

Découvrir la Marche Afghane



Attribution : Marche Afghane (Eric)



Découvrez une randonnée étonnante et tonifiante entre Crest et la Gare des Ramières... en Marche Afghane
Un moment hors du temps pour :

Infos pratiques

Catégorie : Sorties

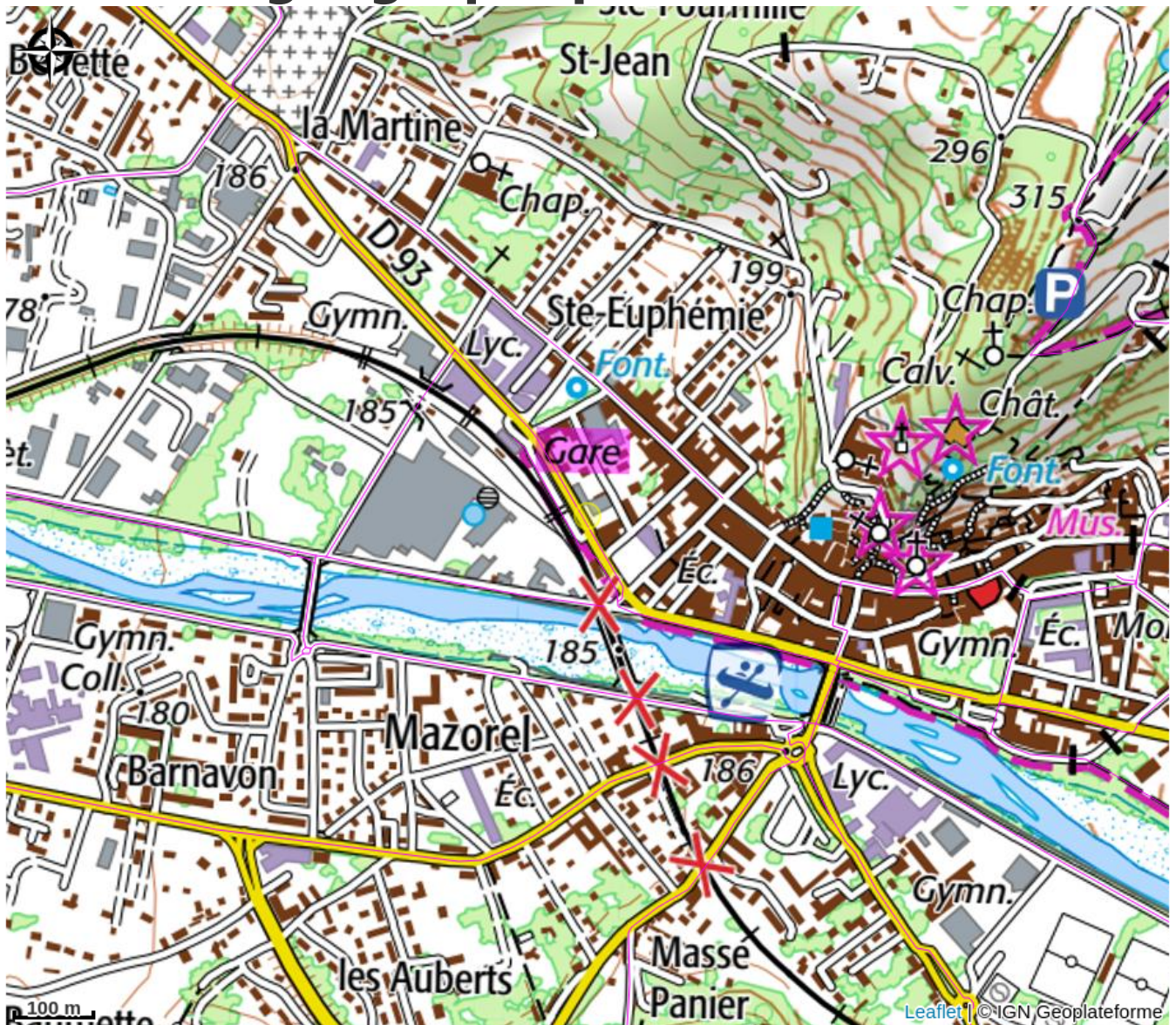
- retrouver votre souffle
- apaiser le mental
- marcher sans fatigue

Description

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 tensions inutiles, et à retrouver un rythme naturel et apaisé.

La marche afghane devient alors une forme de méditation en mouvement, où l'on développe une présence à soi, aux paysages et aux sensations, sans s'accrocher aux pensées. Comme une fréquence corporelle interne que l'on règle peu à peu, celle où le corps et l'esprit avancent en accord.

Situation géographique



Toutes les informations pratiques

Informations pratiques

Ouverture:

Mardi 24 novembre 2026 de 10h à 16h30.

Tarifs:

Tarif unique : de 17 à 27 € (1/2 journée et journée).

Fiche mise à jour par Office de Tourisme de la Vallée de la Drôme le 29/09/2026

Contact

Gare de Crest
boulevard du 6 Juin 1944 26400 Crest
26400 Crest
Tél. 06 89 37 76 10
[https://ericfiniels.ovh/fr/
details_event.php?id=2](https://ericfiniels.ovh/fr/details_event.php?id=2)