



Deux activités, une Synergie...

*Initiation à la
Marche Nordique / Marche Afghane*



Module Apprentissage Relaxation

- *Initiation au contrôle respiratoire.*
- *Initiation à la relaxation musculaire.*
- *Initiation à la méditation de pleine conscience. « Mindfulness ».*

*Une résonance en termes de bienfaits physiques et psychiques...
L'apport d'une meilleure connaissance de soi...*

Venir découvrir la Marche Nordique Santé durant votre semaine Bien Etre à la Résidence Belle Plage, ce n'est pas simplement venir apprendre une technique, une gestuelle, c'est d'abord se découvrir dans sa posture, sa respiration, sa psychomotricité, son regard sur soi et bien d'autres choses encore...

Si vous décidez de sauter le pas, je vous demanderai de venir apprendre et partager ces riches moments ensemble simplement avec ce que vous êtes...

Michel

Instructeur Marche Nordique Santé/Marche Afghane (Fédération Française Marche Nordique Walking)

Formation en "Gestion Stress & Emotions" (CHRU de LILLE)