I LOVE TO WALK

J'AIME MARCHER

Tout le monde ne parle pas la même langue, n'a pas la même philosophie de la vie mais tout le monde marche. En fait la marche à pied apparaît comme le seul et unique mouvement universel. Et si la marche contenait le secret de notre évolution passée, présente et future ?

Ce marcheur est...

☐ en marche avant ?
☐ en marche arrière ?

Réponse : en marche arrière...

Alors que tout le monde marche et court en avant, saviez-vous que les Chinois utilisent la marche arrière depuis des milliers d'années ? Pour eux, la marche avant est Yang et la marche arrière Yin. De l'alternance naît l'équilibre, l'harmonie, le Tao source de santé, de longévité et d'éveil spirituel.

Christian Grollé pratique les retro mouvements (marche et course arrière*) depuis de nombreuses années et vous propose dans ce stage **I LOVE TO WALK** de découvrir de nouvelles manières de marcher en harmonie avec les grands rythmes alternatifs universels. Marches avant et arrière, marches alternatives 3/2, 5/4, 7/6, marches mixtes, ainsi que les puissantes marches en 8 qui mettent en résonance les mouvements lemniscatoires (en 8) du corps humain et ceux de l'univers. De magnifiques vidéos et surtout beaucoup de pratique vous sont proposées dans ce stage afin que vous puissiez intégrer ces marches de suite dans votre quotidien, seul ou à plusieurs.

Ces différentes marches favorisent le redressement de la colonne vertébrale, une meilleure respiration, une plus grande coordination, une synchronisation des hémisphères cérébraux, une élévation du niveau de conscience, et tant d'autres bienfaits à venir découvrir très vite.

Voir mon site web : http://www.backward-running-backward.com