

MARCHE AFGHANE

La marche afghane a été théorisée dans les années 1980 par Édouard Stiegler, suite à son observation des chameliers Afghans, capables de marcher plus de 60km par jour en montagne, pendant plusieurs semaines. Elle mêle l'activité physique au centrage sur soi, pour un moment de détente et de partage. 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 :

- Physique (augmentation de la capacité thoracique, diminution du rythme cardiaque, oxygénation, stimulation de la circulation sanguine, élimination des graisses, régénération) ;
- Mental (confiance en soi, concentration, gestion du stress, paix intérieure) ;
- Technique (augmentation de la cadence de marche, endurance, meilleure gestion de l'effort pour les sports à haute intensité).

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 **30 €**

Lieu **Voie verte en bord de Nive, Bayonne**

Lac Marion, Biarritz

Prendre RDV **06 14 47 00 71 // eve@atelieriwi.com // En ligne [ici](#)**

