



Tout le monde en parle mais...

La Transformational Breath® , c'est quoi?

Une méthode pour apprendre à respirer, à moins stresser, à mieux vivre!

Un coaching par le souffle. Créée dans les années 80 en Californie par le Dr Judith Kravitz, cette méthode de respiration consciente (ou « breathwork ») mêle respiration diaphragmatique, acupressions, sons et mouvements selon un protocole strict. **Une action sur 3 niveaux. 1. Physique.** Alors qu'on n'utilise que 25 à 30 % de notre capacité respiratoire, on apprend à respirer plus efficacement. Au cours d'une séance, le corps peut recevoir jusqu'à 6 fois plus d'oxygène qu'avec une respiration normale! De quoi booster la régénération cellulaire et le drainage lymphatique, améliorer la digestion... **2. Mental et émotionnel.** On se libère du stress et des peurs, on augmente sa confiance en soi... **3. Spirituel.** On accède à un niveau plus élevé de conscience, on entre dans un état méditatif profond...

C'est pour qui? Tout le monde, y compris les femmes enceintes et les personnes souffrant de pathologies chroniques.

On a testé! Après une présentation de la méthode, on s'allonge. Le praticien certifié analyse notre respiration. Commence alors la phase active: on respire bouche ouverte avec une inspiration sur 3 temps et une expiration sur 1 temps, en cycle continu, durant 45 min environ, tandis qu'il appuie légèrement sur les parties musculaires où le souffle n'arrive pas suffisamment, là où il y a des tensions. De temps à autre, il nous demande de faire un long son puissant pour amener le corps dans un état vibratoire, puis de taper des poings et des pieds, pour libérer nos émotions. Intense! Une phase plus douce, d'une dizaine de minutes, vient clôturer la séance. On repart avec des exos à faire à la maison.

*LISTE SUR TRANSFORMATIONALBREATH.FR. COMPTER ENVIRON 120 € POUR 2 HEURES
MERCÌ À JOEL JÉGO (RESPIREPLUS.COM), PRÉSIDENT DE L'ASSOCIATION FRANÇAISE DES PRATICIENS EN TRANSFORMATIONAL BREATH® PRATICIEN ET FORMATEUR SENIOR CERTIFIÉ. À LIRE:
« TRANSFORMATIONAL BREATH®, RESPIREZ PROFONDEMENT », PAR JUDITH KRAVITZ, ARIANE ÉDITIONS.

Comprimés ou fruits & légumes?

Le plus efficace, svp, pour faire le plein de vitamine C!

La bonne dose? Environ 100 mg/jour, plus pour les fumeurs, sportifs et femmes enceintes. On peut augmenter la dose en hiver, à condition de le faire en plusieurs prises dans la journée.

Dans l'alimentation: goyave, papaye, kiwi, casis, agrumes, poivrons rouge et vert, brocolis, choux de Bruxelles, persil et thym frais. Bien aussi: les graines germées, les légumes lactofermentés et le pollen cru (saule ou cerisier).

À saupoudrer: acérola (1 à 2 g de vitamine C/100 g contre 30 à 50 mg pour les agrumes) et camu camu (2 à 3 g/100 g). À choisir sous forme de poudre hydrosoluble, 100 % pulpe de baie, sans chauffe ni irradiation, sans additifs et bio.

En compléments: on zappe la forme effervescente, très riche en sel, voire en additifs. Le mieux? La forme liposomale - les actifs sont encapsulés dans des liposomes (corps gras) pour éviter les brûlures d'estomac - ou la forme ester - non acide et hautement absorbable.

Quid du citron chaud du matin? Bof... L'eau chaude - à partir de 60 °C - détruit la vitamine C.

MERCÌ À @LUCILE_CHAMPY (LUCILECHAMPYFR), CONSULTANTE EN ALIMENTATION ET AUTEURICE DE LE-BOOK « LE GUIDE HEALTHY », UN GUIDE DE RÉÉQUILIBRAGE ALIMENTAIRE À PARAITRE CE MOIS CI

LA
VBI



La box Clarins Unlimited X La Guinguette d'Angèle

Dans chaque box, 3 à 4 soins de beauté Clarins sélectionnés par la cuisinière naturopathe, Angèle Ferreux-Maeght, des astuces pour s'alimenter sainement et prendre soin de soi, un DIY, une surprise... Jusqu'au 31/10. À partir de 19,90 € la box Curieuse, clarins-unlimited.fr