

# « Conscience en Marche »

## Week-end Sophrologie/Marche

😊 Être en état de marche 😊



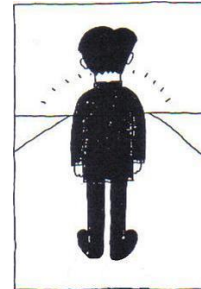
### À la campagne

«VAUX » Charente (16)  
( Possibilité de covoiturage participatif )

**120€ Tout compris :**  
**Stage Activités, Nuit et Pension Complète.**

# Marche Consciente

## « Marche et Pleine Conscience »



**14/15 Juin 2014**

**Du samedi 14h au dimanche 17h**

**Préinscriptions et contact :**  
[www.mediterzen.com/contact/zenergym.html](http://www.mediterzen.com/contact/zenergym.html)

**Organisé par Denis Martin ZENERGYM**



*C'est en étant nature qu'on s'harmonise avec la Nature.*



## Nous aborderons (pas à pas) les thèmes suivants :

- Le marcheur lien entre ciel et terre
- L'ancrage au sol
- Le maintien
- Transfère d'appui latéralité et équilibre des dualités
- Equilibre dans le déséquilibre contrôlé
- Unité Corps/Esprit/Respiration/Environnement
- La marche Zen : « Kin Hin »
- Méditation en mouvement, « Relaxation dynamique »
- Marche silencieuse
- Le silence et les sons de la nature

## Seront proposés différents types d'exercices :

- Exercices de conscience de soi en lien avec l'environnement
- Exercices respiratoires de synchronisation de la respiration avec le pas : Marche Afghane
- Exercices venant de à la Sophrologie, de la Méditation, du Stretching, du Pilates...



## Bulletin d'inscription.

A retourner avec un chèque de 50% du montant. Places limitées. Réponse rapide. Limite d'inscriptions 10 jours avant.

150 €

1 Préinscription sur : [www.mediterzen.com](http://www.mediterzen.com) "Contact"

2 Acompte de 50% : 75€ Chèque à l'ordre de : Denis Martin. Adresse : => => =>

Nom : ..... Tél. : .....

Prénom : ..... E-mail : .....

Adresse : .....



« ZENERGYM »

*L'instant au-delà de la forme.*

**Denis Martin**

**131 rue Berruer**

**33000 Bordeaux**

**06.77.99.62.72**

**[zenergy@yahoo.fr](mailto:zenergy@yahoo.fr)**

**[www.zenergy.info](http://www.zenergy.info)**