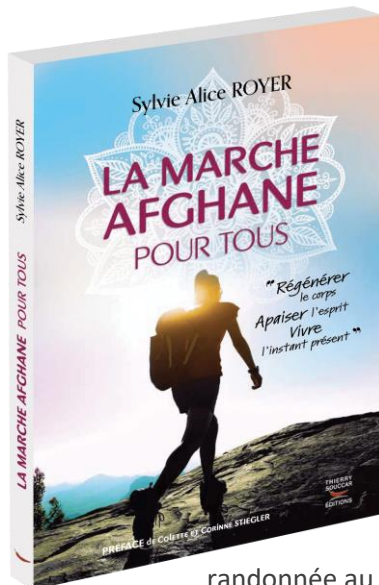


Communiqué de presse - Parution 19 avril 2018

## La Marche afghane pour tous

Sylvie Alice Royer

### La marche consciente accessible à tous



**La marche afghane est une pratique consciente et rythmée qui fait aller plus loin, plus vite, plus facilement.** Simple et efficace, elle est aussi une formidable **occasion de s'oxygéner et de se régénérer en profondeur.**

Comment les peuples nomades, en particuliers les caravaniers afghans faisaient-ils pour parcourir, souvent dans des conditions extrêmes, de très longues distances sans se fatiguer ? **En synchronisant leurs pas sur leur respiration selon un rythme précis.**

Ne nécessitant aucun équipement spécial, cette technique peut être appliquée par tous et à tout moment : sur le chemin du travail, lors de la promenade dominicale, ou encore au cours d'une randonnée au relief escarpé. Marcheur du dimanche, randonneur, sportif assidu...

Chacun peut l'expérimenter à son rythme et selon sa condition physique ou ses envies du moment.

### Le guide pratique de la marche afghane

Sylvie Alice Royer propose ici **un guide pratique et le témoignage sensible** de la marcheuse qu'elle est. Elle dévoile **les subtilités de cette puissante technique d'harmonisation « cœur-corps-esprit »**.

A découvrir :

- Tous les rythmes « pas-respiration » adaptés à l'intensité de l'effort et au type de terrain (plat, faux plat, pente, etc.),
- Les bienfaits sur la santé et le mental procurés par une pratique régulière,
- Des enchaînements de rythmes inédits pour aller encore plus loin dans l'épanouissement de soi et l'ouverture à notre environnement,
- Des rituels de soin et des conseils alimentaires pour une approche holistique de la marche afghane.

### A propos de l'auteure

*Passionnée de santé et de nutrition, **Sylvie Alice Royer** est coach en alimentation vivante. Son engouement pour la marche afghane et son désir de partager ses connaissances l'ont amenée à fonder Marche Afghane Québec (MAQ), une plateforme dédiée à l'apprentissage et au développement de la marche afghane, qu'elle enseigne depuis dix ans au Canada comme à l'étranger. La préface a été écrite par **Colette Stiegler**, compagne du créateur de la marche afghane.*

#### Contact Presse

Caroline Roche

04 66 53 53 68

[presse@thierrysouccar.com](mailto:presse@thierrysouccar.com)

La Marche afghane pour tous - Parution 19 avril 2018

Sylvie Alice Royer

192 pages – Format 14 x 21 – 12 €

ISBN 978-2-36549-284-3