

Marche afghane

La **marche afghane**, telle qu'elle a été observée dans les années 80 en Afghanistan, permet à ses caravaniers nomades de parcourir de très grandes distances, en marchant vers les 4.000 m d'altitude sans difficulté.

Elle est basée sur une technique particulière de respiration, qui permet d'éviter l'essoufflement, de trouver progressivement son propre rythme; et ainsi de marcher dans le bien-être. Elle permet aussi d'améliorer graduellement son endurance.



Patrick MILLOT propose une séance d'initiation de 2 à 3h, le long d'un sentier de randonnée dans la Bièvre, une après-midi de février ou mars. Plusieurs dates, au choix, sont actuellement possibles: si vous êtes intéressé(e)s, merci d'indiquer vos préférences en vous rendant sur Internet grâce au lien suivant:

<http://doodle.com/cg42bph7npunqpmv>

La date définitive sera arrêtée dans 1 semaine environ, en tenant compte de la majorité exprimée.

Renseignements éventuels directement auprès de Patrick: 09.65.22.59.97