



Le village savoyard de Samoëns vous propose de vous initier à la marche afghane. Cette technique basée sur la synchronisation de la respiration et du rythme des pas, permet de parcourir de longues distances sans ressentir de fatigue grâce à une suroxygénation naturelle. Elle est ins-

pirée des rythmes de marches traditionnelles des peuples nomades d'Afghanistan. Elle laisse également place à la méditation et apporte un sentiment de bien-être. Une véritable cure de jouvence ! (15 euros la 1/2 journée, tél. lectrice : 06-72-62-24-64, www.samoens.com).

