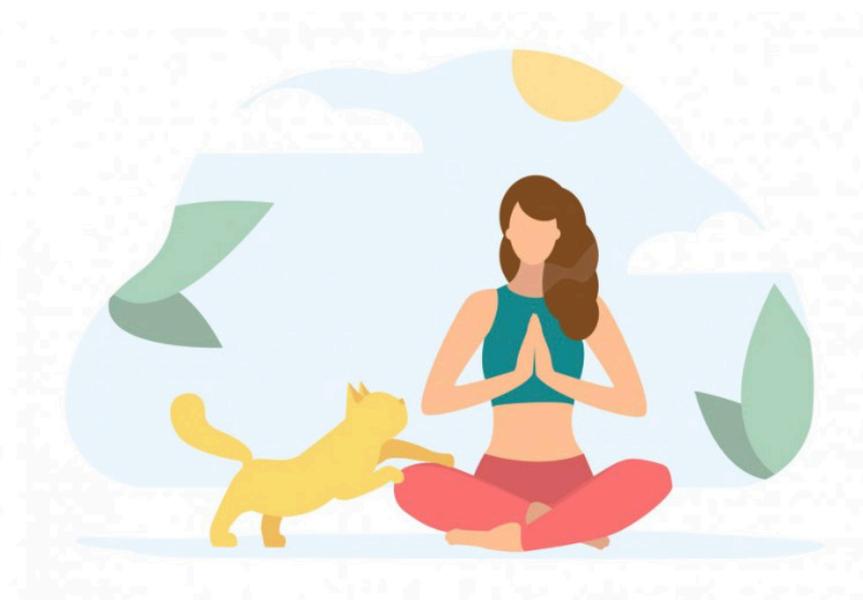


## 5 façons de suivre des cours de yoga à la maison



🕒 16 MARS 2020  
**JUSTINE ROSSIUS**



WOMAN IN GREEN-SHIRT AND RED PANTS PRACTICES YOGA AT HOME WITH A CAT IN A LOTI  
POSE. FLAT STYLE CHARACTER VECTOR ILLUSTRATION ON GREEN BACKGROUN

**Et si la mise en quarantaine était le moment idéal pour se mettre au yoga? Vous relaxer intensément vous permettra, non seulement de rester zen face au surplus d'information concernant le Coronavirus, mais aussi de booster votre système immunitaire, pour mieux le contrer.**

### **1** Yoga Room

Yoga Room, c'est une salle de sport bruxelloise qui propose uniquement des cours de yoga. Forcé de fermer ses portes à cause du Coronavirus, l'établissement a eu la super idée de continuer à proposer des cours en live sur Internet, et de permettre à ceux qui les suivent de faire une donation aux professeurs. On vous les conseille vraiment: les prof' de la Yoga Room sont très doués et super bienveillants.

[Le lien se trouve ici.](#)

 **yoga.room**  
4.487 followers [View Profile](#)



[View More on Instagram](#)






**391 likes**  
**yoga.room**

🔥📹 YOGA ROOM ONLINE IS LIVE 📹🔥

Thanks to all your messages and your positive energy, we decided to launch YOGA ROOM ONLINE tomorrow at 8AM. It's Home-made with love and passion for yoga, we did everything at Yoga Room to make sure you can still practice yoga everyday with your favorite yoga teachers. 🙏🙏

👉 Check your mailbox and on our Facebook page tomorrow at 8am to discover the very first live Yoga Room video 🔥🔥🔥

Who will be there to continue practicing with us ?

[#yogalive](#) [#yogaroom](#) [#liveyoga](#) [#staypositive](#) [#oogavideo](#) [#onlineyoga](#)  
[#yoga](#) [#yogaeverydamnday](#) [#yogi](#) [#namaste](#) [#yogalove](#)  
[#yogainspiration](#) [#yogaeverywhere](#) [#yogateacher](#) [#yogagirl](#)  
[#yogaeveryday](#) [#yogaroom](#) [#yogalife](#) [#yogapractice](#) [#yogachallenge](#)  
[#yogadaily](#) [#instayoga](#) [#yogajourney](#) [#yogaaddict](#) [#yogisofinstagram](#)

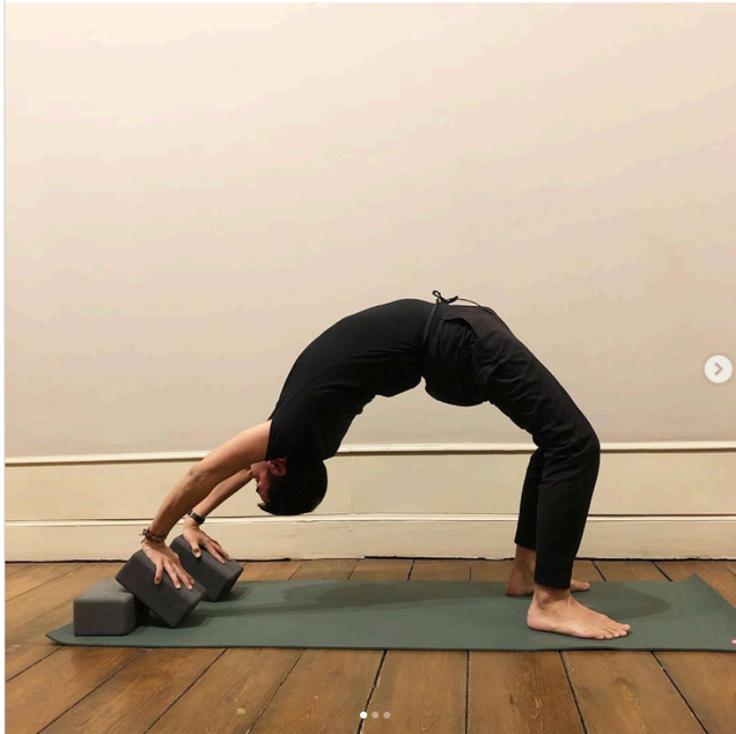
[view all 55 comments](#)

Add a comment... 

## 2 Le popup Yoga Concepts

Ce centre de yoga propose aussi dès aujourd'hui des cours de yoga en livestream, pour les yogis de niveau 1 et 2. Les débutants sont donc les bienvenus. Les cours se donnent via Instagram et sur la page Facebook de Pop up Yoga Concept. Encore une fois, les cours sont gratuits mais les donations sont encouragées.

Plus d'informations sur les dates et horaires [par ici](#).



[View More on Instagram](#)



51 likes

popupyogaconcepts

🧘 Yoga tip for your home practice (level 2)

Back Bend : Urdhva Dhanurasana

Props:

- ✅ wall and 2 blocks
- ✅ no wall and 4 blocks

This pose is beneficial if you want to do backbends but have tight shoulders like mine or the flexion angle in your wrists hurt.

Before doing this, it is important to warm up your hamstrings, back and shoulders for 20 minutes.

Why and how to do this with props?

✅ If you have tight shoulders, the blocks enable you to open up the wrist line by being able to push more effectively - this allows the shoulders to move freely with more mobility! 🚀

Yoga cues:

- ✅ hug the inner legs, navel draws in
- ✅ elbows hugging in - rise up and push
- ✅ shoulders spread wide
- ✅ squeeze the triceps in
- ✅ push the chest through
- ✅ breath! Let your heart sing 🎵

Why I love backbends?

- Opens up the front body
- Opens the heart and chest, a main point of contraction in times of stress.
- I feel about 5 kilos lighter after doing 3 in a row. 😊 ✅ Extra point; do a forward fold as a counter stretch.

Free online classes start tomorrow! Schedule published tonight! Stay tuned warriors!

I got this yogatip from @diceyoga my fave yoga teacher 🙌  
#yogaathome #homepracticeyoga #homepractice  
#urdhavadhanurasana #backbends #yogagram #instayoga  
#tightshoulders

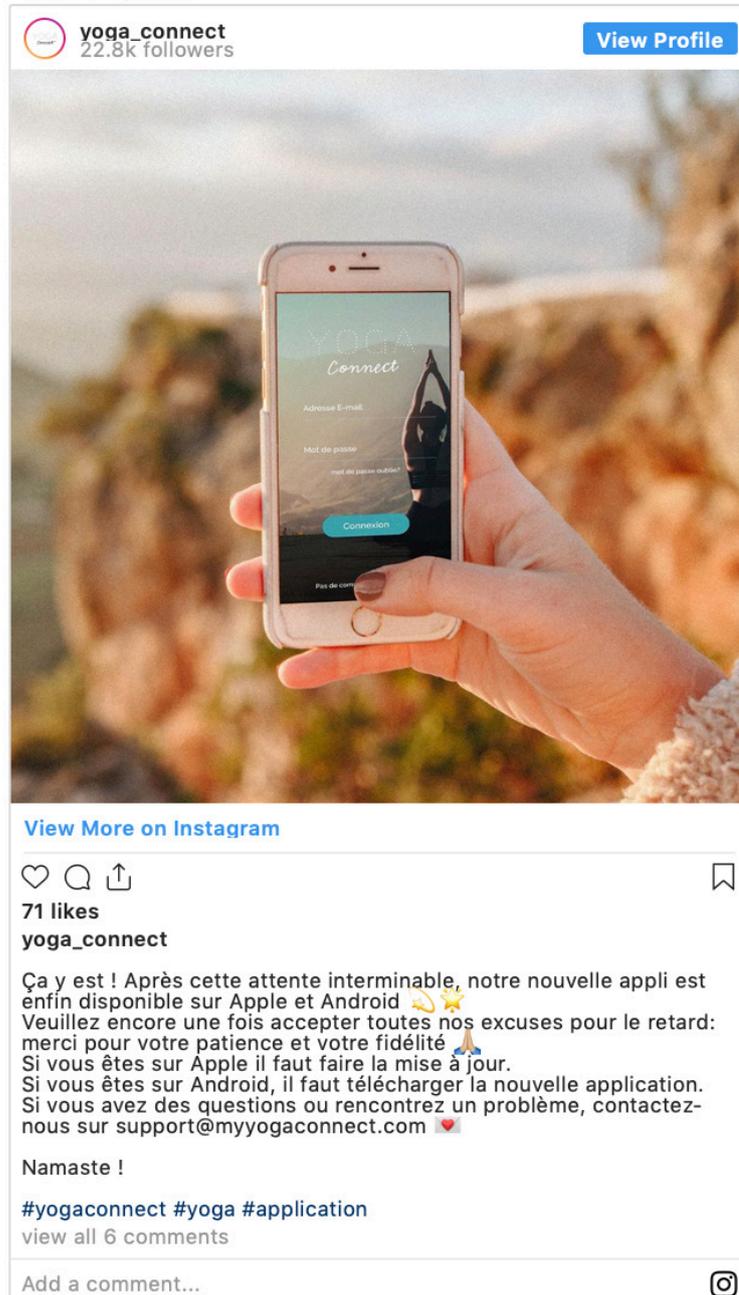
Add a comment...



### 3 Yoga Connect

Yoga Connect, ce sont plus de 400 vidéos et 20 styles de yoga différents. De quoi tenir quelques temps en quarantaine, donc! Normalement, l'abonnement est payant (18 €/mois), mais la plateforme propose un essai gratuit de 15 jours sans engagement, et avec un accès illimité aux vidéos.

Plus d'infos [par ici](#).



### 4 Julie Akasha Yoga

Sur sa chaîne Youtube, Julie propose des vidéos explicatives sur le yoga, toujours dans une optique anti-stress. Elle a tout une série de vidéos dédiées à celles et ceux qui souhaitent débiter le yoga. En bonus: ses tutos de yoga du visage, pour dire adieu aux rides, aux cernes ou au double menton.

Suivez sa chaîne Youtube [ici](#).



**julie.akasha**  
7.447 followers

View Profile



View More on Instagram

♡
💬
📌
🔖

**337 likes**

**julie.akasha**

Quand j'avais 17 ans , j'avais le rêve de partir en Inde après le bac pour pratiquer le #yoga à la source . C'était un rêve un peu fou pour une ado , mais j'avais cette intuition que le yoga allait faire parti de ma vie. Au final je suis restée dans les sentiers battus et j'ai sagement étudié la psychologique à l'université d' #aixenprovence ma ville natale, près de ma famille et de mes amis . Ce n'est que des années plus tard que j'ai trouvé le courage de partir à l'aventure à la découverte du #yoga . Nos rêves sont inscrits en nous , comme une graine, ils leur faut du temps pour germer , mais tôt ou tard on fini par les réaliser ! Aujourd'hui j'ai la chance de former les professeurs de yoga de demain, leur confiance est un honneur , ce projet est une des plus belles choses que j'ai réalisé dans ma vie. La prochaine session aura lieu du 1 er au 22 août en France avec 21 jours d'immersion 😊  
 Quels sont vos rêves qui sont entrain de germer ?  
 #formationprofesseurdeyoga #julieakashayoga #yogatouslesjours  
 view all 18 comments

Add a comment...
📷

## 5 Yoga with Adrienne

Yoga With Adrienne est une chaîne Youtube en anglais, qui propose des sessions de yoga à suivre à la maison. Ce qui est chouette, c'est que la formatrice propose un challenge de [30 jours](#) pour se mettre au yoga. En espérant que la quarantaine ne dure pas plus longtemps que ça...

Suivre la chaîne [par ici](#).



**adriemelouise**   
699.8k followers

[View Profile](#)



[View More on Instagram](#)



**13,490 likes**  
**adriemelouise**

What's new?

It's hard to believe it's a new month already, no?

With it comes a brand new YWA video and a new monthly calendar and playlist, hot of the press - and all free.

For me, this month is all about cracking the book and delving into creative projects while re-establishing a home ritual that serves.

So to kick off the month we begin with a 40 minute session for awakening the artist within.

This is a lovely practice for the body, but it also lovingly narrows in on how valuable it can be for one to be able to quiet the thinking mind and

feel

it

out.

There is a fresh love letter in your box! Link in bio to get your March calendar! FWFG book club is starting a new book. Get involved via our free community site at [fwfgkula.com](http://fwfgkula.com)   [#ywaCreate](#) [#yogawithadriene](#) [#findwhatfeelsgood](#) [#ywahomepractice](#) [#yoga](#)

[view all 256 comments](#)

Add a comment...

