

## Randonnée Bien Être:

### Marche Afghane et Qi Gong en Pays Basque

Au cœur du Pays Basque, entre montagne et océan, 6 jours de randonnées faciles pour se ressourcer au contact de la nature en pratiquant Marche Afghane et Qi Gong.

La marche afghane est une technique de respiration basée sur la synchronisation du souffle et des pas.

Elle est inspirée des rythmes de marche traditionnels des peuples nomades d'Afghanistan, d'où son nom. Pratiquée régulièrement, elle permet une oxygénation optimum du corps et par là même une plus grande endurance.

Le Qi Gong est une gymnastique traditionnelle chinoise associant mouvements lents, exercices respiratoires et concentration que nous pratiquerons plusieurs fois dans la journée.