

## Bulletin d'inscription

Cocher le jour choisi  
**Marche Afghane**

Mercredi

Vendredi

Apprenez la marche des nomades  
**À VOTRE RYTHME**



### Stage découverte

3 fois 2 heures sur 3 jours (vacances  
scolaires)

Nom:

Prénom:

Date de naissance:

Adresse:

Tél:

Email:

Fait à:

Date et signature:

## Coordonnées et contact

OSVIDH  
8 rue des landelles  
35520 MELESSE



Tél:  
06.76.06.91.44



Mail:  
contact@osvidh.fr



Site internet:  
www.osvidh.fr



OSVIDH



# Marche Afghane

Du 7 Septembre 2022  
Au 23 Juin 2023



## La marche afghane met la respiration au centre de la pratique

« inventée » par les nomades afghans, c'est une technique de respiration ancestrale.

### Bénéfices :

Selon nos besoins elle devient revitalisante, performante, méditative.

La marche afghane procure des bienfaits tant au niveau physique que mental.

La stimulation de l'acte respiratoire améliore le fonctionnement et la capacité respiratoire

Stimule l'organisme tout entier et la régénération cellulaire grâce à une hyper-oxygénation

Assouplit le thorax et les muscles intercostaux, libère le diaphragme, permet le massage des viscères et l'amélioration de la digestion

Sollicite tout le système cardio-vasculaire, améliore la circulation sanguine et lymphatique.

A une action positive sur le système nerveux, sur le cholestérol et prévient l'ostéoporose  
Renforce la conscience du schéma corporel, la proprioception qui améliore l'équilibre procure une détente physique et mentale

Aide à la gestion du stress

Amène à un état de pleine conscience

favorisant la concentration

Développe la vitalité

Augmente la créativité

### Matériel :

Prévoir chaussure de marche taille basse, vêtement respirant, une bouteille d'eau et petit sac à dos.

### Planning semaine scolaire

- Mercredi de 13h45/15h15
- Vendredi de 17h30/19h00

Suivant le calendrier scolaire hormis les vacances, soit 30 séances dans l'année. Un programme avec les lieux de rdv est établi tous les 2 mois. Lieux de pratique essentiellement sur le canal entre Chevaigné et Hédé.

Possibilité de changer de cours en fonction de ses disponibilités, ainsi que rattraper pendant les vacances scolaires.



### Planning vacance scolaire

(Toussaint, Hiver et Pâques)

**Stage découverte** sur 3 jours (3x2h) de 10h à 12h.

Tarif : 50 € le stage

### TARIFS

1 séance d'essai

1 séance : 10 €

1 an : 150€

Forfait 10 séances : 80 €

Marche afghane +marche nordique : 200€

Règlement à l'ordre de l'OSVIDH, y joindre un certificat médical de non contre-indication à la pratique de marche afghane

