



Ascension des montagnes d'Auzet en « respiration synchronisée » avec les techniques de la marche afghane

## Relaxation et Marche afghane

### Objectif :

Se donner les moyens de marcher sans essoufflement en trouvant sa juste respiration

### Moyens :

Découverte des techniques de la marche afghane inventée par E. Stiegler et décrite dans son livre « Régénération par la marche afghane » et utilisation des exercices de sophrologie qui prennent appui sur la « relaxation dynamique ».

### Contenu :

- Première sensibilisation en amont avec présence de l'intervenant en classe ( P. Mazzani est directeur de la « Fontaine de l'ours », Sophrologue et accompagnateur en montagne spécialiste de la marche afghane) pour une séance de sophrologie/respiration synchronisée en salle.
- Lors du premier jour du séjour à Auzet, un topo sera fait par l'intervenant sur les bienfaits de la « respiration synchronisée » notamment au plan des échanges cardio-pulmonaires.
- Lors du séjour une journée complète de marche en montagne sera consacrée à la pratique des différentes formes de respiration de la marche afghane ainsi qu'à l'étude des « techniques de marche » en terrains variés. Une approche de la « marche en conscience\* » pourra aussi être réalisée.

\*La marche en conscience vise à développer une approche sensorielle de la marche