

Grandir en marchant

Accordez-vous un temps de détente et de ressourcement, par des marches en pleine nature, des temps de travail sur vous, et une vie de groupe de qualité

CE QUE PEUT VOUS APPORTER LE STAGE

Développer la connaissance de soi, en particulier de vos potentialités à partir d'une expérience de marche

Vivre un temps d'oxygénation et de détente physique

Se vitaliser au contact de la nature et du groupe

LE CONTENU DU STAGE

« Mise en jambe » : balade et introduction aux temps de travail sur soi

1^{ère} partie : la nature est vivante, et moi aussi

- Marche en pleine nature ; exercice d'observation et d'intériorisation
- Temps personnel d'analyse

2^{ème} partie : dans ma vie, je suis un marcheur (une marcheuse) relié(e) à d'autres

- Marche en pleine nature ; exercices d'intériorisation
- Temps personnel d'analyse

3^{ème} partie : approche de soi par le jour qui se lève

- Marche avant l'aube pour contempler le soleil levant
- Exercice alternatif en cas de mauvais temps ou pour les personnes ne souhaitant pas se lever si tôt
- Temps personnel d'analyse

4^{ème} partie : approche de soi par la vie en groupe

- Analyse de son vécu dans le groupe
- Temps personnel d'analyse

Plan d'action et bilan

PERSONNES CONCERNÉES – CONDITIONS DE PARTICIPATION

Le stage est accessible à toute personne adulte, quelles que soient : sa situation, sa formation ou son activité.

Les parcours des balades permettent à chacun d'aller à son rythme, et de marcher sur une distance plus ou moins longue.

Il est recommandé d'avoir suivi préalablement le stage « corps et ouverture à mon monde intérieur » ou « à l'écoute de mon monde intérieur » avant cette formation.