

ATELIER SOPHRO-RELAX : MARCHE AFGHANE

Nouvel atelier sophro-relax ! Venez découvrir la Marche Afghane, une activité appelée parfois « Yoga de la marche ». Cette activité relaxante s'appuie sur la synchronisation de la respiration sur le rythme de la marche. Différents rythmes de respiration sont proposés, en fonction de l'objectif : détente, énergie, augmentation de la capacité respiratoire, ressourcement...

Nous commençons toujours par le « pas de base » afin de bien prendre le rythme, avant de faire évoluer la pratique pour ceux qui le souhaitent et s'y sentent près.

Nous profiterons de cette sortie dans la nature pour nous reconnecter à notre corps, nos cinq sens, notre respiration, au travers d'exercices de sophrologie, et ainsi nous ancrer pleinement dans le présent. La séance sera clôturée par un temps de relaxation profonde en intérieur.

Durée totale de l'atelier : 3h, comptez environ 1h30 de marche douce. Prévoir des chaussures de marche, une tenue souple et confortable.

Atelier limité à 6 personnes. Pensez à réserver.

Il est possible d'organiser cet atelier sur une autre date, à partir de 3 personnes.

LOCALISATION & CONTACT



Instant Chrysalide

✉ [Envoyer un courriel](#)

🏠 [Consulter le site internet \(http://sophrologue-pierrefonds.fr\)](http://sophrologue-pierrefonds.fr)

📍 Cabinet de sophrologie 4 Rue du Trou à Loup
60350 SAINT-ETIENNE-ROILAYE