

INITIATION AU NORDIC WALKING & GASTRONOMIE AU NATUREL



Le Nordic Walking (*la marche nordique*) est un sport complet, qui permet de travailler en douceur toutes les parties du corps ; il augmente le bien-être, aide à éliminer les tensions, et est propice à une bonne condition physique générale. Il est adapté à chacun, indépendamment de l'âge, du sexe ou du niveau de condition physique.

Nous vous proposons une initiation, de manière à en avoir un premier aperçu et vous donner envie, peut-être, d'apprendre la

technique complète et en découvrir toutes les finesses et astuces tout en partageant d'agréables moments en plein air.

Cette initiation est proposée le dimanche 22 mai 2011 (une 2^{ème} rencontre est prévue selon le nombre d'inscriptions).

La journée se composera d'une première partie d'apprentissage des mouvements de base, puis nous partirons nous promener dans la nature à la découverte d'une magnifique région, afin de pratiquer directement la technique. Notre balade nous mènera dans un ravissant endroit, où nous partagerons un repas simple et convivial, issu des merveilles de la nature.

Pour cette journée, il vous faut simplement une paire de baskets, une tenue vestimentaire confortable et adaptée aux conditions météo, et éventuellement un petit sac à dos pour y emporter de l'eau pour la durée de la marche.... Les bâtons vous seront mis à disposition.

Je me réjouis de vous emmener pour cette journée mémorable,

Fabienne (*votre organisatrice*)