



## COMMENT UTILISER LE BRACELET DE PLEINE CONSCIENCE

le bracelet est un simple rappel à chaque fois que vous sentez ou voyez votre bracelet, posez vous cette question : comment est ma respiration?

par le nez  
par le ventre  
lente  
régulière

par la bouche  
par le thorax  
rapide  
irrégulière

expiration prédominante inspiration prédominante

## I choose my BREATHING

Chaque être humain possède un potentiel la respiration est 'une des principales clés que la nature a mis entre nos mains c'est un passage indispensable pour une vie plus équilibrée sur tous les plans pour le corps, pour les émotions, pour l'activité cérébrale et mentale

sur le site web vous trouverez :  
-plus d'infos

- un lien vers des conseils et tutoriels en accès libre
- des dates de stage pour des activités en groupe
- un contact pour des séances individuelle

[ichoosemybreathing.com](http://ichoosemybreathing.com)



La respiration est un cycle que l'on répète en moyenne plus de 20 000 fois par jour.  
De très légers dérèglement ont une influence majeure au fil des jours

Retrouver une respiration saine aura une influence bénéfique forte.

Vous êtes la seule personne qui a le potentiel de régler ou dérégler ce rythme et donc d'équilibrer ou déséquilibrer tout votre être. principalement par une prise de conscience en créant l'habitude d'y porter votre attention

pour certains il s'agit seulement de créer cette habitude pour d'autres il peut y avoir besoin de débloquer la respiration à l'aide de quelques exercices pratiqués régulièrement ou de thérapies appropriées les bénéfices seront proportionnels à votre investissement en temps et en régularité.



lorsque le corps, les émotions, l'activité créatrice mentale sont nourris par une respiration harmonieuse, ils s'épanouissent et votre vie aussi elle apporte la présence et la lucidité nécessaires pour plus de justesse dans tous les gestes de votre quotidien



*Dans ma courte existence, j'ai l'impression d'avoir déjà eu plusieurs vies. J'ai été sportif de haut niveau et compétiteur dans différents sports (basket, telemark parapente, capoeira, etc....)*

*Je suis passé par une formation de masseur kiné, puis lors de mes voyages de professeur de yoga. J'ai eu beaucoup de jobs différents (masseur kiné, chauffeur livreur, professeur d'université, prof de yoga en inde, en thailande, en Estonie et en france, préparateur de commande ....)*

*Si mon parcours a été très marqué par l'activité physique et la santé, j'ai réalisé que si l'environnement dans lequel nous évoluons nous influence, chacun est fondamentalement le seul qui a le potentiel de créer plus d'équilibre, d'harmonie, de santé, de bonheur à l'intérieur de soi.*

*J'ai donc progressivement abandonné mes envies de guérir, de sauver pour devenir plus un accompagnant sur un chemin de découverte de soi. J'ai au coeur de proposer un accompagnement à ceux qui ressentent l'appel de se transformer de l'intérieur.*

*Josselin Boulat*

Il existe un lien direct entre la respiration et le fonctionnement du corps

Entre la respiration et notre état émotionnel

Entre la respiration et l'activité mentale et cérébrale

Les cultures anciennes en avaient l'intuition

La science actuelle le redécouvre

La littérature scientifique est fleurissante sur le sujet pleine conscience, cohérence cardiaque, état de flow, etc

Il s'agit de le mettre en pratique dans nos vies

Il n'est pas possible d'être détendu et serein ou en bonne santé en respirant de manière chaotique

Il n'est pas possible d'être en mauvaise santé avec une respiration harmonieuse

Il n'est pas possible d'être anxieux ou stressé avec une respiration équilibrée.

Cependant la majorité des êtres humains respire de manière chaotique

Principalement à cause d'un simple manque d'attention à soi-même

La solution : porter de l'attention à soi-même

Grâce à sa respiration

La respiration est au corps ce que le volant est pour une voiture

Qui lâcherait le volant

Dans la tempête, sur la neige, quand ça dérape?

Comme le volant maintient votre voiture sur la route

Quand vous êtes dans une situation difficile, ne lâchez pas votre respiration.

Et pour pouvoir maîtriser votre respiration dans la tempête

Entraînez-vous au repos, au calme

C'est un outil fantastique que vous seul pouvez saisir.

C'est simple, accessible à tous et très efficace

C'est gratuit en argent

Mais il y a un prix à payer en temps et en attention

Vous seul pouvez le faire et personne d'autre ne le fera pour vous

il existe une possibilité :

Transformez votre vie grâce à votre respiration

C'est le passage vers une vie remplie de joie, de sérénité, de créativité