

————— *C'était comment ?* —————

ON A TESTÉ: LA SESSION DE YOGA AU JAM HOTEL



Faire du yoga sur un toit, au musée ou encore dans un parc vous inspire ? Le Popup Yoga Concepts est fait pour vous !

Le Yoga juste à votre porte et en ville, c'est possible. Ce pari, Michel Van Cauter, le réalise au quotidien mêlant sérénité du Yoga et espaces urbains branchés. C'est sur le rooftop du JAM Hôtel à Bruxelles qu'on a testé l'expérience. En outre la vue panoramique topissime depuis le bar chic réaménagé pour l'occasion en classe de yoga, c'est 1h30 d'apprentissage de gestion de soi et de méditation qu'on a découvert. **Verdict: au top !**





MICHEL VAN CAUTER,
CRÉATEUR DU CONCEPT

LA SUPERBE VUE DU JAM HÔTEL





Popup Yoga propose des classes de différents niveaux adaptés à toutes et à tous. Ainsi, les leçons conviennent aussi bien aux débutant(e)s qu'à celles (ceux) qui veulent approfondir leur maîtrise de ce sport spirituel. Elles se déroulent en anglais et un peu partout sur Bruxelles et ses alentours. Le prix ? 15€ la séance.

Du yoga sous différentes variantes

En plus d'offrir des cours relaxants dans des endroits hors du commun, Popup Yoga organise également des retraites, des programmes bien-être pour entreprises et des événements privés.

Vous êtes intéressées? [Réservez dès maintenant la formule Yoga qui vous ressemble !](#)

Pour plus d'infos bien-être, c'est ici que ça se passe:

- [On a testé le spa Mo'na à Malines](#)
- [Comment maigrir grâce aux plantes?](#)
- [10 gestes simples pour être canon dès le réveil](#)

Emma Mestriner.

07.03.17



ELLE BELGIQUE    

Bron:

<http://www.elle.be/fr/160414-on-a-teste-session-de-yoga-jam-hotel.html>