

Marche Consciente : octobre 2021 à juin 2022

Détendre son corps et son esprit

Marcher en conscience c'est vivre la magie de l'instant, se déplacer en harmonie avec simplicité. Prendre le temps de sentir son corps dans le mouvement, être à l'écoute de soi et de ses émotions, poser ses pieds sur la Terre avec douceur, respirer en conscience, contempler et remercier la Nature qui nous entoure.

Marcher en conscience c'est porter son attention sur les rêveries et flâneries mentales qui viennent nous emmener dans le passé ou le futur, et, avec bienveillance pour soi-même, revenir alors dans le moment présent (ses pas, sa respiration, le chant des oiseaux ..)

Marcher en conscience c'est s'ouvrir aux perceptions intérieures et extérieures, explorer ce qui se passe en soi lorsque l'on fait silence.

Je vous propose 8 séances le samedi matin de 10 à 12h et une journée en juin :

- 9 octobre
- 6 novembre
- 11 décembre
- 8 janvier
- 5 février
- 5 mars
- 2 avril
- 7 mai
- le 11 juin journée (de 9h à 17h, découverte d'un site naturel)

Lors de chaque sortie je vous emmène marcher et pratiquer des ateliers sur :

la respiration
la synchronisation du souffle et des pas (marche afghane)
la marche en douceur et légèreté
la façon de poser ses pieds
les ressentis corporels
l'écoute de soi (que se passe-t-il en moi, mes schémas de pensées ...)
la bienveillance envers soi-même
la contemplation, la gratitude
les cycles de la nature

Nous pourrons ainsi au fil de l'année nous entraîner pour pouvoir appliquer ces attentions dans notre vie de tous les jours, nous recentrer, devenir plus serein et réduire notre stress.

Quelque soit la météo, la température, la luminosité nous profiterons de notre belle nature. Car voir et ressentir l'évolution des saisons c'est être pleinement présent, c'est se relier à la nature qui nous entoure et à ses cycles.

Les sorties sont ouvertes à tous et toutes, quelle que soit sa condition physique, nous pratiquons une marche douce et lente en écoutant notre corps et en l'accompagnant dans le mouvement.

Tarif : 120€ pour l'année (soit 5€ de l'heure), 16€ la sortie (si il reste des places)

Lieu de rendez-vous différent pour chaque sortie, pour découvrir aussi sa région, dans un rayon de 10km autour du col du Pertuis (Sorties prévues en fonction de la météo sur Rosières, Mézères, Queyrières, Saint Julien du Pinet, Saint Julien Chapeuil, Sucs yssingelais)

Renseignements au 06 02 63 32 68 ou par mail arbresetchemins@gmail.com