

# Ambre



Association Marcher vers le Bien-être

## Marche consciente

### Coulommiers – Château-Thierry et leurs régions

#### *Une pratique*

Il s'agit de marcher lentement, silencieusement,  
en portant notre attention sur notre respiration et sur notre marche.

#### *Un objectif*

Développer notre capacité à vivre dans l'instant présent  
en prenant pleine conscience de notre corps et des sensations nées des mouvements.

#### *De nombreux bienfaits*

- ✿ Ménage les articulations
- ✿ Baisse de la pression artérielle et du rythme cardiaque
- ✿ Stimule la circulation sanguine
- ✿ Favorise l'oxygénation des muscles
- ✿ Apaise notre esprit
- ✿ Contribue à combattre le stress et les émotions négatives
- ✿ Améliore notre bien être général
- ✿ Offre un bon moment de détente du corps et de l'esprit en plein air.

**C'est une activité accessible à tous, quels que soient l'âge ou la condition physique**

#### *Infos pratiques*

Adhésion à l'Association	15€/an
Une sortie d'environ 1h30	5€
Carte 10 séances/sorties	45 €

Equipement :

Chaussures basses et légères, tenue souple, petit sac à dos et de l'eau

#### *Inscriptions*

**Corinne THOMAS : 06.82.19.71.10**

Site : [www.association-ambre.info](http://www.association-ambre.info)

**AMBRE – Association Marcher vers le Bien-être**  
16 route château Renard - 77510 VILLENEUVE SUR BELLOT  
Tel : 06.12.05.86.38 ou 06.14.36.34.07