

News #11- Novembre 2023

Bienvenue sur ma newsletter d'Octobre.

Des conseils, des idées, des aventures, ... en gros des sujets que je trouve pertinents et intéressants.

Ce mois-ci je vous écris la **course à pied**, le **trail** et mon rapport à ce sport 🤗.



La course à pied est un sport **facile à pratiquer** à son niveau. Il suffit de mettre des baskets et de courir là où le vent nous porte 😊.

Pourquoi pratiquer une activité sportive ?

- Mieux respirer
- Réduire le stress
- Avoir du temps pour soi
- Améliorer la qualité du sommeil
- Prévenir les maladies chroniques
- Aider l'attention, la concentration et les autres fonctions du cerveau
- Se sentir tout simplement mieux dans son corps et sa tête !!

Conseils

- Prendre des chaussures pour courir 🏃🏃
- Choisir des chaussures bien adaptées (drop, pointure, terrain)
- Changer les chaussures si trop vieilles (max environ 1000 km)
- Boire de l'eau régulièrement 💧
- Se protéger du soleil si grosse chaleur ☀️
- Bien se couvrir si gros froid ❄️
- Et ... surtout commencer doucement et régulièrement !!!

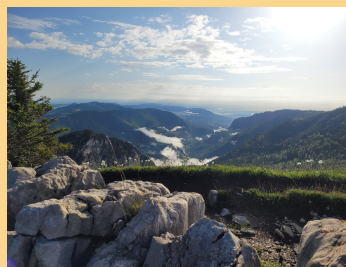
Alors pourquoi pas commencer par qq kilomètres en forêt ou en ville et continuer par des courses comme un 10 km, un marathon, un trail ?



TDS 2016



MIUT 2019



Trail du Vulcain 2023

De mon côté, j'ai commencé avec la Parisienne en 2011 et quelques années après en 2022, j'ai réalisé un de mes rêves La Diagonale des Fous !!

Si cela vous intéresse, voilà le compte rendu de ma course qui est un peu long pour le mettre sur une newsletter !!

[Compte-rendu Diagonale des fous Diane XRun](#)

Le trail m'apporte équilibre, bien être, confiance en moi. C'est une aventure humaine à la découverte de soi-même, des personnes qui nous entourent, des bénévoles, le tout dans de superbes paysages.



La Parisienne 2011



UTMB 2019



Grand Raid 2022

Tout est une question d'équilibre 😊

Si vous avez besoin de **conseils personnalisés** sur la course à pied, le trail, l'alimentation en course ... n'hésitez pas à venir à mon cabinet.

[Prendre rdv](#)

En conclusion, n'oubliez pas :

Ce qui caractérise la vie, c'est le mouvement !

Ce qui caractérise l'état de santé, c'est l'équilibre !

Votre ostéopathe Diane

Coaching chez X Run

Certifiée Clinique du Coureur et rééducation Pilate

Diplômée de la méthode Kinésio Taping

Formée en Aromathérapie

Diane Sibille Ostéopathe D.O.

[47 rue Paul Bert](#), 92100, BOULOGNE BILLANCOURT

[01 46 03 65 35](tel:0146036535) - [06 09 46 38 28](tel:0609463828) - diane@osteods.com

www.osteods.com



Vous avez reçu ce courrier car vous êtes déjà venu(e) à mon cabinet.

Pour vous désabonner c'est ici :

[Se désabonner](#)