

# APPRENTISSAGE MARCHÉ AFGHANE

## et PneumaCorps



à Digne-les-Bains

Alpes de Haute Provence

Programme printemps 2021



INSTRUCTEUR

**Brigitte Blanc**  
Praticienne-Accompagnante  
et formatrice **PneumaCorps**

## Apprentissage proposé en quatre modules de 3h :

→ 2h de théorie et une heure de pratique en marche afghane.

Engagement pour le cycle complet, à régler intégralement dès l'inscription.

Tarif : 200 - euros les 4 modules

> Dates printemps 2021 :

**Samedi 24 avril et 22 mai de 14h à 17h**

**samedi 5 et 12 juin de 9h à midi**

Ces demi- journées pourront aussi être des temps de pratique

PneumaCorps/ marche afghane - pour les personnes ayant déjà effectué le cycle de 4 modules

Tarif : 10 € la séance

**Programme** soutenu par le document « *e- Learning* » de Marche Afghane Québec ( MAQ : [www.marcheafghanequebec.com](http://www.marcheafghanequebec.com)) et le pacte de 21 jours ( compris dans le tarif du cycle d'apprentissage) .

1ère demi - journée : **Module 1 : Connaître la marche afghane, et avant tout respirer avec Pneu**ma**Corps**, données de base et pratique.

2ème demi - journée : **Module 2 : Aller progressivement vers les rythmes longs avec ,Pneu**ma**Corps la cohérence cardiaque**, données de base et pratique.

3ème demi – journée : **Module 3 : approfondir la marche afghane, pratique guidée des rythmes respiratoire, commencer par libérer la respiration puis à chacun son rythme d'apprentissage et de souffle.**

4ème demi – journée : **Module 4 : Marche afghane/ méditation active, et quelques technique pour « prendre soin de soi ».**