



Sorcière de la marche Walking witch

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.

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