

Marche consciente



Technique de marche méditative qui :

Augmente la capacité respiratoire

Ralentit le rythme cardiaque

Stimule la circulation sanguine

Elimine plus rapidement les toxines

Relaxe profondément le corps et l'esprit

A la croisée de l'exercice physique et de la méditation,
cette discipline ouverte à tous offre surtout une autre vision
de la marche et du pouvoir de la respiration.

Marche consciente



Technique de marche méditative qui :

Augmente la capacité respiratoire

Ralentit le rythme cardiaque

Stimule la circulation sanguine

Elimine plus rapidement les toxines

Relaxe profondément le corps et l'esprit

Un atout bien-être et santé, un effet minéralisant parfait pour
notre corps. Un peu comme en cure thermique,
mais en milieu 100 % naturel.

Marcher est une activité ordinaire et quotidienne à laquelle nous prêtons en général peu d'attention et d'importance.

Nous marchons tout le temps et très souvent notre marche ressemble à une course. Nous allons d'un endroit à un autre , tête baissée, l'esprit envahi de pensées.

Lorsque nous marchons en pleine conscience nous sortons de ce mode pilotage automatique, nous nous reconnectons à notre corps.

Lorsque nous pratiquons la marche consciente, nous n'avons nulle part où aller, nous n'avons aucun objectif particulier à atteindre.

Notre seule intention est d'être présent à tout ce qui se déploie dans notre corps et dans notre esprit quand nous posons un pied devant l'autre, pas après pas...pour, peut être finir par trouver une sorte de sérénité.

Petit à petit, avec l'entraînement, nous pouvons « habiter » notre marche quel que soit son rythme, quel que soit le lieu.

Mais pour bien démarrer, il faut bien se tenir... en d'autres termes, apporter de l'attention à sa posture.....à son corps.



Les animateurs bénévoles : Marie PRESSE et Daniel TRUY

Marcher est une activité ordinaire et quotidienne à laquelle nous prêtons en général peu d'attention et d'importance.

Nous marchons tout le temps et très souvent notre marche ressemble à une course. Nous allons d'un endroit à un autre , tête baissée, l'esprit envahi de pensées.

Lorsque nous marchons en pleine conscience nous sortons de ce mode pilotage automatique, nous nous reconnectons à notre corps.

Lorsque nous pratiquons la marche consciente, nous n'avons nulle part où aller, nous n'avons aucun objectif particulier à atteindre.

Notre seule intention est d'être présent à tout ce qui se déploie dans notre corps et dans notre esprit quand nous posons un pied devant l'autre, pas après pas...pour, peut être finir par trouver une sorte de sérénité.

Petit à petit, avec l'entraînement, nous pouvons « habiter » notre marche quel que soit son rythme, quel que soit le lieu.

Mais pour bien démarrer, il faut bien se tenir... en d'autres termes, apporter de l'attention à sa posture.....à son corps.



Les animateurs bénévoles : Marie PRESSE et Daniel TRUY

Lieu : Salle omnisports et extérieurs- Lanmeur

Jour : le jeudi

Horaires : de 18h30 à 19h30

Adhésion au Foyer rural : 20,00 €

Tarif de l'activité : 50,00 € certificat médical obligatoire

Renseignements : foyerrural.lanmeur@gmail.com

<http://www.foyerrural-lanmeur.org>

Lieu : Salle omnisports et extérieurs- Lanmeur

Jour : le jeudi

Horaires : de 18h30 à 19h30

Adhésion au Foyer rural : 20,00 €

Tarif de l'activité : 50,00 € certificat médical obligatoire

Renseignements : foyerrural.lanmeur@gmail.com

<http://www.foyerrural-lanmeur.org>