. Our Brussels brewers use unsold and toasted white bread of Delhaize. Almost a recycled beer!

www.beerproject.be

Rue Dansaertstraat 188 – 1000

NEED A WALK IN THE PARK ?

Once this rather 'new' park was the place where florists and gardeners of King Leopold II worked and lived. Today the area has been converted into a demonstration garden and park. The view on 'downtown' Brussels is great. And the Atomium is 5 minutes away.

visit.brussels/en/place/Florists-Gardens
Avenue Sobieskilaan 1020



LA VILLE
DE STAD

Existe
depuis 1986

ATLANTIDE asbl

E.F.E.Y.

YOGA
Cours réguliers

Formation d'enseignants en
YOGA



Ecole reconnue par l'Abepy et
reconnue par l'UEY
l'Union Européenne de Yoga.

FESTIVAL

YOGA - AYURVEDA

28-29-30 SEPTEMBRE

02.633.12.66

16, Bois Paris - Lasne

www.atlantideasbl.org

www.yogaayurvedafestival.be

A.B.E.P.Y. asbl

Association belge des
Enseignants et pratiquants du
Yoga

Adultes - Enfants

Listes d'enseignants diplômés sur le site
www.yoga-abepy.be

Activités des enseignants: voir site
et Echo du Yoga

0032(0)494.60.45.61 [secretariat@abepy@gmail.com](mailto:secretariat@abepy.be)

NOTRE CORPS PHYSIQUE

Lorsque nous pratiquons du yoga, nous travaillons le corps dit physique, celui que nous connaissons tous, celui que nous voyons, que nous pouvons toucher, celui que nous connaissons.

Or nous savons bien que nous sommes un ensemble de corps d'énergie. Le yoga en compte cinq, d'autres philosophies parlent de sept voire dix. Et tous ces corps sont connectés à différentes parties de nous, qui elles ne savent pas toujours s'exprimer. Et c'est en envoyant à ce corps physique, cette couche nommée anna maya kosha, que les différents niveaux de notre être nous envoient des messages. Comment les recevons-nous ? Nous sentons des blocages, des raideurs, des zones tendues voire douloureuses, des inflammations, des zones qui picotent, etc. Cela signifie que notre énergie vitale (le prana) ne circule pas de façon harmonieuse à ces endroits.

LA GESTION D'ÉNERGIE

Le corps physique est considéré comme le véhicule, le vêtement que nous avons choisi pour cette incarnation. Il est en fait la partie visible de l'iceberg car nous sommes beaucoup plus.

Nous sommes des gaines, des enveloppes, des strates, des couches d'énergie vibrant à des fréquences différentes et s'entremêlant les unes dans les autres. Le yoga les nomme Koshas. Il n'y a aucune séparation entre les différents koshas. Non seulement ils s'interpénètrent, mais sont tous indissociables. Et chacun d'eux est relié à des parties bien spécifiques de nous-mêmes. Ils agissent en interaction. Ensemble, ils recouvrent le vrai Soi, l'être profond que le yoga nomme l'atman.

La pratique du Yoga agit sur ces différentes koshas, pour les harmoniser, en relancer l'énergie et de ce fait, permettre l'accès à la couche la plus subtile, celle de joie et de félicité. L'une des enveloppes est reliée à la connaissance au-delà de ce que nous avons lu ou étudié, une autre est plus reliée au mental, une troisième au prana que nous captions par le souffle. Ces strates agissent sur nous par l'intermédiaire de nos glandes endocrines qui donnent des instructions aux différents systèmes du corps. Et ceux-ci répercutent leurs effets sur le corps physique.

**ANNAMAYEE KOSHA,
NOTRE CORPS PHYSIQUE,
EST, DANS NOTRE
INCARNATION, L'INSTRUMENT
DES AUTRES KOSHAS.
C'EST CETTE COUCHE, CE
CORPS QUI PERMET LES
ACTIONS.**

Dans la pratique du yoga, prana est guidé, contrôlé par le souffle. C'est un des rôles les plus importants du yoga.

Ses effets sont spectaculaires. En régulant le souffle nous contrôlons cette énergie nommée prana. Cela nous amène vers le calme de la pensée. Celle-ci peut alors devenir plus claire, ce qui nous libère de nos émotions, et permet l'action juste qui nous libère de nos karmas.

UNE IMAGE TRADITIONNELLE

Ce chemin spirituel est parfaitement illustré dans la tradition indienne par la fleur de Lotus qui est particulièrement porteuse de sens puisqu'elle symbolise cette multiplicité des corps et des koshas.

Elle s'enracine dans la boue (terre)

Elle dresse sa tige à travers l'eau (eau)

Elle s'élève vers le soleil (feu)

Elle épanouit sa corolle de pétales blancs dans l'air (air)

Elle s'ouvre dans toute sa magnificence vers le ciel (éther)

De même qu'une plante a besoin de terre, d'eau, de chaleur, d'air et d'espace pour vivre, l'être humain a besoin de tous ces éléments pour révéler la vraie nature de l'Homme. Travailler le corps physique, c'est travailler tous les niveaux

qui sont en nous. C'est améliorer les composants physiques de notre corps, c'est stimuler les productions de nos glandes endocrines qui reçoivent leurs messages par d'autres éléments de notre vie, dont les émotions.

Le yoga nous permet aussi de quitter la « bonne éducation » par les bâillements, les haussements d'épaules. Il nous aide à quitter les obligations, oser être soi, nous montrer tels que nous sommes.

Le yoga nous permet d'oser regarder nos limites physiques sans jugement. Pas de « il faut, nous devons ». Le respect de ce corps va nous mener au respect de qui nous sommes, au-delà de qui nous « devons être » ou qui nous « devons montrer que nous sommes ».

Excellente pratique, le tapis vous attend.

Huguette Declercq

ART OF LIVING

SERVING SOCIETY BY STRENGTHENING THE INDIVIDUAL

La Fondation L'Art de Vivre a été fondée en 1981 par Sri Sri Ravi Shankar, ambassadeur de la paix et dirigeant spirituel de renommée mondiale. Étant l'une des plus grandes organisations bénévoles, humanitaires et sans but lucratif au monde, l'Art de Vivre offre des programmes et des outils efficaces d'éducation et de développement personnel qui facilitent l'élimination du stress et favorisent la paix profonde, le bonheur et le bien-être pour tous les individus.

Ces programmes, qui comprennent des techniques de respiration, la méditation, le yoga et la sagesse pratique pour la vie quotidienne, ont aidé des millions de personnes à travers le monde à transformer complètement leur vie. N'attirant pas seulement une population spécifique, ces pratiques se sont avérées efficaces à l'échelle

mondiale et à tous les niveaux de la société. Du Parlement européen à Capitol Hill aux États-Unis et au Siège de l'UNESCO à Paris, l'approche de l'Art de Vivre a permis de présenter le yoga et la méditation aux personnes de toutes les classes, de toutes les croyances et de toutes les religions.

L'Art de Vivre, en collaboration avec l'Association Internationale des Valeurs Humaines (IAHV), a mis en œuvre avec succès de nombreux projets humanitaires et initiatives de service, y compris des programmes de résolution de conflits, de secours aux sinistrés, de développement rural durable, l'autonomisation des femmes, la réadaptation des détenus, l'éducation pour tous et la durabilité environnementale.

Nast deze programma's heeft Art of Living, in samenwerking met de

International Association for Human Values (IAHV), tal van humanitaire projecten en service-initiatieven succesvol geïmplementeerd, waaronder conflictoplossing, hulp bij rampen, duurzame plattelandsontwikkeling, empowerment van vrouwen, revalidatie van gevangenen, onderwijs voor iedereen en milieuduurzaamheid.

Het Art of Living Happiness Programma is ontworpen om de aard van de geest te begrijpen, waardoor een groter perspectief op het leven ontstaat en men zich niet langer stoort aan zaken die vroeger frustraties, ongeduld en zorgen opwekten. De kern van de cursus bestaat uit een reeks van yoga-ademhalingstechnieken, waaronder de Sudarshan Kriya™, die stress verminderen en de energie verhogen, waardoor men een heldere en positieve gemoedstoestand creëert, meer



*Une société sans violence,
un corps sans maladie, un
esprit libre de confusion,
un intellect sans
inhibition, une mémoire
sans traumatisme et une
âme sans tristesse sont
le droit de naissance de
chaque individu.*

*Een geweldloze
maatschappij, een gezond
lichaam, een heldere
geest, een vrij intellect,
een traumavrij geheugen
en een ziel zonder verdriet
is het geboorterecht van
elk individu*

*A violence-free society,
disease-free body,
confusion-free mind,
inhibition-free intellect,
trauma-free memory,
and sorrow-free soul is
the birth right of every
individual.*

—
Sri Sri Ravi Shankar.

optimisme en antioxidanten enzymen verkrijgt, een sterkere immuniteit, emotionele stabiliteit en zo veel meer. Binnen ons liggen grote, onbenutte mogelijkheden die wachten om ontdekt te worden. Door het Happiness-programma worden deze mogelijkheden bevrijd en krijgen we een grotere visie van wie we zijn.

The Art of Living Foundation was founded in 1981 by the world-renowned peace ambassador and spiritual leader Sri Sri Ravi Shankar.

Being one of the largest volunteer based, humanitarian, non-profit organizations in the world, the Art of Living offers effective educational and self-



development programs and tools that facilitate the elimination of stress and foster deep and profound inner peace, happiness and well being for all individuals.

**36 years of service - Present
in 155 countries - More than
10,000 centers worldwide with
weekly follow-up sessions -
370 million+ lives touched.**

These programs, which include breathing techniques, meditation, yoga, and practical wisdom for daily living, have helped millions around the world to completely transform their lives. Appealing not only to a specific population, these practices have proven effective globally and at all levels of society. From the European Parliament to Capitol Hill in the US to UNESCO headquarters in Paris, the Art of Living's approach to presenting these techniques away from dogmatic beliefs has helped in taking yoga and meditation to people of all class, creeds, and religions, presenting their individual and societal benefits.

In addition to these programs offered globally, The Art of Living, working in collaboration with The International Association for Human Values (IAHV), has successfully implemented numerous humanitarian projects and service initiatives including conflict resolution programs, disaster relief, sustainable rural development,

empowerment of women, prisoner rehabilitation, education for all, and environmental sustainability.

The Art of Living Happiness Program is designed to understand the nature of the mind, which gives a greater perspective on life that enables one not to get bothered by issues that used to create frustration, impatience and worry. The heart of the course is a series of yogic breathing techniques, including the Sudarshan Kriya™, which reduce the stress and raise the energy, bringing one back to a clear and positive state of mind, including higher levels of optimism, greater levels of antioxidant enzymes, stronger immunity, improved emotional regulation and more.

Within us lies vast, untapped possibilities waiting to be discovered. Through the Happiness Program this potential is set free and we gain a greater vision of who we are.

**FOR MORE INFORMATION
AND DETAILS ON UPCOMING
INTRODUCTORY WORKSHOPS
AND / OR HAPPINESS
PROGRAMS IN BELGIUM:**

[www.artofliving.org/be-en/
introductory-sessions](http://www.artofliving.org/be-en/introductory-sessions)

[www.artofliving.org/be-en/
happiness-program](http://www.artofliving.org/be-en/happiness-program)

FROM PONDICHERRY TO BRUSSELS

Shanti Debroux



«Je suis née en 1974 à Pondicherry et adoptée en 1977 par une famille Belge vivant à l'époque à Kinshasa. Mon arrivée en Belgique, s'est fait vers l'âge de 5 ans. J'ai suivi un cursus scolaire classique à Bruxelles et fais des études d'architecture d'intérieur. Cela fait 18 ans que je travaille pour la même société qui importe des meubles de grands noms.»

«L'intérêt pour mon pays d'origine est venu tardivement, le déclic et mon attrait envers ce pays n'a été depuis que grandissant. L'Inde, Pondicherry sont en moi, peu importe où je me trouve, ces gènes indiens sont gravés dans mes cellules. Chaque voyage me permet de vivre une nouvelle aventure : ces racines se révèlent puissantes, troublantes, fragiles, sensibles, émouvantes. Elles font de moi ce que je suis aujourd'hui. Toutes ces richesses et ces découvertes sont un moteur à ma vie.»



© catherine.monfils

LA POUPONNIÈRE DE CLUNY

Elle se trouve au cœur même de la ville blanche de Pondicherry et accueille une quarantaine d'enfants âgés de quelques jours à 5 ans. La plupart ont été abandonnés dès leur naissance ou placés provisoirement le temps que les parents arrivent à subvenir à leurs besoins.

Le rôle de la pouponnière a fort changé ces dernières années, elle dépend dorénavant de l'administration indienne. Beaucoup de règles font loi pour ces petits, qui, en soi, ne rêvent que de peu de choses : être aimé, entouré, cajolé, vivre dans l'insouciance. Finalement rien de bien exceptionnel en soi. Les petites sœurs tentent bien que mal d'établir un semblant d'équilibre pour toutes ces petites fêtes en quête de sécurité... Leur permettre un avenir est une notion bien précaire et un travail de longue haleine. La priorité de la pouponnière est de subvenir aux besoins fondamentaux des enfants et cela reste un exercice périlleux.



© catherine.monfils

DEPUIS DEUX ANS, JE TENTE À MON NIVEAU D'APPORTER MON AIDE.

La rénovation des bâtiments de l'orphelinat a été mon premier objectif. Un peu plus de confort, une salle de classe, des salles de jeux, un bureau d'adoption. D'autres projets ont vu le jour. Comme en 2016, deux flûtistes qui enseignent la flûte à bec aux académies de Nivelles, Woluwe-Saint-Lambert et Ixelles, ainsi qu'au conservatoire Royal de Bruxelles sont parties suite à une invitation de l'Alliance Française pour donner des concerts dans toute la ville de Pondicherry. Elles ont pris le temps d'une soirée pour jouer pour les enfants de Cluny.

En avril de cette année, une équipe de 6 ostéopathes et 1 photographe m'ont accompagnée et ont prodigué des soins dans une école spécialisée et ont donné de leur temps en jouant tout simplement avec les enfants. Un livre sera très prochainement publié et racontera notre séjour.

Le statut de caste d'intouchables est une réalité bien imprégnée dans l'inconscient collectif en Inde, quoiqu'elle ait été abolie en 1950. Tous les enfants de la pouponnière en portent hélas l'étiquette, les stigmates, les cloisonnent dans un monde étriqué, injuste et révoltant. Ils n'ont pas les outils nécessaires pour se défendre et de profiter de ce que la société peut leur apporter.

L'idée première serait de donner accès à ces enfants à des échanges pluridisciplinaires, des sorties en plein air afin de développer leur éveil et leur curiosité. Ce qui leur permettrait, je l'espère, d'avancer plus aisément dans leur vie future.

SHANTI DEBROUX

La célébration des 60 ans des Schtroumpfs dans le monde sera plus qu'un symbole à Pondicherry. Aujourd'hui, et avec l'aide de mon amie Bernadette Ericpum, Présidente de l'asbl Vidonne, entièrement bénévole, qui est venue me trouver spontanément au magasin chez Dominique Rigo, a choisi de soutenir mon projet dans le cadre des 70 ans des relations d'amitié entre la Belgique et l'Inde, nous ferons un grand pas en avant.

» SOUTENEZ LE PROJET «



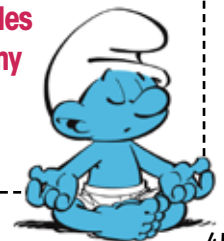
© catherine.monfils

DES T-SHIRTS YOGA SMURF POUR UNE PLAINE DE JEUX

Si les petits arborent déjà fièrement les T-shirts des années précédentes que l'asbl Vidonne nous a offerts avant notre visite sur place en avril, c'est vous tous, qui achèterez et porterez le nouveau t-shirt 2018 signé Peyo réalisé en édition limitée.

Ce t-shirt en édition limitée est vendu pour la création d'une plaine de jeux en faveur des enfants de l'orphelinat St Joseph de Cluny à Pondicherry au prix de 15€

www.brusselsyogaday.be



Vous nous avez soutenus, merci !

Le Brussels Yoga Day est porté grâce à l'enthousiasme et la confiance de partenaires, des milliers de participants mais aussi celles et ceux qui se sont tant mobilisés ces derniers mois pour relever pareil défi. L'asbl Vidonne tient à exprimer toute sa gratitude envers les partenaires, les fédérations et professeurs de yoga ainsi que les bénévoles pour leur engagement.

Brussels Yoga Day, c'est :

Une gigantesque séance de yoga dans un écrin de verdure accessible à tous pour un moment inoubliable, en même temps et comme un peu partout dans le monde.

Une session accessible à tous rendue possible grâce à l'encadrement de nombreux professeurs de yoga venus encadrer gracieusement les participants (afin de n'oublier personne et présenter les ateliers avec le lieu et l'horaire correspondant, les informations

(noms et adresses des professeurs de yoga, workshops et horaire seront repris dans le Programme Brussels Yoga Day distribué sur place et repris sur le site internet www.brusselsyogaday.be).

Un programme qui évolue au fil des années :

Des ateliers innovants proposant des pistes pour devenir acteur de sa santé. Des animations souriantes pour le plaisir des petits et grands.

Toutes les activités du Brussels Yoga Day (workshops , expositions, artisanat marchés bio, etc... horaire) sont reprises dans le Programme Brussels Yoga Day distribué sur place et reprises sur le site internet www.brusselsyogaday.be.

La première édition d'un Collector Yoga Day de nature à encourager les bonnes résolutions de la rentrée, et vivre avec moins de stress complété du Programme Brussels Yoga Day avec adresses de tous les acteurs présents

qui ont participé au succès de cet événement : liste professeurs de yoga et des animations avec lien).

La mise en place d'un programme tout au long de l'année comprenant déjà le Yoga dans vos Parcs avec la complicité de *Bruxelles Environnement*.

Un geste caritatif en faveur de l'orphelinat St Joseph de Cluny (Inde)

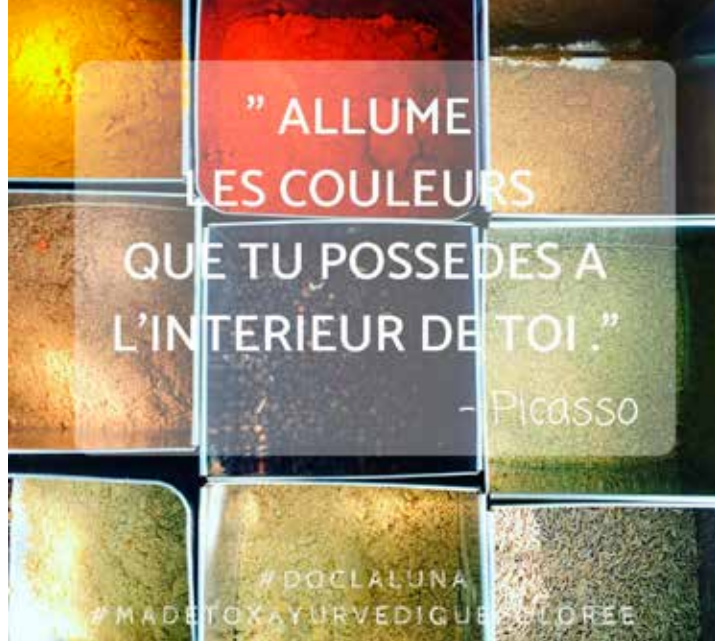
La vente d'un t-shirt yoga smurf Peyo, devenu notre petit ambassadeur belge de la paix à travers le monde, permettra la concrétisation d'un projet pédagogique en Inde. Une telle initiative au départ d'une manifestation grand public en Belgique permet de saluer les 70 ans des relations d'amitié entre les deux pays mais aussi et surtout apporter un peu de réconfort aux nombreux petits orphelins et ceux qui les encadrent qui, trop souvent, pensent que leur «combat» n'est pas connu et/ou peu reconnu.

OUR PARTNERS PUBLIC & PRIVATE

Outre les équipes de bénévoles et les professeurs de yoga venus pour l'encadrement durant la session et les mini ateliers, plusieurs partenaires publics et privés ont rejoint cette édition 2018. Ils ont à cœur que les citoyens mènent une vie en bonne santé et que l'image de Bruxelles rayonne au niveau national et international. C'est là une occasion unique pour Bruxelles de se hisser au rang d'ambassadeur qui se soucie du bien-être de ses citoyens.

Heel wat publieke en privépartners maakten deze Brussels Yoga Day mogelijk. Enkele trouwe partners van het eerste uur zoals de Indische Ambassade voor België en Europa en de Stad Brussel, het Hôtel Châtelain, Delhaize en TAO tot enkele nieuwe partners zoals het Brussels Hoofdstedelijk Gewest die ons maar al te graag ondersteunen. Waarvoor een welgemeende dank.





FR Chez Delhaize, la santé est au cœur de nos préoccupations. Le but? Bien acheter & bien manger. Faire du bien à son corps et à son esprit ça passe par des produits sains et de qualité. Happy yoga à tous!

Gezondheid ligt Delhaize zeer nauw aan het hart. Het doel? 'Goed kopen & Goed eten'. Wie goed werkt aan lichaam en geest, doet dat ook via gezonde en kwaliteitsproducten. Happy yoga iedereen! EN At Delhaize, health is our top priority. Our goal is to "Buy well, eat well". Looking after your mind and body is also about healthy and quality products.

Weleda, produits 100% naturels. Depuis plus de 90 ans, Weleda a développé une éthique originale, fondée sur la qualité de ses produits, l'harmonie recherchée avec l'être humain et la nature.

Weleda, 100% natuurlijke producten. Je huid kiest voor puur natuur. Want alleen de natuur kan ons het beste bieden om de huid te verzorgen en in balans te houden. De mens is zelf een stukje natuur. EN 100% natural cosmetics since 1921.

Tao égale les sens, la nature, l'énergie et le plaisir. En plus les produits sont exempt de colorants et de conservateurs. Une attitude logique qui correspond parfaitement à la Journée du Brussels Yoga Day et des séances d'initiation dans les parcs à Bruxelles avec la complicité de Bruxelles Environnement. Namaste!

Tao staat voor zintuigen, natuur, energie en genot. De verwendrinks bevatten geen kleur- en bewaarsstoffen. Een bewuste, logische keuze die perfect aansluit bij de Brussels Yoga Day. Daarom zijn we hier.

Tous les bénévoles et les partenaires « de l'ombre » qui ont contribué à la réalisation de ce rêve :

Mark et Valérie pour leur fidélité (et leur humour) sans bornes, Tita Chronis, Debie, Gerda et Lydia , (Indian Embassy) Ronald, Emilie Epicum et Loane, Shanti Debroux, Nicole, Nathalie et Caroline (KBS Iyengar) , Julie Bodeson, Christophe Boux, Philippe Glorieux, Claudia Loma, Nadine Salembier, Nathalie Surkyn, Philippe Dieu, Catherine Monfils, Marion et Steve , Kristin, Glenn pour son écoute attentive, Claude pour sa patience, Queen Elizabeth,

Stéphane et Katrin... et tous ceux qui n'auront pas été cités , nous nous en excusons, la liste est longue et sont présents dans nos coeurs.

Un rendez vous pour 2019 !

La 5^{ème} édition du BYD restera inoubliable et c'est déjà une grande réussite. Rendez vous l'année prochaine pour la grande fête du yoga à Bruxelles, la 5^{ème} édition de la journée mondiale du yoga autour de la plus grande salutation au soleil de l'année de Belgique !

A l'année prochaine !

Team Vidonne (< la vie donne)

BE ZEN BE CHÂTELAIN, A HOTEL WHERE TAKING CARE OF ITS GUESTS IS A SERIOUS BUSINESS!

En tant que partenaire officiel du Brussels Yoga Day, l'Hôtel Le Châtelain met la culture indienne à l'honneur le temps d'une semaine : sessions de yoga sur le toit, exposition d'œuvres tribales «l'Inde autrement» et photos de Catherine Monfils, Mandalas de Christina Jéckey , archives de la Reine Elisabeth en posture de Yoga, Summer Cocktail sur le thème Bollywood, atelier conférence sur le thème de l'ayurveda par Nathalie Geetha Babouraj avec séance dédicace de son ouvrage. Le produit des ventes participe au projet caritatif en faveur de l'orphelinat Saint Joseph de Cluny à Pondicherry (Inde).

Be Zen, Be Châtelain! un hôtel qui prend soin de ses invités!
Be Zen, Be Châtelain, het hôtel dat lichaam en geest van zijn gasten verzorgd.

Le Châtelain Brussels Hotel
17 Rue du Châtelain, 1000 Brussels, Belgium



PRANARŌM

AROMATHÉRAPIE
SCIENTIFIQUE

LE SPÉCIALISTE DES HUILES ESSENTIELLES
100% PURES ET NATURELLES



VOTRE PARTENAIRE YOGA DEPUIS 1991

www.pranarom.com