

FORMATION À LA MARCHE AFGHANE

DÉCOUVREZ CETTE MARCHE SANTÉ
PAR EXCELLENCE

Chaque pas devient un souffle
Chaque souffle, une présence

La Marche Afghane est bien plus
qu'une technique : c'est un art de vivre,
une reconnexion profonde à soi et
au monde naturel.

Les bienfaits :

- ✓ Boostez votre endurance sans effort
- ✓ Apaisez votre mental et retrouvez la clarté d'esprit
- ✓ Libérez votre respiration et votre énergie vitale
- ✓ Découvrez une marche qui régénère le corps et l'esprit

Une formation pour :

Comprendre les principes et rythmes
respiratoires,
Intégrer la posture, la conscience et la
détente,
Ressentir les effets de la marche
consciente,
(Et pour les professionnels) apprendre à
transmettre cette pratique à vos publics.

Possibilité d'une séance d'initiation à la
demi-journée !

Infos et résa nécessaire en appelant au
06 78 10 30 92
ou sur mon site internet :
www.trolledenature.fr