



Organisation & encadrement de séjours randonnée en montagne

Les ateliers de MARCHE AFGHANE

Retrouver le rôle de la respiration dans la marche :

Moyens :

Marcher en synchronisant sa respiration nasale
au rythme de son pas.

A chaque rythme effectué, un effet retrouvé.

Résultats :

Gestion du stress, sommeil, circulation sanguine,
augmentation de la capacité respiratoire...

C'est trouver son énergie, son bien-être, sa présence à soi.

Marc VINCENT

*Accompagnateur en Montagne
certifié par « Ecole France Marche Afghane »*

Tel : 06 84 79 04 84,

Mel : detours.montagne@orange.fr

internet : detoursenmontagne.com

Siret : 421 832 841 00025 – APE 926 C

DEBUT DES ATELIERS : Mardi 22 septembre

DEROULEMENT :

Chaque atelier est une alternance de différents exercices, et à chaque séance, nous irons repousser un peu plus loin nos limites.

- Préparation physique,
- Ancrage et assouplissement articulaire.
- Des marches dynamiques,
- Des ateliers statiques, posture et respiration,
- Des exercices pour se retrouver avec soi.

S'adresse à vous qui souhaitez cheminer vers votre autonomie, et à vous qui préférez un accompagnement pour repousser toujours un peu plus loin vos limites.

TARIFS :

- Atelier en groupe (3 à 6 participants) = 15€
- Forfait groupe, 10 ateliers = 135€ (validité 3 mois, renouvelable)
- Atelier duo = 70€/séance
- Atelier individualisé = 45€/séance

Pour les forfaits, un minimum d'assiduité est recommandé afin de bénéficier de la progressivité des exercices.

CALENDRIER :

- Mardi matin à 10h-11h30
- mardi après midi à 14h30-16h
- samedi matin à 10h-11h30.

*Pour les ateliers individualisés ou duo, me contacter
Vous formez un petit groupe ? Me contacter*

Inscription nécessaire.