

Marche consciente sur les hauteurs



INITIEZ-VOUS À LA MARCHÉ AFGHANE : UNE MÉDITATION ACTIVE EN PLEINE NATURE

A 1 800 m d'altitude, offrez-vous une expérience unique alliant bien-être et découverte du milieu montagnard, en pratiquant une marche dite « consciente »...

Cette activité revitalisante vous invite à synchroniser votre respiration avec une marche dynamique, mobilisant l'ensemble de votre corps pour améliorer la vitalité, l'endurance et la posture.

Idéale pour réduire le stress, lâcher prise et renouer avec la sérénité, cette pratique vous reconnecte à la nature tout en prenant soin de votre équilibre.



ATTENTION : DE TRES BONNES SENSATIONS SONT A PREVOIR !

Niveau : Tout public, à partir de 12 ans

Encadrement : accompagnateur en montagne, formé et diplômé

Durée de l'activité : 1h30 (compter 200 m de dénivelé environ)

Disponibilité : de mai à octobre- sur réservation. Départ à minimum 4 personnes.

Tarifs :

- 12 €/personne
- Groupe +10 personnes : nous consulter

Équipement à prévoir: tenue de marche adaptée à la météo, chaussures de marche ou baskets, casquettes, lunettes, eau, en-cas, k-way

Conditions particulières : En cas de mauvais temps, l'activité sera reportée.

Modes de paiement: CB en ligne, chèques, chèques-vacances, espèces

Réservation préalable indispensable : Angaka au 06 51 52 01 40 / contact@angaka.com

NOUS REJOINDRE...

Par la route, comptez 2h00 de trajet depuis Toulouse : direction Foix-Tarascon-Ax-les-Termes. Entre Tarascon et Ax, prendre Les Cabannes. Sur la place centrale du village, prendre la montée pour Beille, plus que 25 mn de route de montagne...



Angaka Village Nordique, Plateau de Beille, 09310 Les Cabannes
Réservations et renseignements : contact@angaka.com ou 06 51 52 01 40
www.angaka.com

