

Association

"March'O-trement"

« La marche, en plus de soulager les tensions et de nous libérer de nos charges physiques et émotionnelles, est également propice à la méditation et à la pleine présence...»

Danilo ZANIN

(« JE MARCHE DONC JE SUIS » - Editions MANGO – avril 2017)

L'association "March'O-trement" vous propose d'expérimenter un art de marcher qui vous permettra, dans l'instant, une présence à soi et à ce qui nous entoure, au monde qui est là, dans un regard dirigé à la fois vers l'extérieur et vers l'intérieur.

La Marche Régénérante répond aux besoins vitaux que nous avons de marcher et de respirer. Elle réconcilie le corps et l'esprit.

Elle vous permettra d'avancer plus loin et plus longtemps.

Pratiquer la Marche Régénérante vous procurera des bienfaits tant au niveau physique que mental :

- Rééquilibrage de la posture corporelle ;**
- Développement de la capacité respiratoire ;**
- Stimulation du métabolisme de base ;**
- Activation de l'énergie vitale ;**
- Aide à la gestion du stress ;**
- Développement de la concentration ;**
- Renforcement de la confiance en soi ;**
- Développement de l'endurance.**

Vous pratiquerez cette technique de marche et de respiration dans le cadre d'une recherche de :

- Prévention de santé ;**
- Endurance sportive ;**
- Méditation active.**

Pour pratiquer, jours et horaires :

- les mardis de 14h00 à 15h30**

Adhésion annuelle (septembre 2021 à juin 2022) :

- | | |
|-----------------------------|------------|
| - Nouveaux adhérents | 20€ |
| - Renouvellement | 10€ |

Cotisation annuelle (septembre 2021 à juin 2022) :
(Séance d'essai gratuite)

- 1 fois par semaine

- Individuelle = 60€

- Famille (2 pers.) = 100€