

# Sandrine Dans fait du yoga au pied de l'Atomnium

## TÉLÉVISION

La séance, organisée dans le cadre du Brussels Yoga Day, sera retransmise sur les plateformes de RTL Belgium.

**P**our sa 7<sup>e</sup> édition, le Brussels Yoga Day se fera, exceptionnellement, étant donné les mesures sanitaires, en petit comité au pied de l'Atomnium de Bruxelles, ce dimanche. Pour faire partager les bienfaits du yoga au plus grand nombre, un plan B a toutefois été mis en place. Ceux et celles qui voudront participer à une séance d'une heure (de 10 h à 11 h) pourront le faire en direct via RTL Play et les pages Facebook de RTL-TVI et Bel RTL.

Pendant cette heure de pos-

tures et d'exercices de respiration, les téléspectateurs seront accompagnés par Sandrine Dans, invitée d'honneur de l'événement. Celle-ci sera filmée aux côtés du professeur Sreemati, sous le monument belge culte. *"On va inviter les téléspectateurs à sortir leur tapis pour suivre la séance de yoga avec nous. À défaut de les faire venir à nous, on viendra chez eux via les écrans"*, explique celle qui n'avait jusqu'ici jamais eu l'occasion de participer au Brussels Yoga Day pour cause de tournage de *L'Amour est dans le pré*.

La discipline parle pourtant bien à l'animatrice. *"J'ai fait du yoga, pour la première fois, il y a douze ans. Depuis quatre ans, je*

**"Le yoga et les pilates me permettent de déconnecter."**

*m'y suis remise, mais j'ai plutôt bifurqué sur les pilates, pratique qui utilise des postures de yoga. Je le fais de façon accompagnée avec une voix qui me dirige"*, explique celle qui ne se voit pas

se passer de pilates pendant une semaine. *"Comme le yoga, ce sont des pratiques qui font travailler le physique mais également le mental. Ça permet de déconnecter et de faire redescendre la pression après une semaine un peu chargée. Après 40 minutes, je suis requinquée. Je dis toujours à mon mari qu'après cette séance, je suis prête à payer les factures! (rires)"*

### Le réveil chaleureux du matin

Cette pratique est d'autant

plus utile depuis que Sandrine Dans a repris les commandes estivales de la *Matinale Bel RTL*. *"Quand je n'ai pas d'idées ou quand je suis trop fatiguée, je fais mes minutes de yoga et je me sens tout de suite en meilleure forme."*

Pour l'animatrice, réveiller les auditeurs de Bel RTL est une sorte de retour aux sources puisqu'il y a plus de dix ans et pendant sept ans, c'est aux côtés de Frédéric Bastien qu'elle animait la tranche matinale de la station radio.

Interview > Aurélie Paris

## Elle prend l'apéro avec Eric Boschman

Ambassadrice de l'Apaq-W depuis mars dernier, Sandrine Dans utilise sa notoriété pour promouvoir les agriculteurs, horticulteurs et produits wallons. Son leitmotiv? Consommez local, de qualité et de saison. *"Ça me parlait parce que les produits locaux et l'agriculture, c'est mon dada depuis longtemps, notamment via L'Amour est dans le pré."* C'est pour l'association que l'animatrice a lancé sur les réseaux sociaux la campagne *Tous les goûts sont permis* avec Eric Boschman. Une fois par semaine, le duo met en avant un apéro wallon via de petites capsules vidéo. *"Moi, je m'occupe du secteur du fromage tandis qu'Eric présente du vin ou de la bière, explique-t-elle. Cela permet de faire voyager les gens et de les motiver à consommer local, une pratique qui a pris davantage d'importance avec le confinement."*

A. P.



■ Sandrine Dans fera une séance de yoga en direct ce dimanche sur RTL Play et Facebook. © RTL