

INTERNATIONAL STRIDING® ACADEMY EDUCATION

Toi aussi, tente de monter au sommet de la montagne !

Introduction au Striding®: durée 1 journée

Certification: durée 2 jours

Striding® Continued Education Workshop

Niveau des Instructeurs

Master Instructor

Striding® Educator

Striding® National Crew

Striding® Regional Crew

Striding® Instructor Third stage

Striding® Instructor Second stage

Striding® Instructor First stage

Certified Striding® Instructor

walkabout



Le chemin vers le sommet commence dès le premier pas !

LA PHILOSOPHIE STRIDING®

Lorsque les aborigènes d'Australie accomplissent le rite du **walkabout**, ils entreprennent un voyage spirituel vers un lieu d'appartenance afin de renouer le contact avec leur « dreaming » et le paysage.

La terre représente leur vie, leur mère, leur nourriture et leur cohérence spirituelle.

Striding® nous invite à entrer dans notre « dreaming » en nous guidant à travers un authentique **walkabout**. C'est une tradition antique qui célèbre un rite sacré visant à améliorer la santé.

Striding® mènera le mental, le corps et l'esprit à travers un voyage holistique à la découverte de soi et de son propre corps.

Le **Striding®** vous aide à mieux vous comprendre et à vous respecter, en approfondissant les concepts de base permettant d'atteindre et de maintenir le bien-être optimal que nous recherchons tous.

**Accepter ce voyage demande du COURAGE,
l'accomplir... de l'audace !**

Le **Striding®**
est une technique d'entraînement
utilisant un tapis mécanique..

Il n'est pas nécessaire
d'utiliser de l'énergie électrique:
l'énergie mécanique de l'élève permet
d'actionner le tapis.

MECHANICAL TREADMILL BY MOSHONTECH

Le Treadmill **MOSHONTECH®** développe votre activité en offrant un système d'entraînement innovant, amusant et efficace, basé sur une machine que tout le monde connaît : l'équipement le plus utilisé en salle de remise en forme.

Le Treadmill **MOSHONTECH®** est très maniable grâce à ces deux roues antérieures qui permettent de le déplacer même sur les surfaces les plus fragiles. De plus, il est pliable et peut se ranger facilement ; vous pourrez donc gagner de l'espace dans votre salle de remise en forme.

**Le premier à utiliser un système de freinage
progressif et constant,
ce qui garantit un travail ciblé et captivant!**

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

Dimension tapis replié	150x56x86
Poids	60 kg
Longueur tapis ouvert	146 cm
Longueur tapis	135 cm
Largueur tapis	43 cm
Inclinaison	11° ÷ 14°
équivalent à	19% ÷ 24%

