

Marche Nordique / Yoga de la Marche / Yoga du Rire



Thème : Voici une première en France ! Cette sortie originale nous permettra d'explorer à la fois Marche Nordique, Cohérence Cardiaque, Sophrologie, Danse-thérapie et Yoga du Rire. De la marche le long d'une piste hivernale balisée, des exercices de respiration spécifique, de la joie, de la bonne humeur, du lâcher prise, du défoulement tout azimut et du rire pour clore le tout. Voilà une belle après-midi en perspective où vous en sortirez transformé(e) !

Déroulement de la sortie : La séance sera composée :
➤ De pleins de surprises dont Thierry a le secret !

Niveau physique et technique : Niveau facile. Accessible à tous.
Dénivelés : ± 50 m. Distance : 3,5 km.

Lieu et heure de rendez-vous : Rendez-vous à 13h40 à l'arrêt de bus (ligne M12 – point ESI) au-dessus du bowling (Lanslevillard-le-Haut).
Retour point ESI vers 17h40.

Logistique : Matériel fourni (bâtons de Marche nordique : contacter Thierry pour la taille).
Comme l'activité se déroule à Bessans, le déplacement est en bus payant (M12) → coût → 2 × 2,10 euros. Gratuité du bus pour les personnes bénéficiant d'un pass mobilité semaine (coût 10 euros), ou pour les personnes disposant d'un forfait semaine. Pour bénéficier de la gratuité du transport, vous munir de votre titre. Nous prendrons le bus à 9h10 au point de rendez-vous.