

MARCHE NORDIQUE CONSCIENTE

DESCRIPTIF DU COURS :

Une marche calme et silencieuse en pleine forêt, entrecoupée par quelques instructions de méditation guidée, pour favoriser une meilleure conscience du geste, du souffle, et de la nature qui nous entoure.

Avec les gestes corrects, on évite les blessures et on bénéficie mieux des bienfaits musculaires, articulaires, osseux et tendineux.

Garder le silence permet de mieux respirer, pour mieux oxygéner le corps et le cerveau, et aussi de reposer tous les muscles du visage, ainsi que le cerveau et le mental.

Le cours commence par quelques exercices d'échauffement, en douceur, et se termine par des étirements en profondeur. On marche pendant environ 60 minutes.

C'est une formule idéale pour favoriser la santé physique et psychique, on en ressort à la fois dynamisé et apaisé.

JOUR / HEURE : LE MARDI DE 15H A 16H30

DATES : 5, 12, 19, 26 JUILLET
2, 9, 23, 20 AOUT

FORMULE : COURS LIBRE, « A LA CARTE »

TARIF : 25 € / 90 min.
Les bâtons sont prêtés gracieusement

LIEU : **Forêt de Soignes**
Parking Drève Saint-Michel
Espinette Centrale
Rhode-Saint-Genèse