



4

Bonnie

Qu'il s'agisse d'une promenade contemplative, sans objectif précis, ou d'une marche dynamique, le simple fait de mettre un pied devant l'autre engage un processus de transformation profonde. La marche a des effets bénéfiques sur la santé du cœur, des articulations, des muscles... Elle aide aussi notre cerveau : marcher diminue le stress, aide à lutter contre la dépression et entretient les fonctions cognitives. La marche active la pensée et la créativité, stimule la réflexion et l'introspection.

Sorcière de la marche Walking witch

Whether it is a contemplative stroll, without a specific goal, or a dynamic walk, the simple act of putting one foot in front of the other initiates a process of profound transformation. Walking has beneficial effects on heart health, joints, muscles... It also helps our brain: walking reduces stress, helps fight depression, and maintains cognitive functions. Walking activates thought and creativity, stimulating reflection and introspection.

Comment faire / Tips

- Pour commencer, se fixer de petits objectifs (faire le tour du pâté de maison, marcher 5 ou 10 minutes) et miser sur la régularité (combien de fois par semaine ?). Augmenter progressivement les objectifs
- Trouver un ou des compagnons de marches (associations, amis, famille...)
- Équipez-vous progressivement pour les saisons, notre corps a besoin d'activité même en hiver.
- Fixez-vous un rendez-vous avec vous-même et savourez la satisfaction de l'avoir respecté.
- *To start, set small goals (walk around the block, walk for 5 or 10 minutes) and focus on regularity (how many times a week?). Gradually increase your goals.*
- *Find one or more walking partners (associations, friends, family...).*
- *Equip yourself gradually for the seasons; our body needs activity, even in winter.*
- *Set an appointment with yourself and savor the satisfaction of having kept it.*

Pour approfondir / To learn more

À VENIR
SOON