

Marche afghane

La marche afghane, ou marche pleine conscience, a été théorisée dans les années 1980 par Edouard Stiegler, suite à son observation des chameliers Afghans, capables de marcher plus de 60km par jour pendant plusieurs semaines. Elle mêle l'activité physique à la méditation pour un moment de détente, de partage et de centrage sur soi. Une heure de balade au bord de l'eau, où l'on apprend à synchroniser ses pas sur son rythme respiratoire naturel pour de multiples bienfaits :

- Augmentation de la capacité thoracique
- Diminution du rythme cardiaque
- Augmentation de la cadence de marche
- Oxygénation
- Stimulation de la circulation sanguine, élimination des graisses
- Régénération du corps
- Confiance en soi, concentration, gestion du stress
- Paix intérieure
- Vitalisation supérieure, notamment pour les sports à haute intensité tels que la course à pied ou le ski

Idéale pour la remise en forme et le retour à une activité physique en douceur, la marche afghane est un moment pour soi dans la nature, pour faire une pause dans un quotidien bien rempli. Elle permet aussi de travailler dans une optique de performance sur la partie oxygénation. Enfin, elle vient en complément d'autres disciplines comme le yoga, la méditation pleine conscience ou le qi gong pour ce qui concerne le travail sur soi et développement personnel.

Durée d'une séance Environ 1h

Tarif 50€ la séance

Lieux Voie verte bord de Nive - Bayonne

Lac Marion - Biarritz

Promenade bord de l'océan - Anglet

Prendre RDV 06 14 47 00 71 // eve@atelieriwi.com