

Pourquoi s'accorder une pause bien être ?

La pause bien-être ou pause zen passe essentiellement par une chose : les week-ends ou voyages qui vous déconnectent du quotidien. Qui ne rêve pas parfois de se retirer une dizaine de jours à Bali ? D'oublier les tracas de la vie active ?

Les pauses bien-être – ou pauses voyages puisque cela revient le plus souvent au même – présentent donc de multiples avantages, que nous comptons bien vous exposer ici...

S'accorder une pause bien être pour devenir ZEN : les retraites spirituelles



Pour apprendre à rester zen, il faut commencer par savoir ce qu'être zen signifie. Il s'agit d'un mot provenant du chinois qui signifie méditation. Ce n'est pas une religion mais plutôt une philosophie de vie, qui peut facilement être adoptée par tout le monde et qui demeure universelle. Le but n'est pas de comprendre le monde qui nous entoure, l'évolution de la vie mais au contraire ; de se focaliser sur soi. Et c'est en cela que la pause bien être est si positive pour l'organisme et

le moral : elle permet de vous accorder ce dont vous avez besoin, de travailler sur votre développement personnel.

Pour faire ce travail sur vous-même, il existe des voyages comme [Pachamama & Féminin sacré en Equateur](#), idéal pour partir se ressourcer ; faire une pause bien être entre amies !

La philosophie du zen repose sur l'apprentissage de soi, du « moi intérieur ». C'est donc un concept visant à l'élévation spirituelle, à la paix de l'esprit. Le fait de se focaliser sur soi va notamment permettre à son cerveau de faire quelques pauses, d'augmenter sa créativité, d'apprendre à faire le vide. On pourrait presque qualifier cela de véritable hygiène de vie. Outre la méditation et le yoga auxquels on pense tout de suite pour arriver à cet état de relaxation suprême, beaucoup d'autres méthodes permettent d'atteindre ce résultat.

De plus, il est bien plus facile d'y arriver en se coupant de la routine et en mettant le cap sur des terres inconnues !

Dans cette optique de retraite spirituelle et de pause, nous ne pouvons que vous recommander de laisser votre smartphone de côté pour l'occasion. Socialiser c'est bien. Rester sur son téléphone toute la journée, c'est en revanche une autre histoire... Donc posez-le de temps en temps ! Pourquoi s'accorder une pause bien être ? Pour justement être zen... L'utilisation d'un portable n'aide en rien la poursuite de vos objectifs.

De nos jours les téléphones sont multifonctions et vous êtes constamment sollicité par lui. Que ce soit pour lire l'actualité, pour répondre à une notification Facebook ou au message du patron mécontent. Que vous vous en rendiez compte ou non, le portable s'avère être une source de stress supplémentaire pour vous. Si vous ne souhaitez pas vous séparer de lui, essayez au moins de vous retirer quelques temps des réseaux sociaux pour vous focaliser sur vous-même. Cette sollicitation constante des autres ne peut être qu'une source de stress vous rappelant vos obligations et vos éventuels problèmes : dites stop !

Si vraiment vous ne voulez pas vous en séparer commencer par le mettre en mode avion la nuit, le sommeil étant particulièrement important pour garder un bon équilibre.

S'accorder une pause bien être pour chouchouter son corps... les massages ayurvédiques



Il y a différentes manières d'aborder les pauses bien être mais quoi de mieux que de partir en voyage et de profiter des savoirs faire locaux ?

Amoureux des voyages et des massages, nos séjours en Inde et nos cures ayurvédiques sont tout indiqués pour vous ! Grâce à des techniques ancestrales de massage, chaque parcelle de votre corps pourra se détendre et faire le plein d'énergie avant de retourner en France.

Le massage ayurvédique est le massage de référence en Inde : disposant bel et bien de caractéristiques propres qui attirent de plus en plus de français vers cette pratique, les meilleurs

professionnels se trouvent en Inde, comme [Séjour bien-être et cure ayurvédique purificatrice au Kerala](#)

Ce massage ne peut en aucun cas vous être nocif et peut se pratiquer tous les jours sans risques. D'origine indienne, il repose sur l'équilibre de trois éléments : l'air, le feu et l'eau. Ainsi, le massage se concentre sur trois parties du corps : la tête (le front plus précisément), la tête et les pieds. Il contribue ainsi à la bonne circulation du sang dans l'organisme. Tout comme le massage thaï, le masseur ou la masseuse utilise des huiles essentielles. Toutefois, comme le massage tantrique, il est possible de profiter de cette pratique en étant nu (ou en sous-vêtements). Le massage ayurvédique se concentre sur certains points où passe l'énergie afin de l'aider à se répandre dans tous les corps. Pouvant être nudiste, cela permet outre une grande relaxation, d'améliorer le sommeil, de faire disparaître les petites douleurs du quotidien, de lutter contre la fatigue et même, selon les dires, de rallonger la longévité, l'espérance de vie. Vrai ou non il n'en reste pas moins que ce massage est l'un des meilleurs au monde !

S'accorder une pause bien être pour chouchouter son esprit...

partir découvrir le yoga, la méditation & le Qi Gong

La pratique du yoga, de la méditation ou encore du Qi Gong n'est absolument pas la même quand on va aux cours entre les courses et la garderie des enfants ; ou quand on part pour un séjour plus ou moins long, en France ou à l'étranger, afin de découvrir ces pratiques bénéfiques au corps et à l'esprit.

Bien que différentes les unes des autres, ces pratiques font toutes travailler la respiration. En effet, la respiration est essentielle que ce soit au cours d'un exercice de yoga, pendant que vous vous essayez à la méditation ou tout simplement dans la vie quotidienne, au travail, à l'école, ...

Si vous le pouvez, mettez le cap sur Bali– ou restez en France avec des séjours comme dans le [Perche](#)– où de nombreux séjours reposent sur cette thématique de la relaxation !

C'est en travaillant votre respiration que vous apprendrez à gérer le stress négatif et donc à rester zen en toutes circonstances... La pause bien être aura ainsi une incidence sur le long terme !

Les exercices peuvent se révéler très simples. Par exemple, assis sur une chaise les pieds bien ancrés dans le sol ; le professeur vous amènera à prendre conscience de vous, à lâcher prise.

Pour exécuter ses exercices seuls voici quelques astuces : inspirez et expirez calmement. A chaque inspiration visualisez un problème que vous mettez dans une bulle, sur un avion en papier ou ce que vous voulez. En expirant, vous devez ensuite voir ce problème s'éloigner de vous. Expirez avec la bouche, évacuez vos tracas de cette manière ! Nous pouvons vous assurer que répéter cet exercice (de préférence les yeux fermés), vous aidera à rester détendu toute la journée.

Autre petite technique pour rester tranquille et faire véritablement une pause dans sa vie : inspirez longuement par le nez, bloquez votre respiration dix secondes en faisant le vide puis expirez pas la bouche. Cela peut paraître anodin mais c'est loin de l'être... ça fonctionne !



S'accorder une pause bien être pour repartir revigorer et vivre des expériences vivifiantes

Vous n'aimez pas la méditation ou ne supportez pas ce genre d'activités ? Ce n'est en rien un problème : le bien être peut passer par de multiples choses.

Si vous voulez sortir des sentiers battus, venez tenter une aventure riche en émotions en participant à [des séjours éco-participatifs auprès des éléphants de Thaïlande](#) !

Si le contact avec les animaux n'est pas ce que vous préférez pour faire un break, sachez que les séjours détox tentent de plus en plus de français en quête d'un mode de vie plus sain (cela passe par de la nourriture bio, des jus de fruits et légumes frais mais aussi la CRUsine).

Un séjour orienté détox serait donc le moyen idéal de faire cette fameuse pause détente dans un cadre relaxant, tout en profitant de l'expertise des intervenants sur place et pourquoi pas, se convertir à un mode de vie plus sain pour l'organisme – et la planète !

Vous l'aurez compris à travers cet article, il existe autant de raisons de s'accorder une pause bien être que d'individus ! Que cela passe par un séjour zen et clame ou quelque chose de plus sportif, n'hésitez plus et prenez les devant... ne serait-ce que pour un week-end hors de la routine !

