

Marche Pieds-Nus


Retrouver le plaisir de nos ancêtres qui se déplaçaient pieds nus avec la sensation du contact direct de nos méridiens situés sur la voute plantaire avec la terre qui possède une légère charge négative (les électrons), où la recherche a montré les nombreux bienfaits sur notre santé assurant une bonne promenade de régénération.

Afin de mieux vivre cette expérience, Thierry vous montrera comment "bien" marcher pieds nus avec des exercices d'ancrage à la Terre, comment marcher pieds nus en pleine conscience, la pratique de la marche afghane, l'automassage et la digitopuncture des pieds avec des exercices de Yoga balles.

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 :**  1
- ✂ **Âge :** les enfants sont capables de marcher tout le long à partir de 5 ans.
- ✂ **Lieu de rendez-vous :** parking de Bel-lecombe.
- ✂ **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 + : et pourquoi pas également faire une initiation au Yoga des arbres (Shinrin-yoku : comment profiter des bienfaits du bain de forêt).

