



D.R.  
En tenue de yogi, la Schtroumpfette est la mascotte de cette 7e édition du BYD.

- Dimanche 21 juin, de 10 à 11 h, aura lieu la 7e édition du Brussels Yoga Day (BYD).
- Pas de rassemblement de foule cette année, mais une séance live en ligne.
- Une heure de postures et d'exercices de respiration en direct de l'Atomium.

# Le yoga pour déconfiner vers la sérénité

Cette année, pour les raisons qu'il n'est pas nécessaire de rappeler, il n'y aura pas de grand, de gigantesque rassemblement de foule, des yogi en l'occurrence, pour célébrer le Brussels Yoga Day (BYD). Pas plus sur les pelouses du Bois de la Cambre à Bruxelles qu'au Parc du Cinquantenaire, où l'événement avait réuni des milliers de personnes ces dernières années. Contexte sanitaire oblige, la 7e édition qui se déroulera ce dimanche 21 juin de 10 à 11h a dû, elle aussi, se réinventer, alors que les organisateurs, eux, sont toujours aussi motivés à l'idée de propager les bienfaits de cette pratique à travers le monde, à l'occasion de la Journée internationale du yoga.

*"Malgré les difficultés rencontrées durant la crise sanitaire, les budgets des sponsors gelés et les mesures de sécurité à respecter, on ne pouvait pas passer à côté du 21 juin et reporter la 7ème édition à l'année prochaine, nous dit Bernadette Erpicum, Présidente de l'asbl Vidonne, formatrice et organisatrice du Brussels Yoga Day. Le Yoga est un art de vivre d'une grande richesse, permettant à chacun de (re) trouver énergie physique, apaisement mental et pleine conscience dans de nombreux domaines la vie".*

Son message est on ne peut plus clair: *"Soyez acteurs de votre santé et depuis chez vous, participez à la plus grande salutation au soleil de la planète!"*.

La salutation au soleil de chez soi!

Inutile en effet de se déplacer, cette année. Pour cette formule inédite, première et, espérons-le, dernière du genre, les organisateurs ont choisi pour décor le lieu magique et symbolique de l'Atomium, là où, l'an prochain, l'événement devrait avoir lieu cette fois non plus de manière virtuelle, mais bien réelle.

Cette année donc, sur un podium, Sreemati sera de retour, elle qui initie le yoga dans le magazine Esprit Yoga Magazine et qui a dirigé la première édition du Brussels Yoga Day en 2012. C'est en effet elle qui conduira la séance d'une heure de postures et d'exercices de respiration, en compagnie de Sandrine Dans, invitée d'honneur.

Pas de public physiquement sur place donc, soulignons-le, mais bien une séance live en ligne, gratuite, accessible à tous dans la mesure où elle sera diffusée en direct sur toutes les plateformes de RTL et sur le site web du [www.brussel-yogaday.be](http://www.brussel-yogaday.be).

L'ONU a proclamé en décembre 2014, le 21 juin, jour du solstice d'été, Journée internationale du yoga

Nouvelle formule cette année et nouvelle mascotte avec la Schtroumpfette de Peyo qui a enfilé un habit de Yogi pour "orchestrer dans un esprit rassembleur" la 7e édition du BYD. "Symbole de la joie de vivre et de l'égalité des genres en phase avec les objectifs de développement durable des Nations-Unies, notre mascotte du bien-être sous l'Atomium se présente comme une bouffée d'optimisme et veut placer la capitale sous le signe de la sérénité", se réjouit Philippe Glorieux, directeur marketing de IMPS, l'un des partenaires de l'événement, aux côtés de RTL Belgium, Vinyl Plus, Partenamut et Esprit Yoga Magazine, notamment.

Selon sa philosophie "Any body. Any where. Any time. Any yoga" ((N'importe qui. N'importe où. À tout moment. Tout yoga"), le BYD s'est fixé pour objectif d'accompagner l'essor du yoga, depuis 2012, date de création de l'asbl Vidonne, formatrice et organisatrice de la manifestation qui, depuis, connaît chaque année un succès grandissant.

Le 21 juin, Journée internationale du yoga

Promu "événement remarquable" par le gouvernement indien, le BYD a accueilli quelque 20000 participants lors



D.R.  
Sreemati, qui initie le yoga dans le magazine Esprit Yoga Magazine, conduira cette séance sur un podium depuis l'Atomium.

des précédentes éditions organisées au Bois de la Cambre et au Parc du Cinquantenaire. Entretemps, preuve de l'engouement croissant pour cet art de vivre, l'ONU a proclamé en décembre 2014, le 21 juin, jour du solstice d'été, Journée internationale du yoga. Signée par 177 pays, dont la Belgique, cette résolution vise à saluer les bienfaits du yoga, lesquels s'inscrivent parfaitement dans la tendance actuelle à mener une vie plus saine et moins stressante.

550 millions de pratiquants

Aujourd'hui, on évalue à 550 millions le nombre de pratiquants à travers le monde. Que ce soit à titre personnel, dans le cadre privé, mais aussi dans les écoles, les milieux hospitaliers, le monde du spectacle, mais aussi des affaires ou dans le sport de haut niveau.

Il ne fait aujourd'hui plus aucun doute aujourd'hui qu'adopter la yog'attitude aide à mieux gérer le stress. Et, à défaut de guérir, à mieux vivre. La période particulièrement anxiogène que l'on vient de traverser peut être l'occasion de s'ouvrir à cette pratique pour retrouver une certaine sérénité.

Laurence Dardenne

## Le Brussels Yoga Day

Pour la bonne cause

Pour la lutte contre le cancer

Fidèle à sa tradition de s'investir pour une bonne cause, l'asbl Vidonne soulignera cette année les bienfaits du yoga pour les patients en lutte contre un cancer ou ayant vaincu la maladie. Ce sera aussi l'occasion d'annoncer sa participation au Télévie 2021.

**500 tapis de yoga** De plus, et grâce au soutien de Vinyl Plus et à son engagement pour le développement durable, 500 tapis de yoga – réalisés à partir de matériaux recyclés – seront offerts à différentes associations (hôpitaux, maisons de repos, associations pour jeunes,...) désireuses d'organiser des séances de yoga et de détente pour leurs patients ou au personnel tout au long de l'année.

Pour en bénéficier, les associations peuvent présenter leurs projets via le formulaire de prise de contact sur [www.brusselsyogaday.be](http://www.brusselsyogaday.be)