

Marche méditative - Association Nousphère

(...) De prime abord, nous avons sans doute la conviction qu'il doit y avoir quelqu'un pour que la respiration soit possible, qu'il doit y avoir quelqu'un pour que la marche ait lieu. En réalité, la marche et la respiration se suffisent à elles-mêmes. Nous n'avons pas besoin d'un marcheur, nous n'avons pas besoin de quelqu'un qui respire. Nous pouvons simplement prendre conscience que la marche est en cours; observer que la respiration a lieu. (...)

Prendre soin de l'enfant interieur, Thich Nhat Hanh

À travers ce cadre bienveillant nous proposons humblement des rencontres réguliers pour pratiquer collectivement la **marche méditative**. Une façon agréable de méditer, une façon joyeuse de partager, une façon sereine de profiter de l'espace public, une façon simple de se relier à la vie que nous habitons.

À cette effet on sera les **samedis 11 et 25 novembre à 11h.** au **Parc aux Angéliques** (*Quai rive droite, hauteur le Jardin Botanique*). Plusieurs rythmes, espaces et temps de marche sont prévues, toujours en connexion aux envies et besoins de chacun.e. **Activité ouverte, gratuite et sans inscription préalable.** 06 98 39 65 16 si besoin le jour de RDV.