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

Week-end Marche Afghane

La Marche Afghane : explications.

Les séjours et week-end Marche afghane sont l'occasion de découvrir et d'apprendre des techniques de respiration.

Quelque soit le rythme, si vous synchronisez la respiration à votre pas, vous partez vers une exploration de vos capacités. Certaines plus physiques, d'autres liées à votre état d'être…

Les 3 piliers fondamentaux

- Vous avez une respiration nasale, elle assure l'oxygénation des cellules et du sang.
- Votre posture. Elle est fluide, légère et décontractée, le centre de gravité est centré sur le pied avant.
- L'unité de mesure est votre propre pas. Les rythmes respiratoires sont synchronisés à lui.

un week-end Marche Afghane, pour qui, pour quoi ?

La Marche Afghane se situe à la croisée des chemins de l'activité physique telle la randonnée, du bien être, de la méditation. Avec elle, vous allez explorer les ressources de votre corps, pour aller plus loin, et mieux.

- Pour chacun de vous qui souhaitez améliorer votre bien-être ; stress, sommeil, métabolisme.
- Le sportif qui souhaite améliorer sa capacité pulmonaire sa fréquence cardiaque, gérer le stress respiratoire, marcher mieux, dépenser moins.
- Le spirituel, qui recherche la concentration sur soi, la confiance en soi, l'ancrage au sol.

Aux origines.

Cette activité est née dans les années 80 de l'observation des caravaniers nomades Afghans par E. Stiegler.
il a voulu comprendre ce qui les amenait à parcourir d'aussi grandes distances avec un maximum d'efficacité et un minimum d'énergies demandées au corps.

Si vous arriver la veille ?
Vous pouvez vous héberger sur place, à Veynes, au buffet de la gare

Niveau de marche
L'info-lettre
Contrat de vente
C.G. Vente
Mentions légales