

« 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 12 au 18 avril 2025

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
XIX^{ème} siècle parfaitement
rénovée, en pension complète.
Cuisine végétarienne.
Produits bio et/ou locaux.**

**Accueil : le samedi 12 avril entre 14h et 18h
Fin du stage le vendredi 18 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.**