

## Vos pieds « AUX MAYENS » ou la « MONTAGNOTHERAPIE »

<b>M</b>	Marcher le long des sentiers et des bisses du Val d'Hérens.	 <p style="text-align: center;"><i>Laisser dans le brouillard vos soucis</i></p>	<b>MARCHONS POUR :</b>
<b>A</b>	Arpenter en VTT les chemins, clairières et forêts en dessous des alpages.		<p><u><b>des muscles en profondeur :</b></u> En montant, en descendant continuellement, on intensifie ses efforts. Cuisses, fessiers et mollets sont renforcées grâce à l'alternance de mouvements de poussée (dans les montées) et de freinage (dans les descentes) Pour garder l'équilibre, les muscles des bras, du dos et du ventre sont mis à contributions, surtout avec un sac à dos.</p>
<b>Y</b>	Yin et Yan seront retrouvés.		<p><u><b>Brûler des calories :</b></u> Marcher en montagne, c'est physiquement plus exigeant car la grimpe demande des efforts soutenus. Sur terrain plat, on brûle 200 à 300 kcal/H mais quand nous montons, 800 kcal/h seront brûlées ! En plus : le cœur étant intensément et durablement sollicité, l'organisme finit par puiser dans ses réserves pour assurer l'effort. Résultat : nous maigrissons !</p>
<b>E</b>	Envie de vérité avec de vrais villages typiques.	 <p style="text-align: center;"><i>Aux mayens de Suen, vue sur ceux de Mase</i></p>	<p><u><b>un meilleur équilibre :</b></u> A chaque pas, les muscles et les articulations sont déstabilisés. Afin d'éviter les chutes et les entorses, le corps doit continuellement s'adapter au terrain. Du Coup, nous renforçons sa posture, son équilibre et sa coordination. Ce qui devient bénéfique au quotidien.</p>
<b>N</b>	Nomades, au fur et à mesure que l'année mûrit à pied, vélo, raquettes et en ski de randonnée.		<p><u><b>aller au-delà de ses limites :</b></u> L'orage, les risques de chute, le manque de repères spatiaux, le terrain changeant, la peur du vide... autant de paramètres qui bousculent nos organismes habitués au confort. Face à toute sorte d'imprévu, impossible de faire demi-tour ou de prendre un raccourci au risque de se perdre et de se mettre en danger. Alors on s'adapte à la situation, on prend sur soi en affrontant ses peurs. On en ressort plus fort !</p>
<b>S</b>	Simplicité par votre énergie.		<p><u><b>un ressourcement complet :</b></u> Vous connaissez une meilleure cure d'oxygène qu'un bol d'air en montagne ? La pression atmosphérique diminuant avec l'altitude, les allergènes, l'humidité et les gaz d'échappement stagnent dans les vallées. D'où cet air si pur ! Loin de toutes pollutions (olfactives et auditives) la montagne offre le cadre idéal pour zapper le quotidien <i>Dr Stéphane Cascu, médecin du sport</i></p>