



Gym Marche  
du Born



## Présentation Marche Nordic-Yoga

Le Nordic Yoga c'est le Yoga de la Marche Nordique.

*C'est une nouvelle discipline !*

### Une séance de 90 minutes comprend :

Consolidation de la technique de la marche nordique, amélioration de la posture et des techniques respiratoires.

- 1) Enchainement postures d'échauffement propres à NY
- 2) Temps de marche
- 3) Temps exercices propres à NY
- 4) Temps de marche
- 5) Enchainement postures d'étirement propres à NY

- Le travail en petit groupe ( maxi 8) permet un accompagnement personnalisé (prendre contact avec Yannick pour s'inscrire sur l'une des séances « découverte » au 06 33 41 19 54)
- Même lieu de départ que la Marche Nordique classique puis séparation du groupe dès le début de séance , avant les échauffements, et on se retrouve à la fin.

