

HEALTHY

Breathe in Paris

Mix entre exercices de reiki, respiration et méditation, le breathwork fait le buzz aux États-Unis. La coach Susan Oubari l'a récemment importé en France : on a tenté l'expérience.

Par Sophie Billaud

C'est quoi? Un cours collectif de méditation active, qui fait appel au pranayama, une technique de respiration indienne ancestrale, mélangée à des méthodes de développement personnel.

Le déroulé d'une séance? Avant de commencer, Susan nous prévient : psychologiquement, le cours peut être intense. Elle met une playlist apaisante, et c'est parti : allongée sur un tapis, couverte d'un plaid et d'un masque de nuit, on commence les exercices de respiration active. On inspire une première fois par la bouche en gonflant le ventre, puis une seconde fois en soulevant la poitrine, et on expire par la bouche. Pas facile au début, mais au bout d'un moment on prend le rythme. On répète cette respiration une trentaine de minutes, pendant que Susan répète à chacune des mantras bienveillants. Les premiers effets sont dérou-

tants : tête qui tourne, membres engourdis, émotions qui remontent... le lâcher-prise est total. Les quinze dernières minutes sont consacrées à la relaxation et au retour à une respiration normale.

Les bienfaits? À terme, on renforce son moral et sa créativité, on diminue angoisses et stress, on stabilise ses émotions, on booste sa concentration et on dort mieux.

Peut-on pratiquer seule? Oui, même si c'est préférable de prendre un premier cours collectif, puis de s'entraîner chez soi. Sur susanoubari.com, la playlist pour la séance est disponible.

On pratique où? À L'Usine Saint-Lazare à Paris, saintlazare.usinesportsclub.com. On trouve des cours de breathwork ou respiration consciente un peu partout en France.

Merci à Susan Oubari, coach spirituel, guide de breathwork et maître reiki.

LA BONNE TENUE



Masque de nuit Claire's, 9 €.



Soutien-gorge Asics, zalando.fr, 30 €.

BAYA

Tapis de sol Gemma, en collab avec Georgia Horackova, baya-france.com, à partir de 55 €.



Leggings High Basic, zalando.fr, 60 €.



À PETITES FOULÉES JUSQU'AU MONT-SAINT-MICHEL

Bien mieux que le bitume, un running en bord de Manche, en pleine nature normande. Les 25 et 26 mai prochains, cette course nous mène jusqu'au pied du Mont-Saint-Michel. Avis aux sportives, le run se décline en 10 km, semi-marathon, marathon, trail de 55 km... Run in Mont-Saint-Michel by Harmonie Mutuelle 2019, inscriptions sur timeto.com.

JEAN PICON, G. DEMOUVEAUX-T. GRONICK/ASO, DR