

MAROC Dunes de Merzouga

Du 27/12/2015 au 03/01/2016

**Marche consciente, Marche afghane,
Musique de l'Instant Présent**



Randonnée chamelière

« Nouvel An, nouvel Elan : réveillons-nous dans le désert »

Avec Daniel ZANIN & Jean-Marc VIGNOLI

4 jours ½ de marche, niveau facile ; Nombre de participants : de 7 à 15 ; Prix : 1290 €

L'intention qui nous guidera au cours de nos marches : faire un pas vers la part essentielle de nous-mêmes...

Marche consciente : une invitation à écouter battre en nous le cœur de l'Univers !

Il s'agit d'une démarche d'écoute et d'attention afin d'expérimenter notre présence à nous même et au monde, tout en augmentant les bienfaits de la marche. Expérimenter la marche consciente, c'est une invitation à entrer dans une relation consciente avec nous-mêmes et tout ce qui nous entoure, à être attentif à chaque pas, à chaque sensation, à sa respiration, à la nature et aux autres...

Marche afghane : une des clefs de la marche sans fatigue !

Excellente pratique de régénération, basée sur la synchronisation des pas avec la respiration. Elle assure une revitalisation supérieure à beaucoup d'activités sportives, ouvrant la voie aux domaines illimités de la paix intérieure et de la confiance en soi.

Musique de l'Instant Présent : la musique, passerelle entre l'homme et la nature !

Par les compositions et improvisations que l'Instant Présent lui inspire tout au long de la journée, Jean-Marc et son violon magique faciliteront notre écoute de l'ici et maintenant, contribuant par là même à faire de cette traversée saharienne un moment d'exception.

Daniel Zanin, sophrologue, accompagnateur moyenne montagne est organisateur de randonnées et trekkings en France, en Himalaya et dans le Sahara depuis plus de 20 ans.

Jean-Marc Vignoli, violoniste « sur mesure ».

→ Renseignements auprès de Daniel ou Jean-Marc ; inscriptions auprès de Daniel

Daniel ZANIN, Les Landaz 73110 LA TABLE 06 62 37 95 88
danielzanin@marche-consciente.com <http://www.marche-consciente.com>

Jean-Marc VIGNOLI, 16 chemin de Viborgne 73100 AIX-LES-BAINS 06 27 77 28 46
jean-marc.vignoli@orange.fr <http://www.eveil-des-sons.com>