

PHOTOS: SDP



BONNES VIBRATIONS

Plus qu'un énième lieu où suivre un cours de yoga, le Satnam Club a été conçu comme un espace de vie et de rencontres. Dans cette maison bordelaise de 400 m² cohabitent meubles chinés, vitraux d'époque et verrière art déco pour une ambiance cocon pleine de charme.

On y fait du yoga donc – des pratiques classiques aux branchés Fly Yoga et Kundalini – mais aussi du Pilates, de la danse (barres au sol, body ballet), de la méditation ou des bains vibratoires de gong, avec des enseignants triés sur le volet. On peut aussi se faire masser, profiter du Iyashi Dôme (le fameux sauna japonais) ou déjeuner à la cantine healthy supervisée par une nutritionniste. Bref, le meilleur endroit pour se faire un bien fou.

210 € les 10 cours, ou 790 € l'abonnement de 6 mois.
Satnam Club, 28, rue Vital-Carles, 33000 Bordeaux.
satnam-club.com.

DÉCOUVRIR LE FESTIVAL DU YOGA

Hatha, Vinyasa, Ashtanga, Bikram, etc. Quel que soit votre niveau, il y aura un cours pour vous initier ou vous perfectionner : trois jours dédiés au yoga et autres pratiques douces (Pilates, voyage sonore), rythmés par des concerts, des conférences et des ateliers. C'est à l'espace Darwin que ça se passe. Gratuit. Bliss Festival, du 8 au 10 novembre 2019 (blissbordeaux.fr).



PAGE RÉALISÉE PAR
BÉATRICE THIVEND-GRIGNOLA