

*« L'art de marcher est un art contemplatif.
D'abord on regarde ce qu'on passe, ensuite on le devient...
On est plus qu'une traversée lumineuse du paysage par lui-même »
Christian Bobin. « Eloge du rien ».*

JOURNÉE *Marche & Méditation*

au coeur de la nature

SAISON 2020

*Tarif : Participation libre et consciente
Groupe entre 5 et 10 personnes*

MARCHER EN PLEINE CONSCIENCE

Forêt de Fontainebleau, Ile-de-France

Renseignements et inscriptions: Jean-Michel Nissou 06 82 48 67 81 jean-michel@nissou.fr

Animateur :

Jean Michel Nissou



Thérapeute et formateur, spécialisé dans le traitement du Burn Out et des états de stress post-traumatique. Il enseigne la gestion du stress et l'intelligence émotionnelle en entreprise.

Jean-Michel pratique la méditation depuis 25 ans.

Durant cette journée nous vous proposerons de laisser vos préoccupations quotidiennes pour vous connecter à l'essentiel, naturellement, sans artifices.

Il s'agira de découvrir et d'expérimenter la méditation de la pleine conscience dans son aspect dynamique, en marchant dans l'une des plus belles forêts de France. Durant les périodes de marche, le silence sera recherché pour permettre l'émergence et le déploiement de la dimension spacieuse et libre de notre Être.

A partir de la gare de Montigny sur Loing, située en lisière de forêt, vous apprendrez les techniques spécifiques de marche adaptées à la méditation de la pleine conscience.

Nous alternerons la méditation en marchant et la méditation assise ainsi que le repas (tiré du sac) en pleine conscience. Des temps d'enseignements et d'échanges viendront soutenir la cohérence de la pratique de chacun.