

Fiche : Marche Nordique Yoga (MN YOGA)

L'activité de « Marche Nordique Yoga » est le mélange harmonieux de Marche Nordique et de postures debout de Yoga avec les bâtons.

Ces deux activités se déroulent en alternance en fonction du terrain.

Moyenne de 3 à 4 km en Marche Nordique lors de chaque sortie.

Des méditations en marchant ou en statique sont au programme : exemple « Pleine Conscience ».

la Vaillante
VERTOU

Marche
Nordique

Objectifs de la MN YOGA :

Bien être, tonification en pleine nature et prendre « du temps pour soi », meilleure concentration, être plus Zen.

Bienfaits de la Marche Nordique :

- Tonification des muscles (80% des muscles sont sollicités)
- Réel travail cardio-vasculaire
- Endurance
- Fortification des os
- Dépense énergétique augmentée par rapport à la marche libre
- Détente



Bienfaits du MN Yoga :

- Amélioration de l'équilibre.
- Aide à prendre conscience du corps
- Maîtrise du souffle dans la plupart des postures, avec une attention particulière sur la stabilité du périnée et des abdominaux.
- Amélioration de la respiration
- Augmentation de la souplesse
- On fortifie son dos et ses articulations
- On booste sa concentration
- On développe sa force

Séance type :

- Échauffement intense si temps froid, sinon échauffements doux.
- Marche Nordique alternées avec les postures de Yoga debout avec les bâtons.

Important : Les postures seront réalisées en fonction des capacités de chacun(e).

Matériel :

- 1 paire de bâtons de marche nordique adaptée à votre taille
- 1 paire de chaussures basses type « trail ».
- 1 paire de gants fins ou mitaines (par temps froid)
- **1 veste chaude supplémentaire (par temps froid)**
- 1 petit sac à dos 1 gilet jaune de sécurité
- 1 gourde ou « camelbak »



Si besoin de renseignements complémentaires : alain.belluc@gmail.com