

# Randonnée Méditation Marche afghane et Liberté émotionnelle

Si on marchait pour aller nulle part...

Pour revenir au seul endroit qui est toujours là : le présent pur.

Lors de ces marches, nous pratiquons  
des principes de respiration qui nous permettent  
de moins nous fatiguer,  
tout en récupérant de l'énergie.

Nous portons attention à nos états intérieurs (stress,  
émotions, tensions) afin de les libérer au contact avec la  
nature et retrouver ainsi, tout doucement, une tranquillité  
naturelle.

**Nous alternons  
les pauses de silence  
les méditations guidées  
et les échanges chaleureux.**

**Sorties  
à la demi-journée  
(environ 3h30)**

**Tarif par personne : 30€**

**Laura Soares  
06 72 65 45 87  
laura-vs@outlook.fr**