

---

## MARCHE AFGHANE, la respiration au service de la santé !

La marche afghane offre au randonneur une expérience relaxante et quasi-méditative qui lui permet d'aller plus loin... sans fatigue !

Originellement pratiquée par les nomades afghans sur les hauts plateaux d'Afghanistan, cette manière de marcher conjugue détente, relaxation et meilleure gestion de l'effort en montagne. Respirer différemment, accéder à une autre perception de l'environnement et tout simplement profiter des beaux paysages, tel est le programme des randonnées que j'organise.

Article dans Le Monde Sport - "Ma première marche afghane " - 31 mars 2012 - [En savoir +](#)

### Initiation à la demi journée :

**Mardi 7 juillet** de 9h à 12h ou de 13h30 à 16h30.

**Mercredi 8 juillet** de 9h à 12h ou de 13h30 à 16h30.

**Jeudi 9 juillet** de 9h à 12h ou de 13h30 à 16h30.

**Mardi 21 juillet** de 9h à 12h ou de 13h30 à 16h30.

**Jeudi 23 juillet** de 9h à 12h ou de 13h30 à 16h30.

**Tarif** : 24 € (4 pers mini).

**RV** : SAMOENS (74) ou TANNINGES (co-voiturage possible pour accéder ensemble au point de départ).

---

## UN TREK pour se mettre à son rythme...

Séjour tranquille, itinérant dans les alpages de Bostan et Golèse aux pieds des "Dents Blanches". Une occasion de pratiquer le marche afghane ou simplement d'aller doucement.

**Les 16 et 17 juillet 2015** (2 jours - 1 nuit).

**Dénivelé** : +/- 600 m le 1er jour et +/- 700 m de descente, le 2ème jour.

**Tarif encadrement** : 160 €/pers les 2 jours - 290 € par couple (4 pers mini).

**Tarif pension refuge** : 42 €/pers la nuitée en 1/2 pension - 8 €/pers le pique-nique.

**RV** : SAMOENS (74) ou TANNINGES (co-voiturage possible pour accéder au point de départ).



---

## UN TREK pour trouver son rythme et ressentir les éléments...

Séjour doux et paisible, itinérant de refuge en refuge autour au cœur du massif du Giffre. Le cirque du Fer à Cheval avec sa faune et sa flore sauront être appréciés. Marche afghane, relaxation et plaisir seront au programme de ce trek.

**Du 19 au 21 juillet** (3 jours - 2 nuits).

**Dénivelé** : + 750 m max par jour, dernier jour - 1000 m.

**Tarif encadrement** : 170 €/pers (4 pers mini).

**Tarif pension refuge** : 84 €/pers 2 nuits en 1/2 pension - 16 €/pers 2 pique-niques.

**RV** : SAMOENS (74) (co-voiturage possible pour accéder ensemble au point de départ).



---

## BALADE à deux voix !

Le mariage entre les bienfaits de la marche afghane et l'univers riche d'une conteuse pour se ressourcer et se rapprocher différemment de la Nature. Que les contes soient "sages" ou "pur plaisir", conjugués avec la "marche afghane", ce sera une respiration, qui sait ? Inspirante...

**Mercredi 22 juillet** ou **Samedi 3 octobre** départ 10h - retour vers 17h.

**Dénivelé** : +/- 500 m (accessible à tous).

**Tarif encadrement** : 45 €/pers. (8 personnes mini).

Le prix comprend l'encadrement, la pharmacie et le matériel collectif.

Prévoir le pique-nique.

Co-voiturage possible pour accéder ensemble au point de départ.

**RV** : à définir.

**Intervenantes** : Isabelle Sauron, conteuse et Claire Philipczyk, accompagnatrice en montagne (BEES) et praticienne en techniques éducatives corporelles (ARTEC).

**Pour réserver** : 06 72 62 24 64 ou [philipczyk@free.fr](mailto:philipczyk@free.fr)

**Claire Philipczyk, accompagnatrice en moyenne montagne**

<http://www.nature-quintessence.fr/>