

24 MAI 2026

10H - 16H

ALDUDES - PAYS BASQUE



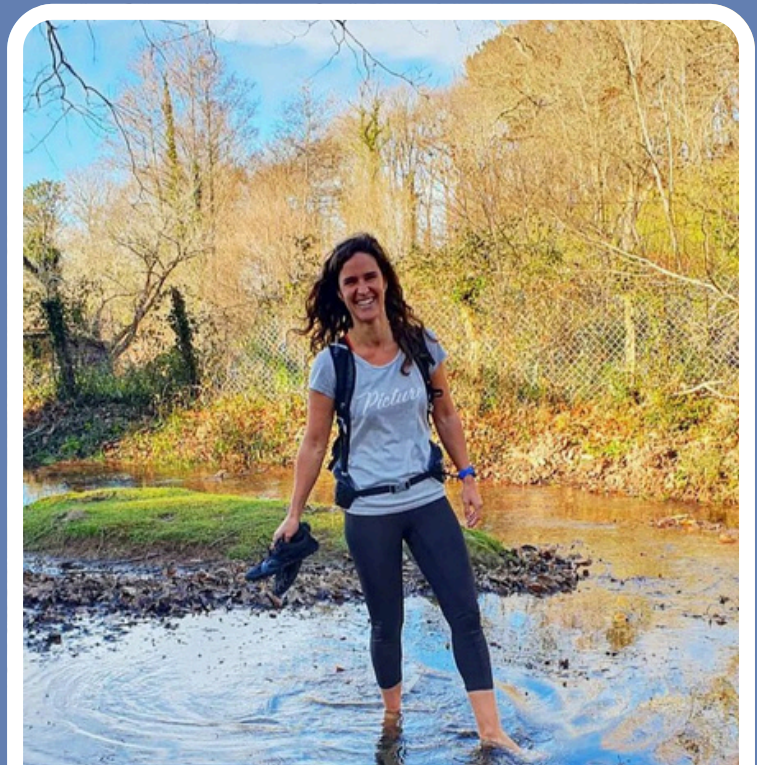
**RANDO &
RESPIRATION**

AVEC PATXI & MARIE



50€

07.63.33.70.75



A PRENDRE AVEC TOI :

- chaussures de rando et bâtons si besoin
- pique-nique et eau
- bâche ou tapis imperméable pour s'allonger au sol
- coupe vent et tenue appropriée (nous vous signalerons le bulletin météo la veille)

INFO/RANDO :

- difficulté 2/5
- 10km
- découverte du pays basque secret et de votre souffle

POURQUOI VENIR ? :

- apprendre à respirer et gérer l'effort
- améliorer ton oxygénation
- bien-être global, diminuer ton état de stress
- stimuler ta circulation sanguine et lymphatique
- te ressourcer, en pleine nature
- connaître le pays basque (histoire, légendes, faune et flore)
- être accompagné de deux professionnels diplômés (AMM et Academy Inspire) et passionnés
- passer un moment de détente, convivial et enchanteur

NON INCLUS :

- transport
- nourriture et matériel de rando