



Joëlle ILAND Coaching & Formations **Coaching adultes & Coaching scolaire**

Informations pratiques sur la marche afghane & marche en pleine présence :

Venez expérimenter la marche afghane afin de vous centrer sur vous en mouvement dans la nature. Cette pratique est un des plus court chemin vers la reconnexion à soi au travers du corps du mental.

La marche en pleine présence c'est une manière active de méditer pour être connecté à son corps, ses émotions, ses sensations, ses intuitions. Cette pratique nous aide à retrouver notre juste place être plus conscient du meilleur chemin de vie pour nous en toute bienveillance.

En savoir plus et réservez votre place ici :

En pratique : déroulement de la marche

- Prise de contact et partage des fondements de la marche afghane.
- Nous nous mettons en chemin.
- Il y aura sur le chemin de moments de pause consacrés à l'écoute, le partage pour ceux qui le souhaitent par rapport à l'expérience de la marche afghane selon ses différents rythmes.
- Vers la fin du chemin nous consacrons un temps de partage sur ce qui est venu à la conscience et l'expérience de la marche afghane.
- Les balises de la marche afghane vous seront envoyées par la suite.

Le respect de l'intimité de chacun fait partie des principes de ces marches.

Joëlle Iland Coaching & Formations
Place de l'église, 12 – 4432 Xhendremael / Tél (04) 95 88 82 13 / (04) 246 97 18/ joelle.iland@gmail.com
<https://www.joelleiland.com>
TVA : BE 0650.582.859

Pourquoi s'initier à la marche afghane et quels sont ses bienfaits ?

- Favoriser l'oxygénation et la régénération grâce à la suroxygénation, dynamisante et euphorisante ;
- Se revitaliser, vivifier et améliorer son endurance et résistance à l'effort ;
- Ralentir et apaiser votre mental agité afin de libérer des tensions dans votre corps tout en goûtant aux bienfaits d'un bain en pleine nature ;
- Se reconnecter à notre souffle vital respirant, ce qui participe à nous régénérer en puissance et facilite un retour sur soi-même ;
- Respirer par l'abdomen et redresser la posture (confiance en soi) ;
- Marcher dans ses pas et s'ajuster (stabilité et enracinement) ;
- Faire confiance à votre conscience et relever la tête de sorte de stopper la rumination mentale (lâcher prise et quiétude) ;
- Célébrer votre souffle vital respirant (se régénérer) et se connecter à ses 5 sens ;
- Agir sur le métabolisme, le fonctionnement cardio-vasculaire et la sensation de fatigue ;
- Elle peut également apporter une réponse aux troubles du sommeil, à condition toutefois de ne pas la pratiquer après 17 heures, horaire auquel le corps se prépare au sommeil ;
- Et bien d'autres bienfaits insoupçonnés...

Quels bienfaits par la marche en pleine présence ?

- Apaiser le mental et les émotions
- Être plus à l'écoute de ses besoins qu'ils soient physiques ou autres
- Être plus ancré dans le moment présent.
- Diminuer les pensées parasites
- Apporter un apaisement par le contact avec la nature
- Apaisement du stress grâce à l'activation du système nerveux parasympathique notamment par la production de sérotonine.

Je vous invite à me retrouver à l'adresse et à l'heure indiquée sur l'évènement auquel vous participez.

Je vous invite à être sur place 15 minutes avant le départ et laissez-vous 30 minutes de marge après l'heure de fin de parcours. Nous sommes dans l'expérimentation et la bienveillance. L'horaire demande donc une certaine souplesse pour l'heure d'arrivée !

Joëlle Iland Coaching & Formations
Place de l'église, 12 – 4432 Xhendremael / Tél (04) 95 88 82 13 / (04) 246 97 18/ joelle.iland@gmail.com
<https://www.joelleiland.com>
TVA : BE 0650.582.859

Pour confirmer la réservation, vous pouvez effectuer un versement sur le compte suivant :

Compte : BE58 7512 0792 3479

Participation : 35 euros

En communication : votre nom, prénom, la date et lieu de la marche.

Mail : joelle.iland@gmail.com

Gsm : 0495 88 82 13

Le matériel que vous pouvez prévoir pour votre confort et votre sécurité :

- Une ou deux barres céréales, une banane ou un fruit de votre choix ou encore des fruits secs
- Des chaussures de randonnées sont conseillées (pas de petites baskets aux semelles lisses ou autres chaussures non adaptées)
- Un K-way/vêtement de pluie, même si le temps paraît clément au départ !
- Prévoyez de vous habillez chaudement afin de rester au chaud lors des tempes d'arrêt
- Prévoyez éventuellement un sac à dos confortable
- Prévoyez 1 litres d'eau, selon les conditions climatiques
- Prévoyez un pique-nique pour midi selon vos besoins.

Conditions de participations :

- ✓ Vous êtes en bonne forme physique et sur base de la description de la randonnée, vous êtes apte à faire ce parcours.
- ✓ Signer le formulaire de décharge de responsabilité

Dans l'attente de ce moment partagé,

Chaleureusement,

Joëlle Iland