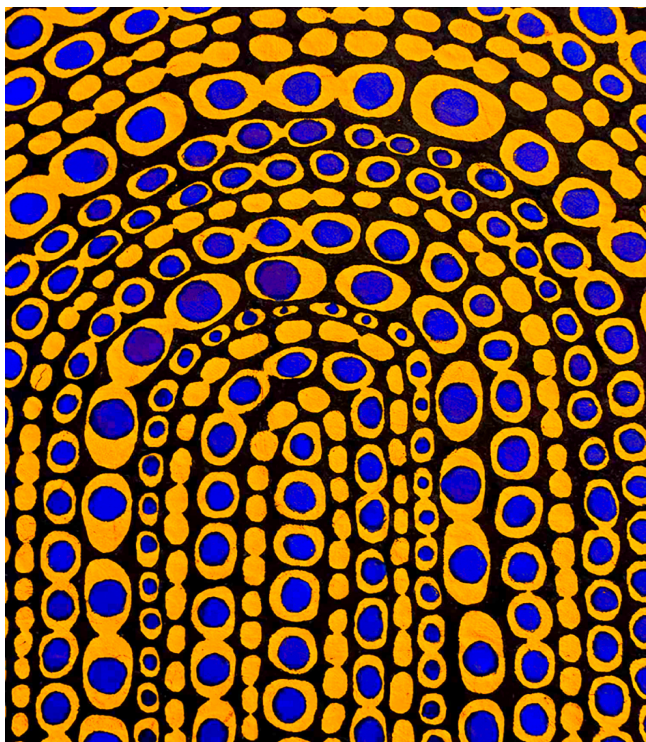


MARCHE MÉDITATIVE

Année 2026-2027



Balades méditatives pour harmoniser les mouvements, le mental et le souffle.

Dimanche 11/10/26 à 15h30, La Roche de Glun

Dimanche 01/11/26 à 10h, Jardin Zen Erik Borja

Samedi 13/03/27 à 15h30, Montvendre

Dimanche 14/03/27 à 15h30, La Roche de Glun

Dimanche 04/04/27 à 15h30, Châteauneuf/Isère

Samedi 10/04/27 à 10h, Jardin Zen Erik Borja

Samedi 29/05/27 à 18h, Beaumont les Valence

Dimanche 20/06/27 à 19h, Châteauneuf/Isère

Samedi 03/07/27 à 19h, Montvendre

Dimanche 04/07/27 à 19h, Beaumont les Valence

Méditer en marchant permet d'expérimenter une méditation dans la vie quotidienne.

Dans notre monde chaotique nous perdons souvent le contact avec la paix et la joie que procurent des choses simples : les rayons du soleil, le chant des oiseaux, les feuilles de l'automne, un sourire ... Méditer en marchant permet d'être à nouveau pleinement conscient, présent et vivant avec chacun de nos gestes.

L'objectif premier de la méditation en marchant est de prendre plaisir à l'expérience de la marche. La marche en pleine conscience n'est pas un moyen d'arriver à une fin, elle est une fin en soi.

Sa destination est l'ici et maintenant. Chaque pas nous ramène à l'instant présent.

Méditer en marchant nous permet également de sentir profondément notre lien à la nature et la Terre.

Durée 1h30 environ

Tarif pour une balade : 15€

Carte de 4 balades : 45€ (sauf Jardin Zen)

Jardin Zen : 25€ incluant le prix d'entrée au jardin

Chaque sortie est indépendante, il n'est pas demandé d'inscription à l'année mais une inscription préalable pour chaque balade ; balades en petit groupe.

Renseignements et inscriptions :

Anne Buguet - 06 62 15 47 11

enseignante diplômée

<https://www.annebuguet.net/>

