

« Randonnez au naturel »

Marcher autrement et consciemment

"sophrorando" : la rencontre de la sophrologie & de la randonnée

"marche afghane" : une technique de marche régénérante à découvrir qui amène à une grande conscience de soi...

Qu'est ce que la "sophrorando" ?

C'est une approche un peu différente de la randonnée : on utilise la marche en montagne pour s'offrir un véritable moment de détente grâce à une initiation aux techniques de la sophrologie.

La randonnée permet de nous rapprocher de la nature, de mieux la contempler, d'être en contact direct avec les éléments, et de prendre pleinement conscience du moment présent.

Nous profiterons de l'effort physique de la marche pour nous ressourcer et prendre pleinement conscience de notre respiration, et de notre corps en mouvement.

Une sophrorando peut avoir lieu soit à la journée, soit sous forme de stage de plusieurs jours, à la demande.

Un moment de bien être et d'harmonie ! Venez en faire l'expérience !

Qu'est ce que la "marche afghane" ?

La marche afghane est une technique ancestrale utilisée par les chameliers afghans pour parcourir de très longues distances en s'économisant.

C'est une manière de marcher sans effort, grâce à des techniques de concentration et de synchronisation de la respiration sur nos pas.

Pratiquée régulièrement, la marche afghane permet une réelle oxygénation du corps et procure un réel bien être et un apaisement du mental.

Les sorties d'initiation ont lieu sur un terrain très facile, elles sont donc accessibles à tous.

Mieux qu'un long discours, je vous propose de venir expérimenter ces techniques par vous mêmes !