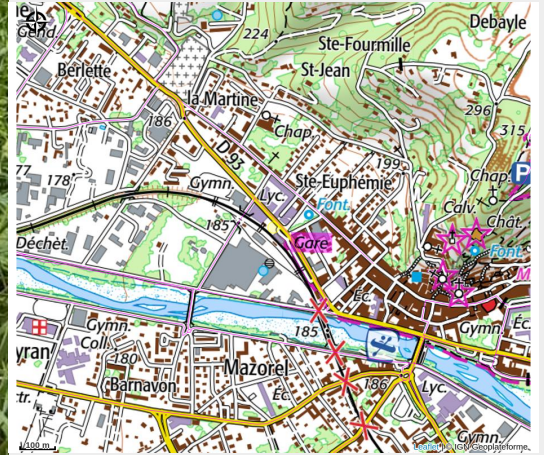


Marche Afghane Drôme



Attribution : Eric Finiels (perso)



En reliant consciemment le mouvement à la respiration, la Marche Afghane permet une synchronisation optimum de son corps, de sa posture et de son souffle. Cette attention aux sensations aide à relâcher les automatismes, comme la précipitation ou les tensi

Infos pratiques

Catégorie : Pleine Nature

Description

Lors d'une randonnée ou dans la vie courante, la respiration est la fonction que nous utilisons à chaque instant, et pourtant, elle reste souvent l'un des mécanismes les moins compris.

Très peu de personnes savent réellement ce que peut générer notre manière de respirer.

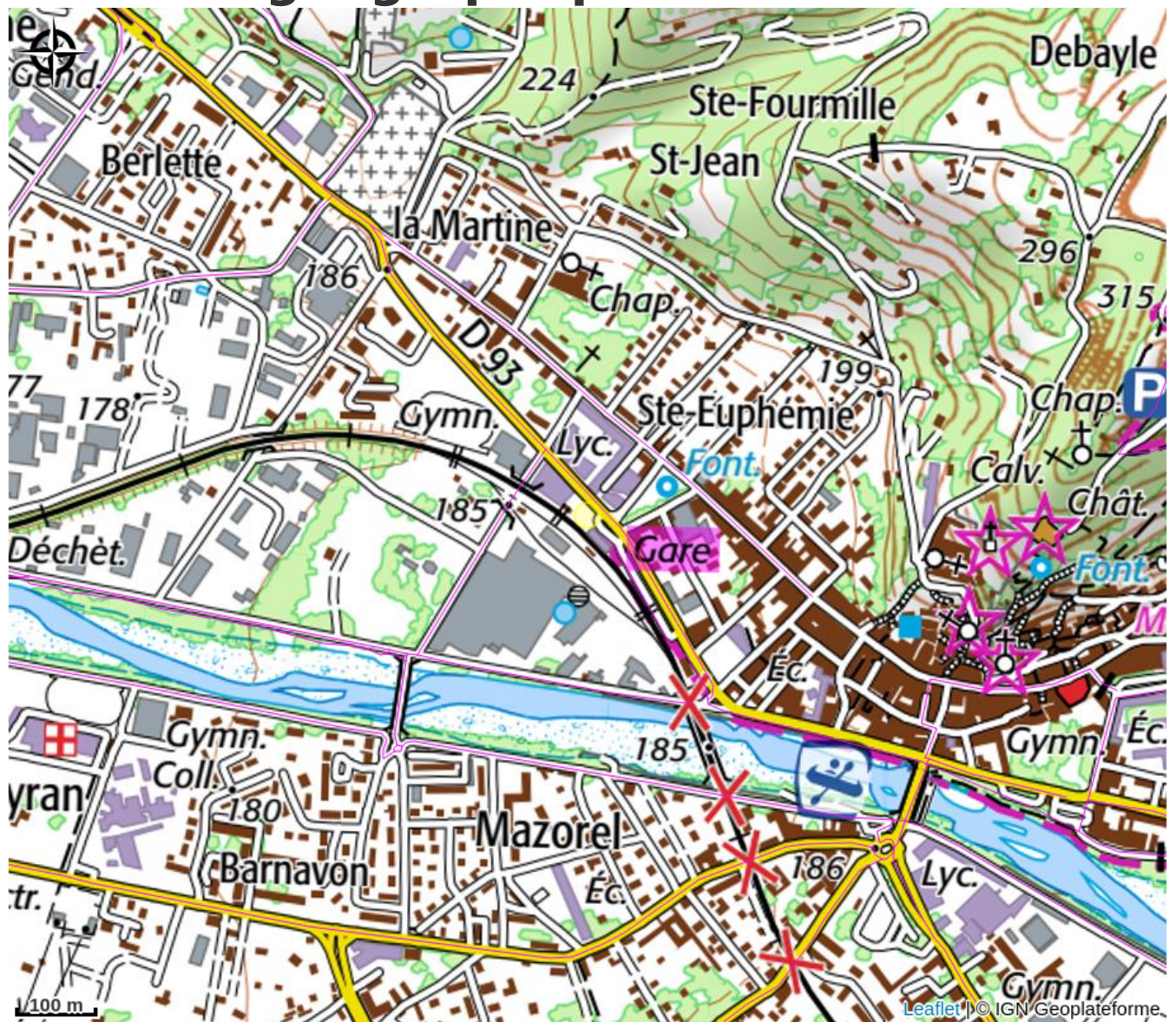
Et pourtant, cela peut se traduire dans le quotidien par un essoufflement inhabituel à l'effort ou une difficulté à retrouver du calme.

Une respiration par la bouche et thoracique maintient le système nerveux en état d'alerte chronique, ce qui empêche le système immunitaire de fonctionner pleinement.

La marche Afghane met en pratique la synchronisation du corps avec la respiration. C'est une marche consciente qui demande de l'attention pendant la randonnée. On est à l'écoute des pas, de notre respiration, de notre vitesse, de notre tempo, de la cadence qui se crée naturellement.

La Marche Afghane est une véritable méditation en mouvement...

Situation géographique



Toutes les informations pratiques

Informations pratiques

Ouverture:

Du 01/01 au 31/12/2026 tous les jours de 10h à 13h.

Tarifs:

Tarif unique : à partir de 17 € (1/2 Journée)

Groupe adultes : 220 € (10 pers).

Modes de paiement:

Chèque, Espèces, Paiement en ligne

Fiche mise à jour par Office de Tourisme de la Vallée de la Drôme le 18/09/2026

Contact

Gare de Crest boulevard du 6 Juin 1944

26400 Crest

Tél. 06 89 37 76 10

unpasdcote@lilo.org