

« 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 25 au 31 octobre 2026

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.
Produits bio et/ou locaux.**

**Accueil : le dimanche 25 octobre entre 14h et 18h
Fin du stage le samedi 31 octobre à 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
ensuite partage de
taxi ou covoiturage à
organiser (pas de bus
le dimanche...).**

**Retour en bus au
départ d' Argentat sur
Dordogne jusqu'à la
gare de Brive ou
covoiturage à
organiser. Pour plus
d'infos nous contacter**