

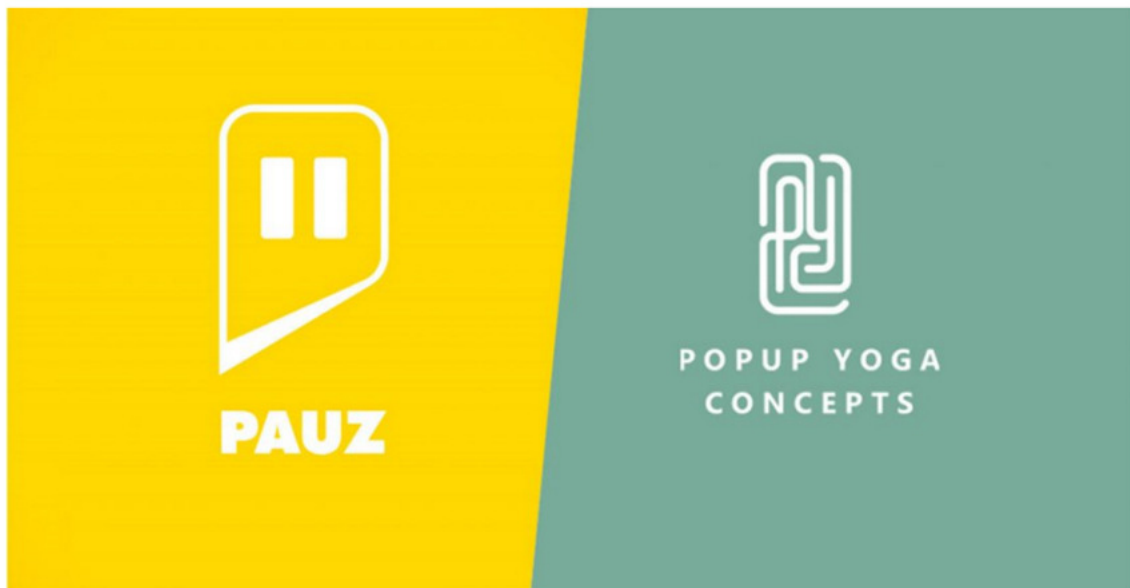
MODE IN Belgium

Le webzine 100% culture belge

BRUXELLES EN BELGIQUE

LÂCHER PRISE : DEUX EXPÉRIENCES POUR SE VIDER L'ESPRIT À BRUXELLES

2 mai 2017

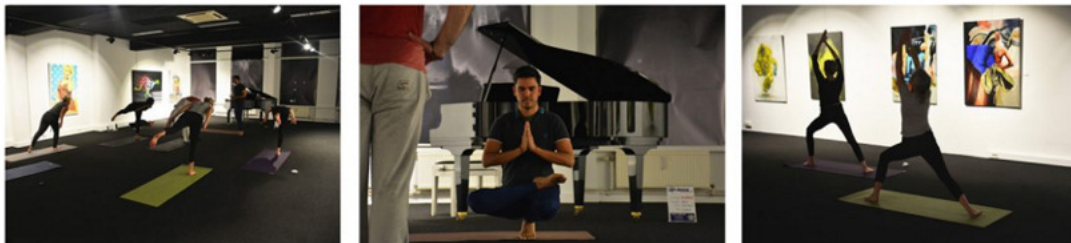


Objectifs à atteindre, pression sociétale, rythme effréné... Tout ceci a un impact sur notre vie et sur notre moral. Avec Mode in Belgium, nous avons testé deux solutions accessibles pour se détendre et prendre du temps pour soi en plein coeur de Bruxelles.

Pop Up Yoga Concept

Amateur de yoga ou novice, cette expérience vous fera le plus grand bien ! L'idée est simple : faire du yoga dans un endroit atypique de la capitale. Le souhait de Michel, créateur du concept, est d'allier bien-être, entraînement et esthétique visuelle.

La séance de yoga à laquelle nous avons participé avait lieu dans la spacieuse galerie **Art Thema**. Sous ses aspects classiques, cet espace familial dédié à l'art réserve bien des surprises... En effet, Michel nous accueille au sein d'une pièce dont la luminosité est inégalable. Le silence, lui aussi, paraît insolite. Bien que nous soyons une dizaine de participants, l'impression d'être seul au monde règne.



© Marine Lemaire

Avec une profonde bienveillance, Michel nous aide à trouver notre équilibre intérieur, à nous concentrer sur notre respiration et à faire ressortir ce qui est enfoui au plus profond de nous, pour trouver la paix intérieure.

La forme particulière du Hatha Yoga que Michel enseigne consiste en un enchaînement de postures qui se concentrent sur trois choses : la pleine conscience, la respiration et le stretching. Une musique douce accompagne les mouvements lents. En fin de séance, notre corps est détendu, et notre esprit aussi.

Ce moment de relaxation et d'évasion permet de tisser des liens plus sains entre le soi intérieur et le monde extérieur. Une expérience bénéfique pour développer un esprit positif et une meilleure estime de soi.

Pop UP Yoga Concepts

PAUZ, le bar à sieste

Najat et Gaëtan sont partenaires en business et dans la vie privée. Depuis deux ans et demi, ils sont à la tête de **Pauz**, le premier bar à sieste de Bruxelles. Cet établissement de détente et de relaxation permet de lutter contre le stress quotidien et de prendre soin de soi, tout simplement. « Profitez des bienfaits d'une microsieste pour recharger vos batteries ou combler un manque de sommeil », telle est leur devise.

Six loges accueillent un large éventail de clients - de la ménagère au pensionné, en passant par le bureaucrate. Fauteuils massants, lit hydrojet ou simples loges de relaxation, chacun y trouve son bonheur le temps d'une parenthèse déconnectée. Ces équipements sont assortis de luminothérapie et de musicothérapie, pour une détente totale.

L'avantage de Pauz, c'est sa simplicité. Il n'est pas nécessaire de prendre rendez-vous, ni de se déshabiller. Vous venez comme vous êtes, déposez les affaires qui vous encombrant dans un casier et êtes directement pris en charge. Gaëtan écoute vos demandes et vous recommande un service adapté, en fonction de vos besoins, de vos habitudes et du temps

Les siestes proposées ne durent jamais plus de trente minutes, respectant l'étude de la NASA sur les **power naps** (26 minutes maximum pour être vraiment efficace par après).



© Pauz

« Faire une pause, ce n'est pas perdre du temps ; c'est gagner de l'énergie ! », ainsi se résume la philosophie de ce bar à sieste.

Si vous désirez profiter d'une pause bien méritée avant un mois de juin très chargé, restez attentifs à notre page Facebook et à notre compte Instagram...

Marine Lemaire

Bron:

<http://www.modeinbelgium.com/lacher-prise-deux-experiences-pour-se-vider-lesprit-a-bruxelles/>