



AU COEUR DU MOUVEMENT



Bonjour à toutes et à tous,

Nous espérons que vous allez tous bien et que vous profitez d'un bel été. Comme plusieurs le savent déjà, nous (Grégory et Nathalie-France) avons récemment repris la direction de Marche Afghane Québec. C'est une nouvelle aventure que nous abordons avec beaucoup de joie, d'enthousiasme... et aussi beaucoup d'amour pour tout ce qui a été construit jusqu'à maintenant et plus encore avec cette évolution intégrative que nous avons créé cette année avec Sylvie-Alice avec la nouvelle formation des instructeurs 2026. Voir les détails en annexe. Malgré cette passation de pouvoir, Sylvie-Alice continuera d'agir comme mentore et référence en coulisse. Ce soutien temporaire assurera une transition logistique fluide et permettra de pérenniser les grandes orientations de MAQ.

Au fil des prochains mois, nous aurons l'occasion de faire davantage connaissance. Nous avons vraiment envie de créer un réseau où il est agréable d'échanger, de partager nos expériences et de continuer à grandir ensemble et surtout de faire grandir et faire connaître cette merveilleuse façon de marcher.

**Pour plus de possibilités
d'enseignement et d'intégration**

*Des niveaux pour vos marcheurs

UNE NOUVELLE FORMULE À TROIS NIVEAUX

La matière que nous enseignons est bien présente depuis de nombreuses années. Les fondements de la marche afghane avec la libération du souffle (collaboration avec Pneumacorps depuis 2015) demeurent les mêmes et continuent d'être au cœur de notre enseignement.

Ce qui est nouveau aujourd'hui, ce n'est pas le contenu, mais la démarche que nous vous proposons pour en favoriser une intégration plus profonde. Pour la première fois, nous mettons en place trois niveaux avec l'objectif que les clients s'y retrouvent, assimilent et puissent davantage intégrer la matière dans leur quotidien.

Les deux rencontres de mise à niveau que nous allons vous proposer en novembre 2026 à Québec et à Montréal ont pour objectif d'aller au-delà de la simple révision des notions. Elle offriront un espace pour approfondir, expérimenter, partager nos expériences de terrain et intégrer plus concrètement les principes afin qu'ils deviennent encore plus naturels à enseigner.

Cette évolution est née d'un désir commun partagé par Sylvie-Alice Royer, Benoît Tremblay, Grégory Avenet et Nathalie-France Forest : offrir un second souffle à tout ce qui a déjà été construit. Pendant plusieurs mois, nous avons réfléchi ensemble à la meilleure façon de soutenir les instructeurs, sans modifier l'essence et la vision de la marche afghane, mais en facilitant son intégration, sa transmission et son application sur le terrain en donnant un nouvel élan en mettant davantage l'accent sur l'intégration, l'expérience vécue et les outils concrets de transmission pour plus de liberté.

Notre souhait est que les participants repartent avec une pratique qu'ils auront envie de poursuivre durablement, que les instructeurs puissent accompagner cette évolution avec confiance, que de nouveaux niveaux de formation voient le jour et que notre communauté continue de grandir tout en faisant rayonner MAQ.





NOTRE PROPOSITION

Nous vous proposons une mise à niveau de deux journées, offerte à deux reprises afin de faciliter la participation du plus grand nombre.

- 📍 Québec : 7 et 8 novembre 2026
- 📍 Montréal : 21 et 22 novembre 2026

À la suite de votre inscription, vous recevrez l'accès en ligne au nouveau cahier de l'instructeur. Mais vous recevrez également dans quelques semaines l'accès en ligne au nouveau cahier du marcheur (anciennement e-learning) que nous sommes en train de concevoir. Nous vous invitons à prendre connaissance du contenu de ces deux cahiers avant la rencontre afin que le temps passé ensemble soit consacré principalement aux échanges, aux expérimentations et à l'intégration, plutôt qu'à la simple transmission de contenu.

Ces deux journées alterneront :

- des moments de révision des stratégies d'apprentissage de la marche afghane;
- des périodes d'enrichissement nourries par vos expériences de terrain et celles du groupe;
- l'intégration des nouveaux outils pédagogiques proposés;
- des exercices pratiques permettant de vivre les notions dans le corps afin qu'elles deviennent plus naturelles à enseigner.

Notre souhait est que chacun reparte avec une compréhension encore plus approfondie, des outils concrets et une confiance renouvelée dans sa façon de transmettre la marche afghane.

Une invitation spéciale : si vous souhaitez vivre l'expérience dans les deux villes, vous êtes les bienvenus. Après votre inscription à l'une des fins de semaine, vous pourrez participer gratuitement à la seconde, sous réserve des places disponibles. Ce sera une belle occasion d'approfondir les apprentissages, de revoir certains contenus, de rencontrer d'autres instructeurs d'autres régions et de continuer à enrichir nos échanges.

COÛT ET MODALITÉS D'INSCRIPTION

Afin de permettre au plus grand nombre de participer à cette mise à niveau, nous ouvrons une période d'inscription à un tarif avantageux pour une durée limitée. Nous avons fixé le coût d'inscription au plus bas que nous pouvions, tout en tenant compte des frais d'organisation, de location des salles, l'accès en ligne des cahiers de l'instructeur et du marcheur, de l'impression du cahier de l'instructeur et des fiches résumés d'enseignement.

Prix avantageux avant le 15 septembre 2026 :

250,00\$ (formation) + 45,00\$ (impression cahier de l'instructeur + fiches)

Coût total : 295,00\$ (enlever encore 50,00\$ voir le N.B.)

Prix après le 15 septembre 2026 :

400,00\$ (formation) + 45,00\$ (impression cahier de l'instructeur + fiches)

Coût total : 445,00\$ (enlever encore 50,00\$ voir le N.B.)

N.B. : Les instructeurs qui ont participé à la formation rencontre intégrative avec Nathalie-France en février 2026 peuvent déduire 50,00\$ du coût total de leur inscription.

Veuillez noter que des frais de 45,00 \$ sont requis pour valider votre inscription. Ce montant est non remboursable en cas d'annulation. Le reste du coût de la formation sera à payer au plus tard la veille du jour de la formation. Un virement Interac à l'adresse: **info@marcheafghanequebec.com** sera demandé.

