



Brussels Yoga Day 2021 now: Belgium Yoga Day

Celebrating the International Day of Yoga

« Le Yoga: un puissant remède pour gérer le stress. Ça ne guérit pas mais ça aide à mieux vivre ». Le Monde

Communiqué de Presse



Retour pour un dimanche très Zen !

Le Belgium Yoga Day s'invite chez vous !

Dimanche 20 juin 2021
10:00 - 11:00

Ce dimanche 20 juin 2021, la 8ème édition du BYD (Belgium Yoga Day) confirme la volonté des organisateurs de continuer à propager les bienfaits du yoga et célébrer, comme un peu partout à travers le monde, la Journée Internationale du Yoga.

Aujourd'hui, plus personne ne semble être indifférent à cette discipline de bien-être.

En attestent entre autres :

- l'incroyable succès des manifestations organisées depuis 2012 par l'asbl Vidonne sur les grandes pelouses de la capitale et plus encore l'année dernière, Covid oblige, la séance filmée au pied de l'Atomium et diffusée en ligne grâce à la complicité de RTL. Une séance qui a rassemblé plus de 250.000 participants derrière l'écran, chacun chez soi ;
- plus récemment ces derniers mois, l'intérêt grandissant dans un monde soudainement mis en pause pour cette discipline bien être et dont les chiffres ont grimpé en flèche grâce aux cours en ligne ;
- the last, but not the least, la résolution signée en décembre 2014 par 177 pays membres des Nations-Unies dont la Belgique proclamant le 21 juin, jour du solstice d'été, Journée Internationale du Yoga, preuve de l'intérêt porté au niveau mondial au désir de mener une vie plus saine et moins stressante

« Tout auréolé de ses vertus spirituelles et thérapeutiques, le yoga peut intimider tant il semble exiger souplesse et calme intérieur, souligne Bernadette Epicum, organisatrice du BYD depuis 2012.

Il se veut pourtant accessible à tous et bienfaisant. La période que nous venons de traverser constitue une étape importante pour sa reconnaissance. La pandémie avec cette retransmission imposée l'année dernière a pu démontrer ses vertus au plus grand nombre. Tout à coup, on s'est rendu compte que notre corps n'était pas si invincible que ça. Arrêter le flux et s'asseoir à un moment donné pour se concentrer sur sa respiration est assez radical. Par rapport à ce que nous avons dû subir et que nous subissons encore avant la fin de ce deuxième confinement, le yoga en tant que discipline qui contribue notamment à mieux gérer le stress et l'anxiété vient à son heure. Plus que jamais, nous avons besoin de soupapes pour décompresser, relève Bernadette Epicum, organisatrice du BYD.

« La mise en commun de nos belles énergies en cette période difficile ne peut être que bénéfique pour chacun de nous et pour ceux qui nous entourent. Praticé avec bienveillance envers soi-même, respect de nos limites, pleine présence, le yoga permet rapidement de nous apporter vitalité, concentration, calme et harmonie. Le yoga et pleine conscience sont intimement liés : conscience du corps physique lorsque nous faisons les postures, de la qualité de notre respiration, de notre ambiance intérieure : pensées, images, émotions.

C'est un chemin individuel et collectif, nous observons invariablement que peu à peu en pratiquant pour nous-même nous sommes plus réceptif au monde qui nous entoure, aux autres, à la nature »
nous explique Sreemati, co-fondatrice de Esprit Yoga Magazine .

(*) bas de page : Le nombre de pratiquants est évalué à plus de 600 millions à travers le monde. Il est de plus en plus pratiqué dans les milieux hospitaliers, le milieu des affaires, du spectacle, du sport de haut niveau. Son efficacité à réduire le stress et améliorer l'état physique et mental en fait une pratique parfaitement adaptée à nos besoins actuels.



Belgium Yoga Day 2021

Celebrating the International Day of Yoga



I. BYD : dimanche 20 juin, de 10:00 à 11:00

Cette année, avant son retour en 2022 sur les grandes pelouses d'un parc au cœur de la capitale, l'asbl Vidonne a décidé de poursuivre la formule réussie l'an dernier et propose une séance en ligne pour tous le dimanche 20 juin de 10:00 à 11:00. La séance sera organisée non pas au cœur de la capitale – dépaysement oblige – mais à Pairi Daiza formidable écrin de verdure dont les images idylliques au cœur des « Jardins du Monde » dépasseront les frontières.

Une séance de yoga conçue et conduite par SREEMATI seule sur un podium, sans public (à l'exception d'un parterre de participants au nombre limité), avec en invitée d'honneur Sandrine DANS animatrice de RTL TVI et Bel RTL. **La session sera filmée et diffusée en direct le dimanche 20 juin de 10:00 à 11:00 sur la plateforme RTL Play ainsi que sur le site www.belgiumyogaday.be et www.brusselsyogaday.be.**

Elle sera visible également sur les pages Facebook de RTL TVI, Bel RTL et du Télévie ainsi que les pages Facebook de Brussels yoga day, esprit yoga magazine, India in Belgium (Embassy of India, Brussels), IMPS et Partenamut.

II. Des ambassadeurs du bien-être :

Véritable bouffée d'optimisme, le BYD 2021 a pu être mise en place grâce à la complicité de RTL TVI et de plusieurs partenaires dont l'Ambassade de l'Inde, Vinyl Plus, Partenamut, Esprit Yoga Magazine, heureux d'être associés à ce formidable élan participatif. D'autres initiatives de moindre envergure sont programmées dans différents endroits en Belgique. Elles seront reprises sur le site www.brusselsyogaday.be et www.bel

Les partenaires du BYD 2021, dans l'ordre :

1° **L'Ambassade de l'Inde**, partenaire officiel du BYD, événement majeur pour célébrer de la 7ème édition de la journée internationale du yoga et consacrer officiellement la yogi schtroumpfette, en tant qu'ambassadrice du bien être en Belgique et à travers le monde durant cette journée.

2° **IMPS** qui a revêtu la Yogi Schtroumpfette de ses habits de Yogi pour lui permettre de

- hisser la Belgique sous le signe de la sérénité,
- symboliser, dans un esprit rassembleur, l'égalité des genres (ODD – United Nations)
- orchestrer dans les habits de Sreemati la salutation au soleil exécutée en 12 temps par le yogi schtroumpf (voir fiche à télécharger)

3° **VinylPlus**, partenaire fidèle du Yoga Day et son engagement de développement durable :

2021 : 200 tapis de yoga de haute qualité signés Peyo offerts par VinylPlus pour le personnel soignant dans 10 hôpitaux en Belgique. Une action bien-être qui s'inscrit dans le prolongement des initiatives menées en collaboration avec l'asbl Vidonne les années précédentes, soit

En 2019 une Journée Yoga sur le rond-point Schuman à l'occasion de la Semaine Européenne du Sport et des séances de yoga aux Cliniques de l'Europe pour soulager les femmes atteintes du cancer du sein et don de produits Nadine Salembier pour les esthéticiennes en charge de ces patientes.

En 2020 : 400 tapis offerts par VinylPlus à 25 associations pour une meilleure qualité de vie. Et demain : un pas pour la planète !

Début 2021 : signature d'un partenariat VinylPlus et Cliniques de l'Europe pour un projet pilote visant à recycler le matériel plastique dans les hôpitaux

4° **RTL Belgium avec Sandrine Dans**, yogi chevronnée, présente à la séance et qui animera l'émission diffusée en direct sur la plateforme de RTL Play, outil de diffusion appelé à devenir aussi important que les chaînes classiques. La séance en live sera visible également sur les pages Facebook de RTL TVI, Bel RTL et du Télévie .



Belgium Yoga Day 2021

Celebrating the International Day of Yoga



5° Partenamut.

Partenamut se soucie et met tout en œuvre pour assurer la santé de son personnel et de ses membres. « On vous simplifie la santé ! » un slogan qui parle de lui-même et qui répond à la même philosophie que celle prônée à travers le yoga : « Soyez acteur de votre santé ! »

6° Esprit Yoga Magazine avec Sreemati, co-fondatrice de Esprit Yoga Magazine.

Sreemati qui revient sur le podium ! Sreemati conduit la séance du Brussels Yoga Day organisée en septembre 2012, première manifestation d'envergure organisée dans le pays qui a rassemble plus de 3.500 participants.

7° Nations Unies à travers Unric et le partage des objectifs de développement durable (ODD) auprès du plus grand nombre.

II. Une action placée sous le signe de la générosité : Belgium Yoga Day soutient Amma

Traditionnellement, le Yoga Day invite ses adeptes à s'investir dans une bonne cause. Cette année, l'asbl Vidonne soutient Amma en Inde pour venir en aide à son peuple. Bloquée en Inde à cause du covid, la mission est rendue difficile pour apporter joie et bienveillance à travers le monde. Amma ou la voie de l'Amour. Amma ne se réclame d'aucune religion et les considère avec un égal respect. La voie qu'elle prêche est «la voie de l'Amour», dit-elle. Son enseignement est destiné à permettre de mener une vie heureuse

Lien si vous voulez faire un don à Amma :

<https://www.helloasso.com/associations/etw-france/formulaires/2>

III. Une salutation au soleil signée Peyo

Schtroumpfe le soleil ! Pour bien commencer la journée, on s'étire et on se remplit d'énergie positive.

La salutation au soleil signée Peyo a été conçue expressément pour le Belgium Yoga Day. Cette série de mouvements doux enchainés et synchronisés avec la respiration est très bénéfique pour tous et tout spécialement pour les débutants pour les gens raides ou âgés car elle aide le corps à gagner en souplesse tout en régulant la respiration et en permettant de concentrer l'esprit facilement. Elle recharge aussi le plexus solaire et stimule le système cardio vasculaire. » se réjouit Bernadette Epicum.

5 salutations au soleil seront effectuées durant la session par Sreemati.

« Pratiquer des enchaînements dynamiques synchronisés avec le souffle, le corps libère des endorphine procure un état euphorique et débouche sur un sentiment de calme et de joie intérieur. Traditionnellement, on la pratique tôt le matin, face au soleil » rappelle Sreemati.



1. Posture de la montagne (expire)
Debout, pieds joints, expire et joigne les mains à la poitrine. Les coudes sont relevés à l'extérieur vers les côtés.



2. Flexion arrière - Posture de la chute d'eau (inspire)
Étire les bras au-dessus de la tête, penche le dos légèrement en arrière, les hanches sont poussées en avant, les yeux se lèvent vers le soleil.



3. Pince debout (expire)
Expire et penche-toi en avant en fléchissant légèrement les genoux si tu ne peux pas mettre les mains au sol à côté des pieds. La tête descend vers les genoux. Les mains sont posées à plat autant que possible sur le sol.



7. Posture du cobra (inspire)
Soulève la tête et la poitrine.



8. Posture du chien tête en bas (expire)
Pousse le bassin vers le haut, tête en bas, le dos s'étire.



9. Fente avant (inspire)
Le pied droit en avant, l'autre genou au sol.



4. Fente avant (inspire)
Sans bouger les mains, inspire et étire la jambe la jambe droite en arrière, genou au sol, lève le menton tout en faisant glisser le pied gauche loin derrière toi.



5. Posture de la planche - Retiens le souffle
Fais glisser l'autre jambe en arrière, fais une ligne droite avec les jambes comme une planche.



6. Expire - Posture de la pompe (expire)
Pose les genoux, la poitrine, le front sur le sol.



10. Pince debout (expire)
Approche l'autre pied à côté des paumes de la main toujours à plat au sol, regarde devant toi.



11. Flexion arrière - Posture de la chute d'eau (inspire)
Tu te relèves, les deux mains et les deux pieds joints. Tends les bras à l'arrière de la tête en cambrant légèrement le dos en arrière.



12. Posture de la montagne (expire)
Ramène les mains jointes contre la poitrine et respire quelques instants.



Belgium Yoga Day 2021

Celebrating the International Day of Yoga



Any Yoga, Anytime, Any Body, Anwhere ! Plus qu'un slogan, notre philosophie !

La salutation au soleil signée Peyo vous est offerte par l'asbl Vidonne, les partenaires et les amis du yoga, pour vous préparer à la séance de Sreemati et continuer à vous entraîner dans la salle de sport, dans un parc ou encore à la maison. (à télécharger également sur www.belgiumyogaday.be)

Soyez acteur de votre santé et rejoignez pour la plus grande salutation au soleil de la planète
www.belgiumyogaday.be

ANNEXE : Vous avez dit yoga ?
Les recommandations de Sreemati :

- 1° Pratiquer certaines postures et mouvements peut nous aider à libérer nos tensions corporelles et prendre du recul par rapport à notre anxiété.
- 2° Travailler sur la respiration et le corps influence notre chimie et notre système nerveux, et nous met dans un état de disponibilité propice au changement des pensées.
- 3° Pour ressentir les effets de la pratique, sur le corps et l'esprit, il est important d'être attentif aux sensations procurées par les étirements, les contractions musculaires à la qualité de la respiration, aux suspensions du souffle.
- 4° La concentration sur un seul point pendant la pratique des postures renforce la maîtrise émotionnelle. On goûte le plaisir de ne plus apprendre à ne plus se laisser ses pensées divaguer dans le passé (ruminations, regrets) ou dans l'avenir (inquiétude).





Belgium Yoga Day 2021

Celebrating the International Day of Yoga

BELGIUM YOGA DAY

Any Body. Anywhere.
Anytime. Any Yoga.
Join us to celebrate the
International Day of Yoga with
a free live streaming session

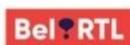


20 June 2021

10 AM - 11 AM
PAIRI DAIZA

Follow the live session at
www.brusselsyogaday.be
www.rtlplay.be
www.belgiumyogaday.be

An initiative of asbl Vidonne



Remerciements à l'équipe de Vidonne, d'IMPS, aux bénévoles, professeurs de yoga et partenaires:



सत्यमेव जयते



ÉNERGIE | ÉQUILIBRE | BIEN-ÊTRE



COMMITTED TO
SUSTAINABLE DEVELOPMENT



Toutes les informations sur www.brusselsyogaday.be &

