évasion athlé
running – form' – event



SÉVRIER • LAC D'ANNECY

Marche Nordique – Sophrologie Respiration & Conscience du corps

PROGRAMME DU MERCREDI 7 AU DIMANCHE 11 AVRIL 2027 • 5 JOURS / 4 NUITS

MERCREDI 7 AVRIL

Après-midi · Marche respiratoire sans bâtons : apprentissage des techniques et tests.

JEUDI 8 AVRIL

Matin · Groupe 1 : Randonnée marche nordique et technique / Groupe 2 : Temps libre ou visite culturelle en option*
Après-midi · Groupe 2 : randonnée marche nordique et technique / Groupe 1 : Temps libre ou visite culturelle en option*
Groupe 1 et 2 : Sophrologie vers 17h30.
*Découverte de la Fonderie Paccard : Visite du Musée avec Animation Coulée des Cloches – en option – Durée 2h

VENDREDI 9 AVRIL

Matin · Routine de respiration, Hatha Yoga.
Après-midi · Marche nordique autour de la posture et des préférences motrices (2 groupes).

SAMEDI 10 AVRIL

Matin · Groupe 1 : marche nordique et conscience du corps / Groupe 2 : Temps libre
Après-midi · Groupe 2 : marche nordique et conscience du corps. / Groupe 1 : Temps libre
Fin d'après-midi - Groupe 1 et 2 : Mobilité de la cage thoracique et respiration du soir.

DIMANCHE 11 AVRIL

Matin · Marche afghane, équilibre, renforcement musculaire et méditation.