

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

Christian Bobin. « Eloge du rien ».

# Marcher l'esprit libre...

Vallée de la Dordogne

## Marche & méditation

Du 13 au 19 avril 2024

Renseignements et inscriptions : Jean-Michel Nissou  
contact@jmnissou.fr 06 82 48 67 81

Durant cette semaine nous vous proposerons de lâcher vos préoccupations quotidiennes pour vous connecter à l'essentiel, sans effort.

Il s'agira de découvrir et d'expérimenter la marche contemplative dans une nature préservée avec des paysages d'une beauté à retrouver le souffle...

Le silence sera recherché, entretenu et choyé pour permettre l'émergence et le déploiement de la dimension spacieuse et libre de l'esprit.

A partir de notre base, une maison Corrézienne confortable du XIXème siècle située au cœur d'un village pittoresque de la vallée de la Dordogne, nous marcherons chaque jour en forêt, dans les prés, au bord de l'eau, sur des crêtes, des plateaux...

Vous découvrirez des méthodes spécifiques de marche contemplative. Nous alternerons la méditation en marchant, la méditation assise, certains repas en pleine conscience.

Des temps d'enseignement et d'échange viendront nourrir cette exploration méditative.

Jean-Michel Nissou exerce la psychothérapie depuis 2003.

Spécialisé dans le traitement du burn out, des états de stress post-traumatique et des deuils difficiles, il transmet son expérience clinique aux professionnels de la relation d'aide.

En entreprise, ses formations à la gestion du stress et à l'intelligence émotionnelle sont appréciées à tous les niveaux hiérarchiques.

Jean-Michel pratique et étudie la méditation depuis 30 ans.





**Hébergement dans une maison  
Corrézienne typique du début du  
XIXème siècle parfaitement  
rénovée, en pension complète.  
Cuisine végétarienne de qualité.  
Produits bio et/ou locaux.**

**Accueil : le samedi 13 avril entre 14h et 18h  
Fin du stage le vendredi 19 avril vers 10h.**

## **Tarifs**

**Rémunération de l'animateur :  
prix libre et responsable.**

**Chambre 1 : 25m2, grand lit double,  
salle de bain privative.  
1 pers : 490€  
2 pers ; 390€/pers**

**Chambre 2 : 18m2, grand lit double,  
salle de bain privative.  
1 pers : 440€  
2 pers : 340€/pers**

**Chambre 3 : 15m2, grand lit double,  
salle de bain partagée.  
1 pers : 390€  
2 pers ; 290€/pers**

**Chambre 4 : 15m2, grand lit double,  
salle de bain partagée  
1 pers : 390€  
2 pers ; 290€/pers**

**Chambre 5 : 12m2, 2 lits simples, salle  
de bain privative.  
1 pers : 390€  
2 pers ; 290€/pers**

**Chambre 6 : 12m2, 1 lit simple, lavabo  
et wc privatifs, salle de bain partagée.  
1 pers : 340€**

## **Comment venir**

**En voiture, 19 rue du  
vieux Bourg 19400  
Monceaux sur  
Dordogne.**

**En train, gare de  
Brive la Gaillarde puis  
bus au départ de la  
gare à 14h30, arrivée  
à Argentat sur  
Dordogne à 15h35 où  
on vient vous  
chercher.**

**Attention : il n'y a  
qu'un bus le samedi  
pour Argentat sur  
Dordogne et il doit  
être réservé par les  
voyageurs 24h avant  
le départ au 0970 870  
870.**

**Retour le vendredi à  
11h au départ  
d'Argentat arrivée  
gare de Brive 12h15.**