



MARCHE ET SILENCE

**SE RESSOURCER PAR UN RETOUR
À LA SIMPLICITÉ DE LA MARCHE
ET GOÛTER À LA PROFONDEUR
DU SILENCE**

Accompagnement délicat

Marche de 1 à 7 jours en Belgique ou en France avec un accompagnement d'écoute active.

Marcher en silence et échanger à certains moments de la journée permet de remettre ses priorités au centre de sa vie et prendre distance avec ce qui y fait obstacle.

Seul ou en groupe

FIEZ-VOUS À CE QUI VOUS ANIME

DIMINUER LE STRESS, LIBÉRER LE POTENTIEL

La proposition ne cadre pas dans une démarche de développement personnel avec un apport outillé extérieur. Marcher et garder le silence et s'éloigner du bruit du monde et de notre encombrement mental, voilà tout l'objectif de cette démarche.

A quelques moments de la journée, il y a un bref échange et un réajustement afin d'aller encore plus en profondeur de l'expérience. L'accompagnement permet de verbaliser les émotions qui surgissent et de les mettre en perspectives.

Nous marchons sur des sentiers balisés dépendant du nombre de jours en Belgique ou en France.

Le soir, nous faisons principalement étape dans des lieux de silence comme des monastères.

Choisissez de marcher entre un jour et une semaine.
En individuel, pour des écoles, pour des entreprises.

Nombre de participants: de 1 à 12 personnes

Durée: de 1 à 7 jours (en Belgique et en France)

Prix et parcours : contactez-moi!

Sébastien de Fooz

contact@sebastiendefooz.com

Pour réserver ou s'informer : 0473852014

www.sebastiendefooz.com