



Marche Bien être

Marche –Etirements - Respirations – Relaxation -Détente

Quel que soit votre âge, vos capacités physiques, Osez et venez essayer la marche Bien Etre, l'activité physique de pleine nature qui vous procure du bien-être. ...« Bon pour le mental et le corps».

Pour qui ?

Accessible à tous niveaux, toutes conditions physiques. Publics Adultes et Ados

Destinée aux personnes souhaitant :

- Pratiquer une activité physique en pleine nature dans le respect de leur corps.
- Favoriser le maintien d'une bonne condition physique.
- Entretenir son capital-santé
- Un retour à une activité physique.
- Un complément à toutes les activités physiques et sportives.

Pour quoi ?

Pour pratiquer en pleine nature et profiter de l'air et du soleil, s'étirer, s'assouplir, se relaxer, se détendre avec des exercices d'étirements et de postures, associés à des techniques de respiration et de relaxation.

Activité complète qui combine différentes techniques d'étirement, d'assouplissement et de relaxation : Étirements posturaux, stretching, postures type yoga, techniques de respiration en conscience, techniques de relaxation, automassages

Que va-t-on y faire ?

Activité complète. Alternance d'exercices de marches et d'exercices d'étirements et de postures, associés à des techniques de respirations et de relaxation.

Quels bienfaits ?

- Dynamiser son corps avec des mouvements simples
- Assouplir son corps et Favorise la mobilité articulaire et sanguine
- Bénéficier des bienfaits de l'air pur et du soleil
- Favoriser une meilleure souplesse des articulations et de la colonne vertébrale
- Permettre une meilleure proprioception de son corps et améliorer sa posture
- Permettre de mieux respirer
- Renforcer sa concentration
- Procurer une sensation de détente, d'apaisement et de bien être
- Évacuer les tensions physiques et psychiques

Quand et où ? Brantôme en Périgord ou aux alentours

Durée : 1h15 Toute l'année, par tous les temps. Premier samedi matin du mois de 10 h à 11h 15.

Encadrement : Par une éducatrice sportive diplômée.

Cotisation : 50€ l'année ou 8€ la séance. Un essai gratuit.

Equipements : Chaussures confortables de marche ou baskets. Tenue confortable adapté au temps (chaud, froid ou humide).