
Nordic Flow Nature

1 message

Maitri Yoga <maitriyoga@ymail.com>
À : Accueil Corrençon <info@correncon.com>

1 septembre 2026 à 15:35

Bonjour

Voici les texte pour ma nouvelle activité. Merci de la rajouter sur ma fiche.

Envie de découvrir une nouvelle activité en extérieur ? Venez pratiquer le Nordic Flow Nature

En tant qu'accompagnatrice en montagne et professeur de yoga, je vous propose d'allier marche nordique et postures de yoga (avec l'usage des bâtons).
Une activité en extérieur, alternant des déplacements dynamiques et des phases statiques afin de pratiquer les postures de yoga. La respiration nasale, consciente, est l'élément central de cette double pratique, comme lors d'une pratique d'asana classique.
Accessible à tous

Durant une session de 2h, vous pratiquerez différentes techniques :
LA MARCHE NORDIQUE, technique de marche qui utilise 90% des muscles du corps, réduit l'impact sur les articulations et renforce le système cardio-vasculaire.
LE YOGA développe force et souplesse, la sérénité et la confiance. La séquence de postures se construira progressivement au fil des phases arrêtées.
LA RESPIRATION durant la marche nous ancre dans le moment présent et nous amène en douceur et en conscience dans les postures de yoga. La respiration nous aide à maintenir une aisance tant dans la marche que dans les asanas.

Tirez les bienfaits d'une activité sportive en milieu naturel qui travaille le cardio, le renforcement musculaire, la posture mais aussi le système immunitaire et la détente de l'esprit.

A partir du mois d'octobre, je vous propose une sortie les dimanches de 15:00 à 17:00, au départ des 4 Montagnes. Le rdv proposé chaque semaine ira de villages en villages. En cas de fortes pluies, la séance sera annulée.

Inscription préalable obligatoire

Matériel nécessaire : bâtons de marche nordique avec gantelets.

Prix : 20 euro

Contact : Daphne 0783708023 – www.cheminzencorps.com – cheminzencorps@gmail.com

Namaste,

Daphne
0478 24 83 95
<http://www.maitriyoga.info>

Manon@laboretoirelgo.com