

PROGRAMME DE L'ACTIVITÉ

VOTRE BIEN ÊTRE CORPOREL

LA MARCHÉ AFGHANE®

Vous voulez continuer à galoper comme un chamois ? Monter trop de marches d'escalier vous essouffle ?

Parce que conserver une bonne capacité respiratoire est important dans notre quotidien pour monter les escaliers, faire ses courses, ou encore se balader dans la nature et à la montagne, nous vous proposons des sessions de marche Afghane encadrées par une professionnelle.

La marche Afghane permet de renforcer et de maintenir vos capacités intactes tout en profitant d'une belle balade en groupe. L'occasion aussi, de (re)découvrir également de jolis lieux !

INTERVENANTE



CLAIRE PHILIPCZYK

Ses affinités avec la Nature l'ont encouragées à devenir "Accompagnatrice en Montagne" en 2009. Elle a complété ce parcours en 2015 avec une formation en Yoga.

Depuis plus d'une dizaine d'année tout son travail d'accompagnement consiste à recréer des liens avec la Nature et avec soi-même, se respecter dans l'effort, ressentir pour être en Soi, harmoniser le corps et l'esprit et être en résonance avec les éléments.

« Originellement pratiquée par les nomades Maldars sur les hauts plateaux d'Afghanistan, je me suis intéressée à la marche afghane car elle conjugue détente, relaxation et une meilleure gestion de l'effort en montagne ».

LES DIFFÉRENTES ACTIVITÉS

- 👤 Initiation à la marche afghane
- 👤 Equilibres et ancrages en marche afghane

BÉNÉFICE SANTÉ/PRÉVENTION

- 👤 Offrir au randonneur une expérience relaxante et quasi-méditative qui permet d'aller plus loin, sans fatigue
- 👤 Synchronisation de la respiration avec le rythme des pas
- 👤 Apaisement du rythme cardiaque, oxygénation intense des cellules, stimulation de la circulation sanguine et du métabolisme de base

ACTIVITÉ N°1 - INITIATION À LA MARCHE AFGHANE

BÉNÉFICES

- 📌 Apaisement du système nerveux
- 📌 Coordination, meilleur gestion du souffle

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Lors d'une balade accessible à tous, vous sera livré l'essentiel de la pratique de la marche afghane pour avoir une vision globale de cette pratique.

Nous aborderons la synchronisation des pas avec le souffle et les premiers rythmes de base.

DURÉE



2H00

TARIF



24 € LA SÉANCE



ATIVITÉ N°2 - ÉQUILIBRES ET ANCRAGE EN MARCHÉ AFGHANE

BÉNÉFICES

- 👉 Repos de l'esprit
- 👉 Stabilité physique
- 👉 Oxygénation

DESCRIPTION DE L'ACTIVITÉ

Au cours de notre balade et grâce à quelques pratiques en statique puis en mouvement, nous prendrons conscience de l'importance du souffle dans notre équilibre corporel et mental (respiration nasale, déroulé du pied, rythme de descente en marche afghane...).

DURÉE



2H00

TARIF



24 € LA SÉANCE

