

Modules à l'unité

Module 14 : rester souple grâce à des étirements adaptés

Atelier visant à acquérir les connaissances de bases pour la pratique des étirements en autonomie.

Durée : 45 min

Contenu :

notions pour s'étirer en sécurité, étirements corps entier debout, avec ou sans support vertical, sur chaise, au sol (selon public).

Module 15 : la marche nordique pour pratiquer en extérieur

Atelier visant à découvrir la pratique de la marche nordique.

Durée : 45 min

Contenu :

Echauffement rapide et explication de la technique d'utilisation des bâtons, parcours de marche en extérieur avec les bâtons.

Module 16 : la marche afghane pour réapprendre à respirer

Atelier visant à découvrir la pratique de la marche afghane.

Durée : 45 min

Contenu :

Echauffement rapide et explication de la technique de respiration, parcours de marche afghane en extérieur.