

## ***La marche méditative***

Une pratique rigoureuse d'attention est nécessaire pour accomplir nos potentialités. On pourrai s'asseoir, rester debout ou nous allonger, mais on a choisi marcher, marcher sur le quai, au rythme de notre respiration, au galop de notre souffle, en contemplant l'éphémère des nuages pour revenir à la terre et mieux partager notre amour pour la vie. Plusieurs modalités de marche sont prévus; notre devise "nulle part ou aller"...