

Programme

Février à avril 2012

FEVRIER 2012

Désert tunisien

Retour à la source

du 17 au 26 février 2012

- 10 jours dont 7 jours de marche
- Groupe : de 7 à 15 personnes
- Prix : 1280 €
- Accompagnement : Daniel Zanin + équipe locale tunisienne

Difficulté : facile, 7 jours de marche, 5h/jour, principalement dans le sable. La pratique de la marche consciente et de la marche afghane est une aide précieuse pour vivre cette randonnée avec des bienfaits sur tous les plans de l'être. *Ce voyage peut être envisagé comme un temps de retraite itinérante, loin des préoccupations habituelles, pour vivre pleinement l'instant présent.*

Sur ce circuit nous partirons près de la montagne sacrée de Tembain, pour marcher au milieu des dunes, approcher des petites montagnes qu'on appelle ici gours et aller contempler le miracle de la source d'Aït Rached et son lac. Cette randonnée chamelière en marche consciente et marche

afghane doit aussi beaucoup à la présence de mes amis chameliers avec qui j'ai parcouru de très nombreuses traversées sahariennes. Le soir venu leurs chants et leurs danses ponctuent la journée de marche et nous font vivre des veillées autour du feu et sous les étoiles inoubliables!

Leur amitié et leur dévouement incroyable touchent à chaque fois nos coeurs et laissent en nous le parfum de la fraternité. Le désert tunisien n'est pas le plus grand, le plus beau, il est, tout simplement, et grande est notre paix intérieure quand nous avons la chance d'y cheminer en pleine conscience.

Mars 2012

Les Canaries

La Palma,

une émeraude dans la mer turquoise

Marche consciente et Yoga du son

8 jours avec 6 jours de marche

Du 10 au 17 mars 2012

Niveau : modéré

- 8 jours dont 6 jours de marche
- Groupe : de 7 à 15 personnes
- Prix : nous contacter
- Accompagnement : Daniel Zanin et Anne Vallet, thérapeute

Les Canaries sont un paradis peu connu pour les marcheurs : les 7 îles jouissent d'un printemps éternel qui permet d'y randonner toute l'année.

Pour ce séjour nous marcherons sur La Palma.

La Palma, surnommée la isla bonita est sans doute la plus belle île des canaries : ses habitants, les Palmeros vous invitent à découvrir ses splendeurs : profonde Caldera de Taburiente, pics majestueux, forêts exubérantes, falaises vertigineuses, sentiers parfois arides.

Surnommée également Isla Verde en raison de sa végétation exubérante et de la beauté de son cadre naturel, La Palma est entièrement classée par l'Unesco en réserve mondiale de biosphère.

Yoga du son

Après avoir pratiqué le chant individuel, le chant choral, le chant classique, lors de sa rencontre avec Daniel, Anne a expérimenté le Yoga du son découvrant ainsi de nouvelles sensations. (Depuis de nombreuses années, intuitivement, il a intégré cette pratique durant ses journées et ses séjours) Un 1er cycle de travail du Yoga du son fit prendre conscience à Anne de la puissance libératrice des sons sur nos cellules, et donc nos mémoires, laissant ainsi de la place à nos potentiels pour s'exprimer pleinement. Anne vous propose durant ce séjour d'expérimenter le chant de ces sons-voyelles, durant certains moments choisis dans l'instant, en harmonie avec la marche, favorisant ainsi la Pleine Conscience. Aucune connaissance du chant n'est requise pour cette pratique.

Avril 2012

Népal

**Balcons secrets des Annapurnas
Trekking/formation à l'Art de marcher**

- dates : du 7 au 20 avril 2012
- 14 jours dont 7 jours de marche
- Groupe : de 7 à 15 personnes
- Prix: 2250 €
- Accompagnement : Daniel Zanin + équipe népalaise

Difficulté : bons marcheurs, 7 jours de marche, 5/6h/jour, principalement sur sentiers. Grâce aux conseils de Daniel Zanin, ce trekking est une vraie formation à l'Art de marcher, permettant ainsi de goûter pleinement au Bonheur simple de marcher.

Un trekking au printemps dans les forêts de rhododendrons en fleurs avec des panoramas à couper le souffle sur la chaîne des Annapurna, le Dhaulagiri, le Machhapuchhare, sur des sentiers à l'écart des grands circuits de la région. La rencontre des népalais et de leur légendaire gentillesse font de chaque voyage au Népal un moment inoubliable !

Lien vidéo : (ce n'est pas tout à fait le circuit mais ces images montrent la magie des forêts de rhododendrons en fleurs !)

http://www.youtube.com/watch?v=H1duY_h9FWw

Yoga de la marche, Marche consciente et marche afghane près de Chambéry Niveau initiation*

Dates : 28 et 29 avril 2012

Prix : 50 € la journée

Ces 2 journées sont indépendantes l'une de l'autre, il est possible de participer à une sortie seulement ou bien aux deux. Le lieu exact et l'heure de rendez-vous seront précisés aux participants.

Au programme : marche consciente, marche afghane, exercices sur le Hara, Yoga du son...

*L'esprit du débutant préconisé lors d'une journée fait qu'il est possible de renouveler l'expérience en découvrant et intégrant à chaque fois davantage les pratiques. Des journées et stages d'approfondissement de pratiques en marche consciente, marche afghane, apprentissage de la marche avec des bâtons et autres ont lieu par ailleurs.

Pour être tenu au courant de la suite du programme 2012 inscrivez-vous sur le groupe marche consciente en envoyant un mail à : marche-consciente-subscribe@yahoo-groupes.fr