



# **Détours en montagne**

*Treks, Bivouacs, Marche Afghane*

**A chacun son aventure**



## Contact

06 84 79 04 84

- Accueil
- Treks bivouac
  - - A propos de bivouac
  - - en rando
  - - en raquettes
  - \_\_\_\_\_
  - - Préparation
  - - Le matériel
  - - Les niveaux
- Treks gîte & refuge
  - - A propos de trek
  - - en rando
  - - en raquettes
  - \_\_\_\_\_
  - - Le matériel
  - - Les niveaux
- Marche Afghane
  - - Explications
  - - Les ateliers
  - - Les séjours
- Programme

- [Séjour à la carte](#)
- [Mentions légales](#)

# Ateliers Marche Afghane

## Atelier respirations & postures en Marche Afghane.

Nous sommes dans la vallée du Buëch. Cette journée d'initiation dans un cadre champêtre et bucolique nous met en immersion pour une pratique d'exploration de soi. Pistes forestières, sentiers et « pentes école » nous permettront aussi d'aborder quelques techniques spécifiques, tant dans le souffle, la posture, et les rythmes de respiration.

Après quelques exercices de préparation physique et d'ancrage au sol, nous commençons la marche, à chacun son rythme de confort.

Au fil de notre cheminement, nous passons à la respiration nasale, de confort dans un premier temps.

On se familiarise avec ça, pas forcément évident après tant de mauvaises habitudes prises, à respirer par la bouche.

Au fur et à mesure, nous prenons conscience de notre/nos postures...soyons léger !

A la fin de l'atelier, vous aurez déjà quelques outils suffisants pour mettre en pratique vos découvertes.

Et si vous en redemandez, [un séjour](#) peut être bénéfique pour aller plus loin, à votre rythme,

[Niveau de marche](#)



[L'info-lettre](#)

[Contrat de vente](#)

[C.G. Vente](#)

[Mentions légales](#)