

Good vibes

Prête à réenchanter votre quotidien ?

PAR SOPHIE BILLAUD ET CHLOÉ PLANCOULAIN

L'EXPÉRIENCE DU MOIS

Je me libère avec le Transformational Breath

« Ici, on ne se concentre pas sur ce dont on veut se débarrasser mais sur des objectifs à atteindre », m'explique Joël Jégo, coach et formateur senior certifié en Transformational Breath. **Qu'est-ce que c'est ?** Une méthode de respiration consciente et connectée créée par le Dr Judith Kravitz dans les années 1980. « En Occident, on utilise seulement 20 à 25 % de nos capacités respiratoires », rappelle Joël Jégo. Avec cette technique, l'oxygène circule mieux, ce qui amène à vivre de manière plus positive.

Comment ça se passe ? Le praticien commence par une analyse de ma respiration. Je respire principalement avec le plexus solaire ? « Vous aimez avoir le contrôle, non ? » En effet. À partir de ce constat, on détermine ensemble une affirmation comme « je m'aime telle que je suis », qui guidera ma séance. Pendant une heure, je respire non-stop bouche ouverte en réalisant une longue inspiration et une courte expiration. Le but ? Déployer toutes mes capacités respiratoires parfois bloquées après des traumatismes. Au début, j'ai du mal. J'ai la bouche sèche, c'est désagréable. Puis je m'habitue. Le praticien exerce des acupressions sur des points précis tout en énonçant des phrases positives pour reprogrammer mon mental. Par moments, je dois bouger les bras ou les jambes en émettant des sons clairs, ce qui permet une intégration efficace du processus. Le cours se fait en musique et à la fin je déborde d'énergie.

Ses bienfaits ? Après plusieurs séances et une pratique quotidienne, le Transformational Breath agit sur trois niveaux : physique, émotionnel et spirituel. On peut soigner des troubles digestifs, atténuer le stress ou lever des blocages mentaux. **On le pratique où ?** Rens. sur transformationalbreath.fr.



LA FILLE À SUIVRE...

Aria Crescendo a deux passions : le yoga, qu'elle enseigne aux stars (dont Ashton Kutcher et Karlie Kloss), et la musique. Dans son premier album, *Love Is The Answer*, elle chante des mantras en sanskrit sur des airs pop avec l'envie de nous reconnecter à notre joie intérieure.



ON SE TIRE LES CARTES ?

Pensées par Rebecca Campbell, coach star de la spiritualité aux États-Unis, et dessinées par Danielle Noel, illustratrice spécialisée dans les tarots, les 44 cartes de cet oracle prédisent l'avenir tout en faisant marcher notre intuition. On glisse le jeu dans notre table de chevet ou notre sac à main pour pouvoir les interroger à tout moment. *Work Your Light Oracle Cards*, 17 € sur fnac.com.



TIGRE MYSTIQUE

L'illustratrice Mille Mouns s'associe à Ika Paris et dessine deux foulards inspirés de l'univers du rêve et de la magie. On flashe sur l'imprimé tigre, symbole de force, puissance et confiance en soi. Collection Gioia, Ika Paris x Mille Mouns, carré en soie, 230 €.

ALESSANDRO SIGISMONDI, THERRY LEGAY.