

La Marche Afghane

Le **plaisir** et les **bienfaits** de la marche pour se ressourcer dans la nature, en retrouvant des sensations corporelles agréables, tout en apportant une sensation de calme.

Le mental est guider orienter par le rythme de votre pas et de votre respiration, lui évitant tout vagabondage.

Avec un peu d'expérience, la marche Afghane devient aussi une forme de méditation dans l'action très intéressante.