



STAGE MARCHÉ AFGHANE

La marche afghane met la respiration nasale au cœur de la pratique. À la croisée de la marche et de la méditation, elle vous apaisera, offrira un repos mental et cardiaque, vous permettra de limiter l'essoufflement dans les côtes (apaisement, marche méditative, oxygénation profonde). Toute personne dans sa vie quotidienne ou dans sa pratique sportive trouvera dans la marche afghane une amélioration de sa capacité physique et respiratoire. Activité douce (rythme lent) et respectueuse des articulations.

Professeur : M. Fabien Drougard, *enseignant certifié de l'école de France de marche afghane.*

Lundi 28 avril de 17h30 à 19h Forêt de Chiberta

Mardi 29 avril de 10h30 à 12h Forêt de Chiberta

Jeudi 1er mai de 10h30 à 12h Forêt de Chiberta

Matériel = tenue confortable - chaussures fermées - une bouteille d'eau
Stage ouvert à partir de 5 personnes -10 maximum à chaque séance

Montant forfaitaire 3 séances pour les adhérents de l'UTLA 70€/personne

Montant forfaitaire 1 séance pour les adhérents de l'UTLA 30€/personne

Montant forfaitaire 3 séances pour les non-adhérents 95€/personne

Date limite d'inscription : 8 avril 2025

Renseignements auprès de l'UTLA au 05 59 57 00 37

du lundi au vendredi de 9h à 12h / assistante@utlanglet.fr



**Merci de compléter et renvoyer le coupon réponse ci-dessous
à l'UTLA – Centre Culturel Tivoli – 27 Rue d'Euskadi - 64600 Anglet**

✂.....

Je souhaite m'inscrire au stage marche afghane qui aura lieu les :
28,29 avril et 1er mai 2025 (entourer le ou les dates souhaitée(s))

Monsieur/ Madame

Adresse :

☎ :

📧 :

Adhérent : oui non

Ci-joint chèque de€ à l'ordre de l'UTLA

Stage marche afghane
Ne pas jeter sur la voie publique