

D'OU VIENT L'IDEE ?

Après le confinement , mai 2020, j'ai choisi de pratiquer des séances en plein air, afin de proposer une autre manière de faire des séances bien-être pour le corps et le psychisme par : une Marche Zen.

LA SEANCE MARCHÉ ZEN

- S'inscrire pour la séance
- Lieu , en plein air , en campagne , parc , jardin près d'un arbre .
- Dure entre 1h15 et 1h30
- Marche lente au minimum 30 min
- Séance de Sophro , EFT et/ ou Méditation
- Description de de son ressenti
- Amener une petite bouteille d'eau et des chaussures adaptées.

MARCHÉ ZEN

C'est une séance de marche en pleine conscience, à pratiquer seul ou en groupe.

C'est une marche méditative.

La « Marche Zen » est une marche qui s'inspire des techniques d'EFT , Sophrologie , d'Ho'oponopono , des 4 Accords Toitèques , pensée attractive...

Il sera nécessaire d'avoir un certificat médical pour la marche ou une attestation sur l'honneur que vous n'avez pas de problème

BENEFICES

1/ De prêter attention à l'expérience de votre marche et de votre respiration.

2/ A prendre conscience de votre capacité à VIVRE

3/ A admirer votre être intérieur et extérieur, tout ce qui vous entoure, la Nature , dont vous en faites parti.

4/ Permet de diminuer les Angoisses, les Peurs , le Stress, le Doute , le manque de Confiance en Soi.

5/ Ce moment vous permet de revivre l'harmonie et le lâcher-prise...Ainsi le Bien-Etre et la sérénité intérieur .

6/ Permet de vivre l'essentiel , être au moment présent.

« La Marche Zen vous amène à l'Essentiel : Vous. »

Marche



"SI TU N'ARRIVES PAS
À PENSER : MARCHÉ
SI TU PENSES TROP :
MARCHÉ.
SI TU PENSES MAL,
MARCHÉ ENCORE."

Jean Glono