



STAGE DE MARCHÉ NORDIQUE

avec *Alexandre Ériani* ✨

Faire évoluer votre sensibilité
corporelle par la pratique de la marche
nordique



D'avril à octobre 2024
en Pays Voironnais



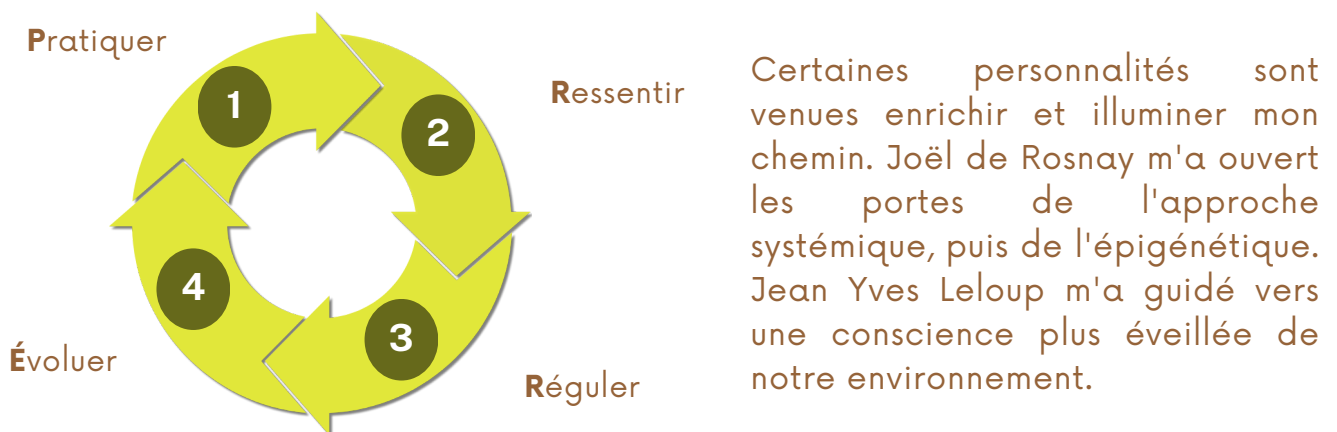
LES ORIGINES DE LA MÉTHODE PRRÉ

par Alexandre Eriani ✨

Depuis mon plus jeune âge, le sport et l'activité physique ont été mes guides pour explorer ma propre nature, comprendre les autres et apprendre sur le monde qui m'entoure.

Au fil de mes expériences variées, de la pratique de disciplines telles que le basket, le tennis, le yoga, la course à pied, la marche nordique, le vélo et le ski de fond, ainsi que de mes engagements professionnels dans les domaines de la compétition, du handicap et de la santé, j'ai forgé ma propre méthode.

La méthode PRRÉ, un cycle en 4 étapes



Mon parcours expérimental m'a permis de ressentir les effets bénéfiques sur mon être, me poussant à ajuster et équilibrer mes capacités physiques, mentales et relationnelles, me propulsant ainsi sur ma voie personnelle.

C'est naturellement que j'ai été attiré vers la leibthérapie, transmise par Alain Morales, une pratique complémentaire initiée par le psychologue allemand Kalfried Graf Dürckheim dans les années 1940. Ce chemin de transformation m'a conduit à explorer le toucher restauratif et l'écoute restaurative, des termes évoquant la profondeur et l'équilibre entre notre essence intérieure et nos facultés physiques et relationnelles.

À travers cette approche, je crois fermement que notre véritable essence dépasse nos seules capacités physiques et mentales. L'écoute restaurative représente un levier essentiel pour cultiver cette qualité intérieure et équilibrer nos dimensions physique, psychique et relationnelle.



STAGE DE MARCHÉ NORDIQUE

avec Alexandre Ériani ✨

L'apport de la marche nordique

Les week-ends de marche nordique dans le Pays Voironnais sont une opportunité d'évolution physique et psychique.

Cette activité, par la méthode PRRÉ, vise à concilier l'ancrage et l'élan, favorisant la détente articulaire pour une fluidité et une continuité dans les mouvements.

Bénéficiez de l'utilisation des bâtons et des sangles élastiques pour une pratique extérieure efficace et agréable.

Nous nous concentrerons sur l'amélioration de l'attention, de la posture et de la respiration, en explorant les appuis corporels et en favorisant une pratique fluide, légère et élégante.

Accessibles aux débutants, les stages proposent deux niveaux d'engagement physique adaptés à tous, ainsi qu'une progression technique de débutant à confirmé.



Niveau d'accessibilité 1 : Soit pour des pratiquants occasionnels ou débutants d'activités physiques en extérieur (outdoor). Et être capable de tenir 12 à 15km sur la journée avec une succession de montées et de descentes avec des pentes de 5% en moyenne. Le rythme et la distance seront adaptés à tous.

Niveau d'accessibilité 2 : soit pour des pratiquants réguliers ou confirmés d'activité physiques en extérieur (outdoor). Et être capable de tenir de 15 à 20km sur la journée avec une succession de montées et de descentes avec des pentes plus ou moins importantes. Le rythme et la distance seront adaptés à tous.



Programme

- **Le matin de 9h30 à 12h** : abord des pas classiques, montées et descentes, travaux sur l'amplitude, la coordination, l'efficacité des appuis sur les bâtons, la posture et l'amorti. Des exercices avec les élastiques pour approfondir la perception sensorielle, la coordination et le renforcement musculaire.
- **Repas **: de 12h à 13h15** - chacun amène son pique-nique
- **L'après-midi de 13h15 à 16h30**: parcours pratique sur un site du Pays Voironnais pour mettre en application les enseignements de la matinée. Bilan de la journée.



LA MÉTHODE PRRÉ ET LA MARCHÉ NORDIQUE

par Alexandre Ériani ✨

Calendrier 2024 :

Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre
06 - 07 13 - 14	18 - 19	15 - 16	06 - 07	17 - 18	14 - 15	12 - 13
NIVEAU 1				NIVEAU 2		

Lieux de rendez-vous :

- 06 et 07 avril : À la grange Dîmière LE PIN à 9h15
- 13 et 14 avril : Au parking des gorges du bret COUBLEVIE à 9h15
- 18 et 19 mai : Au parking à proximité de l'église de ST AUPRE à 9h15
- 15 et 16 juin : À Hautefort St Nicolas de Macherin à 9h15
- 6 et 7 juillet : À la grange Dîmière LE PIN à 9h15
- 17 et 18 août : Au parking à 150m après la bascule du Bret COUBLEVIE à 9h15
- 14 et 15 septembre : Au parking à proximité de l'église de ST AUPRE à 9h15
- 12 et 13 octobre : À Hautefort St Nicolas de Macherin à 9h15

Taille du groupe : De 4 à 12 personnes par journée.

Équipement personnel :

- Indispensable : paire de bâtons de marche nordique, prêt de bâtons si besoin.
- Conseillé : sac à dos, chaussures de sport, tenue de sport, gourde, etc.

Tarifs 2024 :

- Sans abonnement : 70€ pour 1 jour, 120€ pour 2 jours
- Avec abonnement : 40€ pour 1 jour, 70€ pour 2 jours

Inscription : Pour réserver votre place ou obtenir plus d'informations sur la participation à plusieurs stages et les tarifs spéciaux, veuillez me contacter.

Pour plus d'informations, contactez-moi :

- Adresse mail : alexandre@epigetsens.fr
- Numéro de téléphone : 06 31 90 98 12

Au plaisir de vous accompagner dans cette aventure vers une meilleure santé physique et psychique !*

S'INSCRIRE

Nota : Les tarifs, les lieux et les dates sont sujets à changement. Veuillez vérifier la disponibilité avant votre inscription.