



« 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. « Elogie du rien ».

Marcher l'esprit libre...

Vallée de la Dordogne

Marche & méditation

Du 20 au 26 avril 2026

Renseignements et inscriptions : Jean-Michel Nissou
contact@jmmissou.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.

Produits bio et/ou locaux.

**Accueil : le lundi 20 avril entre 15h et 18h
Fin du stage le dimanche 26 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.

Retour, nous vous conduirons à la gare de Brive car il n'y a pas de bus le dimanche.