

Marche Nordique & Relaxation


Sortie marche nordique accessible à tous en pleine nature. Expérimentez la technique adéquate pour marcher avec 2 bâtons spéciaux et rentrer plus loin dans le bien-être par une initiation à la "Relaxation Bio-dynamique".

La Marche Nordique est une véritable gym vivifiante. Les bâtons sont utilisés également comme moyen d'échauffement et d'étirement pour vous faire du bien. La Relaxation Bio-dynamique est un ensemble de gestes et de mouvements fluides synchronisés à la respiration. Cette pratique permet une ré-harmonisation du corps et de la respiration, ainsi qu'un nettoyage des tensions musculaires et articulaires.

A prendre avec vous

- ✂ Petit sac à dos
- ✂ Chaussures de marche
- ✂ Vêtement chaud léger (type polaire)
- ✂ Vêtement de pluie en cas de changement de temps
- ✂ Lunettes de soleil, crème solaire, casquette
- ✂ Petit encas ou barre de céréales pour les pauses
- ✂ Gourde d'eau (50 cl par personne)
- ✂ Porte-bébé pour les familles avec enfants en bas âge

Infos pratiques

- ✂ **Difficulté :**  2
- ✂ **Âge :** les enfants sont capables de marcher tout le long à partir de 5 ans.
- ✂ **Lieu de rendez-vous :** église de Sardières
- ✂ **Nombre d'inscrits min :** 5
- ✂ **Nombre d'inscrits max :** 15

Tarifs

Retrouvez nos tarifs collectifs sur la « fiche tarifs » ou demandez-nous un devis pour l'engagement d'un guide à la demi-journée.

Le petit + : Le but ici est d'associer légèreté et souplesse dans le mouvement, le tout formant un mélange libérateur et extrêmement bienfaiteur pour l'organisme.

