



# MARCHE NOCTURNE EN FORÊT

**VAINCRE LES PEURS,  
AUGMENTER SES RESSOURCES  
ADAPTATIVES, TROUVER DE LA  
CONFIANCE**

*Atelier pratique*

---

## **ATELIER ÉLABORÉ SUR DEMANDE**

Marcher en silence dans la nuit, traversant l'obscurité pour cheminer vers l'aube nous permet de mettre de la perspective dans ce que nous vivons.

Atelier pour 12 participants maximum.

# PLONGEZ AU BOUT DE LA NUIT DANS LE COEUR DE LA FORÊT

## ROMPRE AVEC LA ROUTINE SANS CHANGER DE VIE

L'atelier proposé est une expérience de passage de marche, de la nuit vers le jour. Nous partons deux heures avant l'aube, lorsque la nuit bat encore son plein au cœur de la forêt. Nous marchons individuellement, sans torche et sans aucun autre apport externe. La marche se fait donc en solo.

L'accompagnateur part en premier et balise l'itinéraire de petits lampions.

Chacun à son tour démarre et commence son chemin. Chaque participant vit son expérience seul, à son propre rythme et en silence. Nous clôturons la marche par une mise en partage de l'expérience vécue.

### **But:**

Se soustraire à nos habitudes et se plonger dans un environnement différent change notre mode mental. Marcher en silence dans la nuit, traverser l'obscurité pour cheminer vers l'aube, nous permet de mettre de la perspective dans ce que nous vivons, de jeter un autre regard sur nous-même, sur une situation difficile, sur un défi à relever en y apportant de la nuance.

Nous nous mettons dans une disposition adaptative qui permet de nous mettre en lien avec nos ressources profondes et de répondre ainsi au mieux à nos prérogatives.

Certains ressentent de la peur à l'idée de traverser seul la forêt la nuit.

Cependant, la traversée de la forêt de nuit est en quelque sorte une allégorie de la traversée de nos propres résistances, de certaines de nos peurs qui (re-)surgissent.

Mais notre corps en marche nous rappelle que les peurs ne sont pas une fin en soi, ce ne sont que des chimères à traverser...

Si vous avez besoin de trouver de la confiance ou de sortir de vos zones de confort, cette expérience est faite pour vous.

**Nombre de participants:** maximum 12

**Durée:** 2h

**Prix :** 325 € (Associations, écoles)

900 € (Entreprises)

*Sébastien de Fooz*

*contact@sebastiendefooz.com*

*Pour réserver ou s'informer : 0473852014*

*www.sebastiendefooz.com*