



# MARCHE NORDIQUE

Activité physique pour sa santé ✨

## ACTIVITÉ IDÉALE POUR

### *Améliorer vos capacités physiques*

Lorsque je pratique la marche nordique, je mobilise l'ensemble du corps grâce à l'utilisation des bâtons. Ce qui me permet de renforcer tout mon système ostéoarticulaire, de mobiliser mes chaînes musculaires, d'avoir une activité cardiaque et pulmonaire optimale pour ma santé et mon bien-être au quotidien.

### *Soulager vos douleurs éventuelles*

Lorsque je pratique la marche nordique, je modifie ma posture en portant mon attention sur mes 4 appuis (pieds, bassin, épaules, tête). Ces modifications ou ajustements de posture faciliteront mon relâchement dans le mouvement. Et ce relâchement a pour effet de soulager, de débloquent certaines parties éventuellement en tension ou douloureuses de mon corps (mal de dos fréquent, mal au genou...).

### *Profiter de la nature*

Lorsque je pratique la marche nordique c'est que je suis sur un chemin. En pleine nature, je suis attentif à ce que je fais et je peux observer tout ce qui m'entoure. Je peux me sentir fatigué voire épuisé par mon travail et/ou mon quotidien alors une pratique proche de la nature aura un effet ressourçant et m'aidera à retrouver de la vitalité

### *Partager un moment*

Lorsque je pratique la marche nordique c'est un moment où je prends soin de moi. Cette pratique conviviale et en plein air facilite les échanges avec les autres. C'est du plaisir partagé pendant l'activité.



### Contact

Alexandre ERIANI

au 06 31 90 98 12 ou sur  
alexandre@epigetsens.fr

<https://linktr.ee/epigetsens>





# MARCHE NORDIQUE

Activité physique pour sa santé ✨

## Séances en GROUPE

<b>Lundi</b>	<b>9h30 à 11h30</b>	<b>Bois de Charauze - VOIRON</b>
	<b>14h à 16h30</b>	<b>Grange Dîmière - LE PIN</b>
<b>Mercredi</b>	<b>9h30 à 11h30</b>	<b>Grange Dîmière - LE PIN</b>
	<b>13h30 à 16h</b>	<b>Bois de Charauze - VOIRON</b>
<b>Samedi</b>	<b>9h30 à 12h</b>	<b>Bois de Charauze - VOIRON</b>
	<b>14h à 16h30</b>	<b>Grange Dîmière - LE PIN</b>
<b>Tarifs</b>	<b>A la séance</b>	<b>30€ / séance</b>
	<b>Au mois</b>	<b>49€ / mois avec engagement pour 3 mois</b>

**Inscription** par SMS ou sur le groupe WhatsApp  
 “Séances de marche nordique”.



### Contact

Alexandre ERIANI

au 06 31 90 98 12 ou sur  
 alexandre@epigetsens.fr

<https://linktr.ee/epigetsens>

