

La Breathwalk ou marche consciente est facile à apprendre.

Sa conception est sophistiquée et son impact puissant.

Elle revitalise votre corps physique, votre mental et votre esprit afin qu'ils travaillent ensemble. Lorsque nous éprouvons la vitalité, nous nous sentons vivants, nous possédons cette confiance intérieure qui nous permet d'embrasser la vie et réaliser nos rêves., nos buts et les changements opportuns dans notre vie. La Breathwalk nous éveille à une vie saine, heureuse et réussie.

En apprenant comment respirer et marcher conscientement, vous pouvez éléver votre humeur, commander vos forces et calmer votre mental, tout en faisant de l'exercice aérobie.

La Breathwalk est adaptable à tous, de la personne la plus sédentaire au plus fervent sportif.

Breathwalk consiste en 5 étapes :

- L'Éveil se compose de doux étirements du corps et de la respiration qui améliorent la circulation et stimulent le conditionnement aérobie. Les différentes structures et séquences stimulent des régions ou systèmes spécifiques du corps.
- L'Alignement est un scan corporel et mental en marchant qui permet d'observer la bonne mécanique et la condition du corps et de relâcher toute tension conscientement.
- Les intervalles de vitalité sont le cœur de la Breathwalk où respiration, marche, rythmes et modèles se rejoignent. Les types de respiration peuvent être segmentés ou fluides et constants selon le bien-être recherché.

Ces intervalles ont pour but de :

- Maximiser le conditionnement et l'effet de l'entraînement
- Constituer l'endurance, les réserves d'énergie et la guérison
- Augmenter l'intelligence émotionnelle en améliorant l'état d'esprit et modifiant l'humeur
- Améliorer la variabilité du rythme cardiaque pour développer une meilleure endurance sous pression
- Le cerveau est en alerte et fonctionne avec une capacité accrue

- L'Équilibre inclut des étirements spécifiques permettant un retour alerte à votre quotidien et un regard frais sur le monde afin de pouvoir agir (et non réagir) avec intelligence, discernement, sans distraction ni peur.

- L'Intégration est la marche intérieure qui apporte clarté et bien-être où la certitude remplace le doute, la guérison allège la détresse, la clarté se substitue à la confusion.