

CARTE

LES AVENTURES DU PASSEUR D'HARMONIE

CAP : PLAISIR • PROGRÈS • HARMONIE



Ensemble, je vous guide sur le chemin de l'HARMONIE !

NOTRE PHILOSOPHIE :
→ HARMONIE ←

Donner du sens à chaque pas, partager le plaisir, faire grandir chacun, à tout âge !

APPRENDRE

- Les secrets de la bonne gestuelle
- Le Labo de la bonne gestuelle
- Le Musée des erreurs
- Les 10 erreurs fréquentes

JOUER

- Les défis de la séance
- Les animaux de la marche nordique
- Les phrases magiques

ÉVOLUER

- Les super-pouvoirs de l'animateur
- Les 10 commandements
- Les progrès de conscience de la séance

LE PASSEUR D'HARMONIE
H



LA CARTE DU
LABO NORDIQUE
EXPLORER • TESTER • PROGRESSER

NOTRE ATELIER EN PLEIN AIR !

Ici, on teste, on ajuste, on s'entraide et on progresse dans la bonne humeur !

ATELIERS TECHNIQUES

Gestuelle, propulsion, posture, équilibre...

ATELIERS LUDIQUES

Jeux, défis, animaux, relais...

OBSERVATION ANALYSE

On regarde, on comprend, on ajuste !

TEST & EXPÉRIMENTATION

On essaie, on ressent, on s'améliore !

RENFORCEMENT & ÉQUILIBRE

Pour un corps solide et disponible !

NOTRE CARBURANT :
BIENVEILLANCE
CONVIVIALITÉ
CURIOSITÉ
PLAISIR 😊

NATURE & DÉCOUVERTE

Des parcours variés pour le plaisir des yeux et du cœur !