



LES ADRESSES QUI MONTENT

La Yoga Room. Le yoga décomplexé et accessible à tous dans un studio design et chaleureux au cœur de Bruxelles. Une histoire d'alliance, de couple, d'amour, de yin et de yang, et de yoga. Un calendrier à vous faire rêver, avec l'offre de yoga la plus large du pays... Et ce n'est que la première Yoga Room: d'autres sont en développement, à Waterloo avant la fin de l'année, ainsi qu'un studio à Uccle en janvier 2017.
www.yoga-room.be

Lou de Vitry. Elle a longtemps vécu à New York, où elle s'est formée au restorative yoga, une discipline ultradouce qui n'a pas son pareil pour vous déconnecter du stress. Les cours vont d'individuels à quatre participants maximum. Positionné par Lou, le corps, bien calé par des coussins, couvert de plaids moelleux, accueille une respiration apaisée, profonde, soignante. Ce yoga convient aussi à ceux qui traversent une maladie, voire une phase d'anorexie. Une découverte à Uccle.

www.loudevitry.be

Radiant List

HOT

r:

a-absorbant