

**Bouge à ta
façon :**
*Découvre le
mouvement
qui te
ressemble*

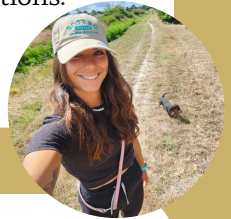


On apprend à se connaître ?

Moi c'est Audrey, une junkie de développement (autant pour la santé physique que mentale) qui a transformé sa vie en sortant de sa zone de confort pour partir à l'aventure, en plaquant tout. Quand j'ai tout quitté pour partir à l'autre bout du monde, je ne m'attendais pas à vivre une expérience aussi riche, à apprendre autant sur le monde et surtout sur moi-même! Ces aventures (souvent de vrais challenges) m'ont permis de trouver les clés de MON épanouissement.

Ça, couplé à mon admiration pour les capacités du corps humain, m'a donné l'envie et les connaissances pour créer une entreprise qui permet de vivre ces transformations!

Bienvenue dans la tribu !



Babylon Expérience repose donc sur les 2 principes suivants:

1. Il est nécessaire de tester, d'expérimenter pour apprendre à se connaître et donc trouver ce qui nous correspond et nous épanouie.
2. Pour se retrouver, il faut sortir de sa zone de confort, de ce qu'on connaît, de ses schémas habituels. Dans la routine, rien ne peut changer!

et sur 3 valeurs simples:

- le bien-être ça s'explore, ça se pratique
- l'humilité nous permet d'apprendre et d'évoluer
- le fun avant tout et la motivation viendra !

L'aventure peut commencer !

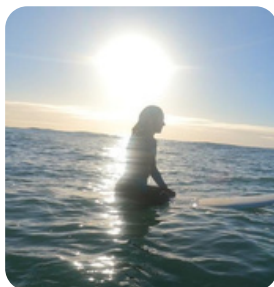
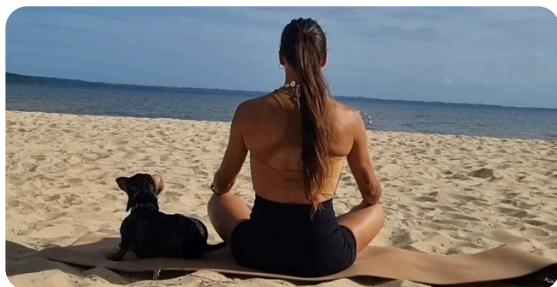
Pourquoi prendre soin de ta santé physique?

Promis, je ne vais pas te rabâcher pourquoi prendre soin de ta santé physique est fondamental. Par contre, j'aimerais beaucoup te partager ce que moi je **ressens** dans mon quotidien qui me poussent à prendre soin de ma santé, à bouger malgré le rythme effréné du quotidien et toutes nos obligations.

Même si je peux aimer la performance, ce n'est pas du tout mon objectif premier (et heureusement parce qu'on en est loin !). Par contre :

- bouger me permet de **changer de décor** et de **prendre l'air**, ce qui est ultra nécessaire pour moi qui ne supporte pas la redondance,
- j'aime la vie! Et j'ai envie de **vivre tellement d'aventures** et d'expériences que je veux me donner le maximum de temps et d'énergie! **Hors de question d'être limitée** par des capacités physiques qui peuvent être évitées en prenant simplement soin de mon corps,
- C'est déjà une mission de gérer ses pensées et émotions chaque jours, si je ne bouges pas mon corps, j'aggrave clairement la situation! Bouger et sortir **apaisent vraiment mon mental**, je le sens!
- M'entraîner c'est un peu comme mon ancre qui m'aide à **rester centrée** et à traverser les tempêtes de la vie. C'est ma base solide qui ne quitte pas mon quotidien, peu importe où je suis et ce que je fais,
- C'est aussi un **terrain pour m'amuser** (en essayant des nouveaux entraînements, des pratiques, des exercices différents...), ça alimente mon besoin de **stimulations et de nouveauté**.

Bien manger, bouger, dormir suffisamment, m'hydrater... Ce sont des méthodes qui me donnent la vie et **les sensations** que je veux! Pas juste un corps.



Mon approche

En ce qui concerne ce guide, il n'a **PAS** pour objectif de t'expliquer tous les sports qui existent dans ce monde (ça prendrait trop de pages et serait peu passionnant!), mais plutôt de t'aider à **comprendre** ce que chaque type de pratique peut t'**apporter**. Il en existe tellement, qu'il est souvent difficile de s'y retrouver et savoir **par où commencer**. J'espère te donner une base de référence avec ce petit manuel pour les jours où tu es en panne d'inspiration et ne sais pas trop quoi faire, ou simplement parce que tu veux commencer quelque chose de nouveau mais que tout est encore flou (plus pour longtemps promis).

Comment utiliser ce guide

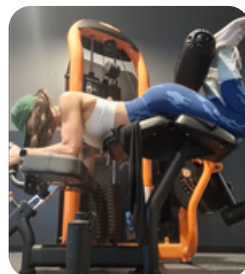
Pour moi, développer sa santé physique c'est simplement aller chercher le challenge face à toi même, ET C'EST TOUT! Pas la peine de chercher la compétition avec les autres, de battre un record du monde ou de performer comme un athlète!

Et à contrario, si tu **restes sur tes acquis**, ce n'est pas du développement, c'est du **maintient** [Petit disclaimer: si tu n'est pas content avec tes résultats, il est temps de sortir de cette zone et d'aller chercher la progression!]

La bonne nouvelle c'est qu'il y a pleins d'**approches différentes** : ajouter un exercice, du poids, une session, un effort, tester une nouvelle pratique ... Et si c'est le cas, alors tu es au bon endroit!

Bienvenue dans l'univers Babylon Expérience, où ton développement n'a jamais été une aventure aussi fun!

Je te laisse découvrir toutes les pratiques que tu peux utiliser pour te faire du bien et kiffer.



Des pratiques holistiques



Naturopathie

La naturopathie, c'est l'art de *se reconnecter à soi-même grâce à la nature*. Elle est parfaite pour ceux qui veulent booster leur **vitalité** avec une **alimentation** saine, du mouvement, et des techniques naturelles. Elle aide à apaiser les **maux du quotidien** (soucis digestifs, stress, et coups de mou...). Plonge dans ce voyage pour te sentir vivant et rééquilibré naturellement!

Wim Hof

La méthode Wim Hof, c'est **l'adrénaline** pure. À travers des *respirations* intenses et une immersion avec le *froid*, elle te rend plus fort et plus serein. Parfaite pour ceux qui veulent **repousser leurs limites**, gérer le stress avec audace, et se sentir inarrêtables. Plonge dans cette expérience unique et libère ta force intérieure.

Médecine Chinoise

La médecine chinoise te propose un voyage intérieur vers **l'harmonie**. Avec différentes pratiques comme *l'acupuncture* et le *Qi Gong*, elle **équilibre les énergies** de ton corps. Elle est faite pour toi si tu cherches à *calmer* des douleurs persistantes, harmoniser tes émotions, ou simplement utiliser une approche ancestrale pour tes problématiques de santé.

Ayurvéda

L'Ayurveda, c'est la *sagesse indienne*. Elle t'invite, à travers un **profilage individuel**, à découvrir ton type unique pour rétablir l'harmonie dans ton corps et ton esprit. Si tu veux retrouver ton énergie ou mieux digérer, que tu aimes jouer avec l'alimentation, l'Ayurveda t'ouvre les portes d'un monde de bienveillance et de *découverte de toi-même*.

Des activités d'endurance

02

PLUTÔT EN SOLO

Course, Natation, Triathlon...

Les sports d'endurance en solo, comme la *course* à pied, la *natation*, ou le *triathlon* par exemple, sont des voyages personnels vers la découverte de soi. Ils sont faits pour ceux qui aiment **se lancer des défis** et explorer leurs limites **à leur propre rythme**. C'est l'occasion de te retrouver *face à toi-même*, d'écouter ton corps, et de sentir cette montée d'adrénaline lorsque tu atteins tes objectifs. Toutefois, il faut savoir puiser la **motivation en soi** pour avancer, même quand la route semble longue. Que ce soit en courant sur les sentiers ou en nageant dans des eaux, c'est toi, la nature, et l'énergie que tu mets dans chaque mouvement.



PLUTÔT EN ÉQUIPE

Foot, Basket, Handball...

Les **sports collectifs**, tels que le football, le basket, ou le handball, sont des aventures partagées où l'*esprit d'équipe* et la *connexion humaine* prennent tout leur sens. Ils sont parfaits pour ceux qui aiment vibrer au rythme d'un groupe, **créer des liens**, et célébrer chaque victoire ensemble. C'est le moment d'apprendre à se *coordonner*, à *communiquer*, et à vivre l'émotion collective. Plonge dans cet univers dynamique et découvre la **force de la tribu**.



Pour développer sa souplesse, mais pas que



Pilates

Le Pilates, c'est *l'art* de **renforcer ton corps**, en particulier tes muscles profonds, avec précision et **contrôle**. C'est pour ceux qui veulent sculpter leur silhouette tout en améliorant leur **posture** et leur **souplesse** avec plus de douceur que du renforcement pur. Chaque mouvement est une nouvelle aventure où tu apprends à te concentrer sur l'essentiel : ta **respiration** et **l'alignement** parfait. Le Pilates te permet vraiment de te réinventer en développant une force et une stabilité.

Yoga

Le Yoga est avant tout une **philosophie de vie**, un chemin vers la *connexion profonde entre le corps et l'esprit*. Il est idéal pour ceux qui cherchent à s'épanouir en douceur, en **harmonisant chaque souffle avec le mouvement**. Il existe de nombreuses pratiques de yoga, chacune offrant une exploration unique, que ce soit à travers des **postures** dynamiques ou des moments de méditation paisible. Le yoga t'invite à découvrir la joie de **l'instant présent**, à cultiver la résilience, et à laisser vibrer ta flamme intérieure. C'est un espace où l'on apprend à vivre pleinement, avec *authenticité* et *énergie*.

Hatha Bikram Kundalini Prenatal
Vinyasa Ashtanga Restorative Aerial
Yin Acro Power

Pour découvrir les différences entre chaque pratique, [clique ici](#)

Se muscler, mais avec quelle pratique?



Crossfit

Le CrossFit est un programme d'entraînement **structuré**, basé sur des **mouvements fonctionnels** exécutés à **haute intensité**. C'est une discipline reconnue qui combine haltérophilie, cardio, et gymnastique dans des séances variées et motivantes. Les entraînements sont souvent réalisés en **groupe**, favorisant un esprit de communauté et de **compétition** amicale. Chaque session est une nouvelle aventure, te poussant à *dépasser tes limites* physiques et mentales.

Crosstraining

Le Cross Training est *plus flexible* et englobe une **variété d'activités** physiques pour améliorer la condition physique générale. Contrairement au CrossFit, il n'est pas lié à un programme spécifique mais consiste à mélanger différentes disciplines comme la course, le cyclisme, la natation, et des **exercices de résistance**. Cela permet de travailler **divers aspects** de la forme physique, d'éviter la routine, et de prévenir les blessures en sollicitant différents groupes musculaires.

Musculation

La musculation, c'est l'art de **sculpter ton corps** grâce à des exercices de résistance. Elle est idéale pour ceux qui veulent développer leur **force** et leur *masse musculaire* de manière ciblée. Chaque séance est une occasion de se **concentrer** sur des groupes musculaires spécifiques, avec des poids libres ou des machines, pour **renforcer** et tonifier ton physique.

Calisthenie

La calisthénie, c'est l'art de maîtriser ton corps à travers des mouvements **au poids du corps**. Elle est idéale pour ceux qui cherchent à développer une **force fonctionnelle** et une souplesse naturelle sans avoir besoin de matériel ou d'équipement. Les mouvements tels que les tractions, les pompes, et les planches te permettent de te sentir libre et puissant, **sans besoin d'équipement** sophistiqué.

Note bonus: L'Hyrox

L'Hyrox est une compétition qui combine **course à pied** et **exercices fonctionnels**. Parfait pour les amateurs de défis, il teste **l'endurance et la force** sur un parcours unique.

Bouger avec la nature

05

Marche

La marche est l'activité *la plus simple* et **accessible** qui permet de se reconnecter à la nature tout en prenant soin de sa santé. Un **indispensable!** Elle convient à tous et offre des **bienfaits** tels que l'amélioration de la circulation, la réduction du stress, et une meilleure clarté mentale. Autrement dit, la façon la plus facile de prendre soin de ta santé (et une de mes préférées).



Sports de glisse

Les sports de glisse sont des expériences dynamiques qui offrent une sensation unique de **liberté** et d'adrénaline. Ils sont parfaits pour ceux qui aiment la vitesse et le **défi technique**, tout en profitant de la nature. Ces activités améliorent **l'équilibre**, la **coordination**, et procurent une grande dose de fun.

Randonnées

Les randonnées sont des explorations **plus intenses** que la simple marche, parfaites pour les amoureux d'aventure et des **grands espaces**. Elles combinent effort physique **cardio** et découverte de paysages époustouflants, offrant des bienfaits pour le corps et l'esprit. Chaque sentier est une nouvelle histoire à vivre, où l'on se dépasse tout en s'émerveillant de la beauté de la nature.



Équitation

L'équitation est une pratique élégante parfaite pour **créer un lien profond avec un animal**. Elle est idéale pour ceux qui cherchent à développer leur *équilibre*, leur *coordination*, et leur *confiance en soi*. C'est une aventure en plein air qui permet de découvrir des paysages variés tout en profitant d'une connexion unique avec un animal majestueux.



Pour intégrer du flow



Tai Chi

Le Tai Chi est un **art martial chinois** traditionnel axé sur la douceur et la *fluidité* des mouvements. Il est souvent décrit comme une **méditation en mouvement**, idéale pour ceux qui cherchent à améliorer leur *équilibre*, leur *souplesse*, et leur *bien-être mental*. Chaque séance est une exploration calme et introspective, favorisant la **connexion** entre le corps et l'esprit. Le Tai Chi est parfait pour ceux qui souhaitent pratiquer un art martial à un rythme **apaisant**, tout en **renforçant** leur énergie vitale.

Danse

La danse est une célébration de **l'expression personnelle** avant tout. Elle transcende les mots pour devenir un langage universel, où **chaque geste raconte une histoire**. Qu'elle soit classique, moderne, ou improvisée, la danse est une invitation à explorer la *liberté du corps* et la joie de vivre. Elle est parfaite pour ceux qui souhaitent se libérer, **vibrer** avec la musique, et se reconnecter à eux-mêmes et aux autres. La danse te permet de te bouger en te sentant vivant, de renforcer ton énergie, et de créer du lien dans un espace de partage et de **créativité**.

Quoi d'autres ?



Arts Martiaux

Les arts martiaux englobent une vaste gamme de disciplines, allant du *karaté* au *judo*, en passant par le *kung-fu*. Ils sont généralement orientés vers le développement de **techniques** de combat, la **discipline** physique, et la **force mentale**. Chaque art martial a ses propres techniques et philosophies, offrant une expérience dynamique et variée. Les arts martiaux sont parfaits pour ceux qui recherchent un entraînement physique **intense**, couplé à un développement personnel et une **maîtrise de soi**.

Sports de combat

Les sports de combat sont une danse **d'intensité** et de **stratégie**, où chaque discipline offre son propre style unique. Que ce soit la *boxe* avec ses coups précis, le *judo* avec ses prises techniques, ou le *taekwondo* avec ses coups de pied dynamiques, chaque sport développe la **force physique** et la **résilience mentale**. Ils sont parfaits pour ceux qui cherchent à **canaliser** leur énergie, à se défendre, et à cultiver une **discipline** personnelle. Dans l'arène, tu découvres la puissance de la maîtrise de soi et la satisfaction de chaque victoire personnelle.

Escalade

L'escalade est une **quête verticale** qui *stimule le corps et l'esprit*. Elle est idéale pour ceux qui aiment l'aventure et le **défi**, car chaque paroi est une nouvelle **énigme** à résoudre. Que ce soit en salle ou en plein air, l'escalade développe la **force**, la **concentration**, et la *confiance en soi*. C'est une expérience où chaque mouvement te rapproche un peu plus du sommet, te permettant de te réinventer et de découvrir de nouvelles perspectives.

Aquabike / gym

L'aquagym est comme une *danse dans l'eau*, alliant **douceur** et **efficacité**. Parfaite pour ceux qui recherchent une activité à *faible impact*, elle offre des bienfaits pour tout le corps. Dans l'eau, la **résistance naturelle** augmente l'efficacité des exercices, aidant à **renforcer** les muscles et à améliorer la flexibilité *sans stress sur les articulations*. L'entraînement aquatique stimule également la *circulation*, favorise le **drainage lymphatique**, et procure une sensation de légèreté et de relaxation. Pour intensifier l'expérience, **l'aquabike** ajoute une dimension **cardio**, transformant chaque session en un entraînement complet qui tonifie et revitalise. Ces pratiques invitent au fun, et à la revitalisation en musique.

Et la récupération physique?

08

Cryothérapie

Plonge dans le froid *littéralement!* La cryothérapie réduit l'inflammation et booste la circulation. C'est parfait **après un entraînement intense** pour apaiser les muscles fatigués et améliorer la récupération musculaire. Parfait pour les sportifs en quête de performance et de récupération rapide.



Hydrothérapie

L'eau, ta nouvelle alliée pour une guérison douce! Des *bains chauds* aux *douches froides* en passant par les *saunas*, l'hydrothérapie détend les muscles, améliore la **circulation**, soulage les douleurs articulaires, favorise la **détoxification**... Bref, plein de bonnes choses (et encore mieux en eau salée naturelle). Elle est idéale après l'exercice pour une **relaxation** totale et une récupération efficace.

Massages

Relâche les tensions et redonne vie à tes muscles. Un bon massage **détend** les muscles, améliore la circulation, et **soulage** les douleurs chroniques *pour un moment*. Idéal après une semaine stressante ou pour un petit **moment de bien-être** et de relaxation. Il en existe énormément, mes préférés sont: le massage des tissus profonds qui cible spécifiquement les tensions musculaires et les douleurs, et le massage lymphatique qui permet de réduire l'inflammation et favoriser la détoxification.



Étirements

Allonge et renforce ton corps pour plus de **flexibilité**, mais apporte aussi une relaxation profonde. Les étirements et le yoga améliorent la souplesse, *réduisent le stress*, et préviennent les blessures. Convient à tout le monde, que tu sois athlète ou chercheur de zen, pour un corps et un esprit équilibrés.

Et maintenant, on fait quoi avec tout ça ?



Je suis ravie que tu aies parcouru ce guide et j'espère qu'il t'a permis **d'éclaircir les possibilités** pour prendre soin de ta santé physique à ta façon!

Maintenant que tu as un panel de ce qui existe, je t'ai concocté un petit questionnaire pour t'aider à **choisir** ce qui correspond mieux à tes **envies** et ta **personnalité** si tu hésites encore. Je sais que ce chemin peut être intimidant, rempli de doutes et de questions. Se lancer dans l'inconnu demande du courage. Souviens-toi que l'essentiel est de rester à l'écoute de tes envies et de ton bien-être.

La vraie clé est là: le plaisir!

Ton questionnaire pour te guider dans ton choix :

1. Comment préfères-tu t'éclater ? En solo ou avec une bande ?

- En groupe : Opte pour les sports collectifs, l'aquagym, le crossfit ou la danse.
- En solo : Lance-toi dans les sports d'endurance individuels, la marche, ou la musculation.

2. Quel est ton grand objectif sportif ?

- Booster ton cardio : Essaie le crossfit, le crosstraining, ou les sports d'endurance pure (running, velo, natation...).
- Gagner en souplesse : Teste le yoga, le pilates, ou la gymnastique.
- Devenir plus fort : Plonge dans la calisthénie, le crossfit ou la musculation.
- Perdre du poids: L'hyrox ou le crosstraining t'aideront à éliminer et à développer ton métabolisme en même temps.

3. Après l'effort, le réconfort ! Quelle est ta façon préférée de te relaxer ?

- Détente douce : Plonge-toi dans l'hydrothérapie ou profite d'un massage.
- Coup de frais : La cryothérapie est ton alliée.

4. Es-tu prêt(e) pour un voyage holistique ?

-Absolument :

- Médecine chinoise : Explore cette approche millénaire qui utilise l'acupuncture, la phytothérapie et le Qi Gong pour équilibrer l'énergie vitale.
- Ayurveda : Découvre ce système indien qui harmonise le corps et l'esprit à travers le régime, les herbes, épices, et les massages pour maintenir tes doshas en équilibre.
- Naturopathie : Adopte cette philosophie qui mise sur la nature: alimentation saine, remèdes naturels, et mode de vie équilibré pour soutenir l'immunité et le bien-être général.

-Pas vraiment : Préfère des méthodes plus classiques (nutritionniste, coach..)

5. Où aimes-tu pratiquer tes activités ?

- En plein air : Explore la randonnée, l'escalade, ou les sports de glisse.
- En intérieur à l'abri : Essaie le pilates, le yoga, la musculation...

6. La méditation et la pleine conscience, ça te parle ?

- Oui, ça me branche : Plonge dans le tai chi ou le yoga.
- Non, pas trop : Je préfère des pratiques plus dynamiques.

7.. As-tu envie de maîtriser un art ou une compétence particulière ?

- Oui, j'adore : Essaie les arts martiaux, les sports de combat, ou la danse.
- Non, pas spécialement : Je suis ouvert(e) à des activités plus générales.

8. Tu aimes te surpasser et repousser tes limites?

- Oui, c'est moi: Tests la méthode Wim Hof, le CrossTraining ou la boxe.
- Non merci : Préfères d'autres méthodes (muscu, danse, sport d'équipe...)

9. Cherches-tu des défis physiques intenses et variés ?

- Oui, je suis prêt(e) : Hyrox et crossfit te challengent.
- Non, je préfère modérer : La marche, l'aquagym ou le pilates me conviennent mieux.

10. Quel rythme de pratique te convient le mieux ?

- Intense et fréquent : Le crosstraining et le crossfit sont pour toi.
- Modéré et régulier : La musculation ou les autres sports peuvent se pratiquer 1 à 3 fois par semaine (bonus: tu peux varier les plaisirs).

Bienvenue dans la tribu BABYLON EXPERIENCE

+ un dernier cadeau pour toi

Je suis ici pour t'accompagner à chaque étape, sans prétention de tout savoir, mais avec la certitude que l'exploration et le partage sont des clés vers le bien-être!

Une fois ta pratique choisie, amuse-toi à explorer les options autour de toi.

Pour les chanceux sur Bordeaux, j'ai glissé dans l'annexe un petit cadeau : nos **partenaires de confiance**, et un **code surprise** pour découvrir nos workshops avec -15%! (utilise le code: EBOOK15)

Rejoins-nous pour tester de nouvelles pratiques dans une ambiance fun et bienveillante, encadré par un pro, à la sauce Babylon Experience. C'est l'occasion rêvée pour combiner théorie et pratique, et rencontrer d'autres curieux prêts à vivre cette aventure avec toi.

Alors, es-tu prêt(e) à franchir le pas et à découvrir ce qui te fait vibrer?

Merci d'avoir partagé ce moment avec moi, et à très bientôt!



Nos partenaires bordelais

Naturopathie

Delphine DUBAELE, naturopathie et réflexologie spécialisée dans la gestion du stress

Claudie Nadon, naturopathe spécialisée dans le système digestif

Coaching sportif

BOX Crosstraining et Hyrox: HOC Bègles

Amber, Coach CrossTraining et nutrition + cuisinière de snacks sains

Lea Lejeune, Instructrice Pilates et Coach Mindset (pour un combo gagnant)

OYA FIT, pour pratiquer du fitness sur des rythmes de musique afro

Récupération musculaire

Maison Mana'O pour des massages pour une mieux-être profond

Centre Sportif GROUND pour une analyse complète de ta physiologie + accès à des technologies de récupération (pressothérapie, cryothérapie...)

Nos workshops découverte



2h pour débloquer ta course : moins de blessures, plus d'efficacité

avec Roman Deronne, kinesithérapeute, spécialiste de la course, coach à l'Ecole du Trail



Immunité & Énergie à chaque saison naturellement

avec Delphine Dubaele, naturopathe et réflexologue



Détendez, drainez, relancez: le protocole d'auto-massage validé par les pros

avec Bastien Michelin, masseur praticien, formateur et co-fondateur de la Maison Mana'O