



# L'Art de marcher

# Programme 2018



## **Danilo « Daniel » ZANIN**

### **Accompagnateur en montagne, sophrologue**

*Explorateur de la marche, artisan du voyage,*

*35 ans d'expérience à votre service...*

- Partage avec passion une autre façon de vivre la marche, fruit de ses découvertes.
- Organise et accompagne avec professionnalisme chacun de ses voyages ou séjours avec l'aide précieuse d'agences réceptives et de guides locaux. Les correspondants sont choisis pour leurs qualités de cœur tout autant que pour leurs prestations et cela contribue à la réussite des voyages. Véritables ambassadeurs de leurs pays et amis sincères, ils sont les garants de la qualité des prestations et de la chaleur de l'accueil. Souvent, ils sont eux-mêmes engagés dans des actions de soutien dans leur pays. Toujours sensible et à l'écoute de leurs projets, des petits coups de pouce sont donnés ici ou là... Cela va de soi!
- Veille au respect du travail de chacun des acteurs d'un voyage en lui assurant une rémunération correcte, cela aussi est naturel. C'est une de ses priorités et il porte un regard attentif sur cela.
- Propose des destinations chères à son cœur, choisies pour leur beauté et leur originalité, propices au ressourcement.
- Veille au bien être et à la satisfaction de tous les participants et à chacun en particulier !

### **LES PLUS**

- Professionnel de l'accompagnement : une expérience de 35 ans de trekkings à votre service pour la réussite de votre voyage.
- Des prestations de qualité à tous les niveaux du voyage ou du séjour. Ce sont notamment les meilleures compagnies aériennes qui sont choisies et les taxes d'aéroport sont toujours comprises.
- **Une véritable formation à l'art de marcher, unique dans le milieu de la randonnée pédestre et du trekking !**
- Des conseils personnalisés sur tous les aspects du voyage et du trekking.
- Une homogénéité dans les motivations des participants grâce au thème "marche consciente", favorisant la convivialité et une bonne ambiance de groupe.
- La possibilité de pouvoir savourer pleinement chaque instant de la marche mais aussi tous les autres aspects du voyage, devenant par là même un véritable art de vivre.
- Un ressourcement corps/esprit qui distille ses bienfaits longtemps après le retour dans le quotidien.
- Un état d'esprit loin du tourisme de masse imprègne chacun des voyages proposés générant rencontres vraies avec les autres mais aussi avec soi-même.

# Janvier 2018

## Mauritanie

### Randonnée chamelière en marche de Pleine Présence Dans la vallée blanche de Souigya à l'erg Malichigdane

Royaume du nomadisme, où poteries d'Afrique du nord et or du Soudan passaient de mains en mains, terre d'échanges sillonnée pendant des siècles par les grandes caravanes venues troquer le sel du désert contre le mil de la savane, la Mauritanie, ouverte seulement au tourisme depuis 1997, est un pays fascinant et encore méconnu aux innombrables richesses à découvrir.

La Mauritanie est un pays deux fois grand comme la France ne comptant que trois millions d'habitants, c'est un pays de désert, terre des hommes, de Monod et de Saint Exupéry. Le monde moderne cherchait à y accroître son emprise sans vraiment entamer l'identité de son peuple, fondée sur l'idéal nomade : une éternelle errance dans les grands espaces de sable et de vents. Une volonté légendaire d'être libre a forgé ce peuple qui ne fut jamais qu'effleuré par la domination étrangère.

Nous vous invitons à la découverte de ce Sahara occidental où les paysages sont somptueux mais où la présence humaine est plus importante que dans le Sahara central. Il faut parcourir ce pays pour comprendre ce peuple et ce que représente le fait de s'accrocher à cette terre si belle mais si aride. Nous le ferons sous forme de découverte en randonnée chamelière qui vous laissera le souvenir des nuits sous les étoiles, mais aussi de sources rafraîchissantes et d'oasis verdoyantes.

Le support sera la marche de Pleine Présence dans le Chant du silence, mère du ressourcement sur tous les plans de l'être.

Type	Randonnée en marche consciente
Durée	8 jours
Niveau	Assez bons marcheurs 3-4 heures marche/jour
Terrain	Dunes de sable, plateaux et canyons
Dates	<b>Du 20 au 27 janvier 2018</b>
Groupe	<b>7 à 12 personnes</b>
Prix	<b>1270 €/ personne</b>

Lien photos :

<https://plus.google.com/photos/117073425723518466162/albums/5747972947627646129?authkey=CP-TjejjkP22VQ>

# Février 2018

## Maroc

8 jours : Erg Chebbi et dunes de Merzouga  
Une de mes plus belles randonnées sahariennes !

**Marche consciente et marche afghane** : Entre les levers et les couchers de soleil inoubliables, le rythme de la caravane reste le même. Votre équipe chamelière charge vos bagages sur les dromadaires et vous partez dans cet océan de dunes, sous la conduite de votre guide, portés par le rythme dynamisant et tranquille de la marche consciente et de la marche afghane.

**Du 3 au 10 février 2018**

**Prix : 1195 euros**

**Niveau facile**

**Groupe de 7 à 15 personnes**

<https://plus.google.com/photos/117073425723518466162/albums/6236608694429693617>

Programme :

<http://semellesauvent.com/Randonnée/maroc-erg-chebbi-dunes-de-merzouga-8j7n>

## Sud algérien

Marche consciente dans le Chant du silence

**10 jours Plateau et Erg d'Admer**

**Du 17 au 26 février 2018**

**Niveau assez bons marcheurs**

**Prix : 1490 euros**

## L'ERG ADMER

Du plateau de l'Admer aux dunes de l'Erg Admer, le paysage revête tous les habits du désert pour notre émerveillement de chaque instant. Un itinéraire original qui se prête tout particulièrement à la marche en Pleine présence. Volontairement retenu à l'écart des grandes transhumances de la randonnée pédestre, c'est ici l'invite à un isolement quasi absolu, une toile afin de vivre en totale tendresse à nous ces quelques jours de Kairos. On pourrait le voir comme un moment fécond afin de nous éveiller à nous même.

Un plateau se découpe sur l'horizon sur le début de l'itinéraire, des canyons s'avancent ensuite pour finir par faire place à l'ouverture à l'infini dès le troisième jour, une grande respiration-promesse de reconnexion avec la totalité de notre espace intérieur, de notre immense Sahara intérieur.

Notre petitesse contenue dans l'immensité de L'Erg Admer, du Sahara où la douce féminité des dunes fécondée par la nue présence à l'instant engendre l'enfantement de la paix intérieure.

Une belle itinérance nomade donc.

Ce voyage vous propose la culture de votre jardin intérieur, de vous alimenter à votre propre source, d'en être le flux.

Il est particulièrement destiné aux personnes déterminées à se mettre en chemin vers elles-mêmes.

## Mars 2018

### Marche consciente et marche afghane Sur la Côte Bleue (Carry le Rouet 13)

Niveau initiation\*

**Dates : 3 et 4 mars 2018**

Journées indépendantes pouvant s'effectuer seulement sur 1 jour

**Prix : 59 € la journée**

Le lieu exact et l'heure de rendez-vous seront précisés aux participants. Au programme : marche consciente, marche afghane, exercices sur le Hara, Yoga du son...

\*L'esprit du débutant préconisé lors d'une journée fait qu'il est possible de renouveler l'expérience en découvrant et intégrant à chaque fois davantage les pratiques. Des journées et stages d'approfondissement de pratique en marche consciente, marche afghane, apprentissage de la marche avec des bâtons et autres ont lieu par ailleurs.

# Népal

## Nouveau circuit !

### Ghorepani et sentiers secrets des Annapurnas

15 jours **niveau assez bons marcheurs**

**Du 10 au 24 mars 2018**

**Prix: 2690 euros**

[https://www.youtube.com/watch?v=xtDLrQyblvw&list=UULA8nwXIJSvqUc\\_dAlkq\\_UQ](https://www.youtube.com/watch?v=xtDLrQyblvw&list=UULA8nwXIJSvqUc_dAlkq_UQ)

Effectuer un trekking au Népal c'est un doux pléonasme tant ce pays est depuis les années 50 le paradis de la marche au long court, de ces trekkings d'on nous rentrons les yeux émerveillés et le coeur joyeux !

Marcher en Himalaya nous fait goûter à la compassion et à l'ouverture du coeur grâce à la rencontre d'un peuple qui pratique la spiritualité au quotidien !

Paradoxalement cette destination souffre de nombreux à-priori qui freinent beaucoup de marcheurs qui rêvent d'y aller et notamment le caractère difficile d'un trekking qui le réserverait à une élite !

De même qu'il y a en France des randonnées de tous niveaux, au Népal il en va de même, le trekking du mois de mars est accessible à toute personne pouvant marcher 4/5 heures par jour sur des sentiers sans difficulté technique.

Chaque jour nous marchons avec sous les yeux des panoramas grandioses, la chaîne de Annapurnas mais aussi par moment le Dhaulagiri, le Manaslu, le Macchapuchhare surnommé le Cervin de l'Himalaya.

Cerise sur le gâteau, au printemps les forêts de rhododendrons sont en fleurs c'est un spectacle inoubliable ! J'ai changé le programme des années précédentes pour aller marcher là où les forêts sont les plus belles tout en terminant sur des sentiers peu parcourus !

Durant tout le trekking je dispense une vraie formation à l'Art de marcher, une dimension de la marche unique dans le monde du trekking où la plupart du temps il n'y plus qu'un guide local, charmant et compétent dans beaucoup de domaines mais pas dans celui d'apprendre à son groupe à marcher avec moins d'efforts et plus de plaisir !

Programme :

<http://semellesauvent.com/Randonnée/nepal-balcons-secrets-annapurnas-15j14n>



# Avril 2018

## Marche consciente et marche afghane près de Montpellier

**Niveau : initiation\***

**Dates : 7 - 8 avril 2018**

Journées indépendantes pouvant s'effectuer seulement sur 1 jour

**Prix : 59 € la journée**

Le lieu exact et l'heure de rendez-vous seront précisés aux participants. Au programme : marche consciente, marche afghane, exercices sur le Hara, Yoga du son...

\*L'esprit du débutant préconisé lors d'une journée fait qu'il est possible de renouveler l'expérience en découvrant et intégrant à chaque fois davantage les pratiques. Des journées et stages d'approfondissement de pratique en marche consciente, marche afghane, apprentissage de la marche avec des bâtons et autres ont lieu par ailleurs.

## Iles Baléares

### Majorque, Paradis de la marche !

8 jours dont 6 de marche - **Niveaux assez bons marcheurs**

**14 au 21 avril 2018**

**Prix : 1550 euros**

Les images qui valent 1000 mots!

[https://get.google.com/albumarchive/117073425723518466162/album/AF1QipPgLg1yC5UDeG4tWxuMProa3Z83Ngf\\_v2T5PMOP](https://get.google.com/albumarchive/117073425723518466162/album/AF1QipPgLg1yC5UDeG4tWxuMProa3Z83Ngf_v2T5PMOP)

Avec plus de 300 jours d'ensoleillement par an, Majorque a tout pour séduire les marcheurs. Des vallées charmantes, des gorges sauvages, l'imposante chaîne montagneuse de la Serra de Tramuntana classée au patrimoine de l'Unesco avec ses innombrables sommets panoramiques, des sentiers côtiers magnifiques : tout cela fait de cette île méditerranéenne une destination idéale pour la randonnée pédestre. Les sentiers de contrebandiers dissimulés, les anciennes pistes cavalières et surtout les chemins de pèlerinage pavés récemment restaurés sont particulièrement romantiques.

**Programme :** <http://semellesauvent.com/Randonnée/majorque-marche-consciente-8j7n>

# SAVOIE

## Stage l'Art de marcher

**Niveau : débutants ou marcheurs confirmés**

**Dates : du 27 au 29 avril 2018**

(Possibilité d'arriver la veille et de rester jusqu'au 30 avril)

**Groupe de 7 à 15 personnes**

**Prix : 390 euros - pension complète pour 3 jours**

**Marcheurs débutants ou confirmés, découvrez durant ce stage l'Art de marcher et toutes les clés pour réussir n'importe quels trekkings ou randonnées !**

### **Programme du stage :**

Marche consciente et marche afghane.

Conseils sur le matériel : chaussures, sac à dos, poche à eau, bâtons etc.

Relaxation dynamique spéciale sport : augmentation de l'énergie physique.

Divers rythmes de la marche afghane et autres souffles. S'économiser en marchant d'une certaine façon sur la terre. Mouvement spécifique pour monter toutes les pentes plus facilement. Apprentissage d'une façon très efficace de marcher avec des bâtons. Enracinement dans le Hara pour enfin descendre sereinement et en toute sécurité toutes les pentes, même les plus raides, sans peur et sans douleurs dans les genoux.

Relaxation coréenne.Sophrologie : découverte d'une séance qui permet une bonne récupération.

Diaporama par Daniel Zanin d'images de voyages lointains.



# Mai 2018

## Marche consciente et marche afghane

Près de Chambéry (73)

**Niveau initiation\***

**Dates : 5 - 6 mai 2018**

Journées indépendantes pouvant s'effectuer seulement sur 1 jour

**Prix : 59 € la journée**

Le lieu exact et l'heure de rendez-vous seront précisés aux participants.

Au programme : marche consciente, marche afghane, exercices sur le Hara, Yoga du son...

\*L'esprit du débutant préconisé lors d'une journée fait qu'il est possible de renouveler l'expérience en découvrant et intégrant à chaque fois davantage les pratiques. Des journées et stages d'approfondissement de pratique en marche consciente, marche afghane, apprentissage de la marche avec des bâtons et autres ont lieu par ailleurs.

# **MONTSEGUR**

## **(Pays cathare)**

### **Stage de formation douce à l'Art de marcher**

**Marcheurs débutants ou confirmés, découvrez durant ce stage l'Art de marcher et toutes les clés pour réussir n'importe quels trekkings ou randonnées tout en vivant dans la Pleine Présence.**

**Niveau : assez bons marcheurs et débutants motivés**

**Dates : 10 au 13 mai 2018**

**(Possibilité d'arriver la veille et de rester jusqu'au 14 mai 2018)**

**Prix :470 euros/personne**

**Pension complète : au gîte d'étape de Montségur.**

**Groupe de 7 à 15 personnes**

Quatre journées de randonnées en étoile dans la région ariégeoise de Montségur, haut lieu de l'histoire des Cathares, pour une vraie formation à l'Art de marcher et envisager toutes les randonnées de ses rêves !

Soirée histoire «Cathares» animée par mon ami et hôte Jean-Luc Massera (il saura vous passionner lors d'une veillée consacrée aux plus célèbres habitants de cette région, les Bonhommes, appelés par la suite Cathares...).

Nourriture et bar biologiques proposés pour un meilleur art de vivre au présent et goûter à la «mâche consciente» !

#### **Programme du stage :**

Marche consciente et marche afghane.

Conseils sur le matériel : chaussures, sac à dos, poche à eau, bâtons etc...

Relaxation dynamique spéciale sport : augmentation de l'énergie physique. Divers rythmes de la marche afghane et autres souffles. S'économiser en marchant d'une certaine façon sur la terre. Mouvement spécifique pour monter toutes les pentes plus facilement. Apprentissage d'une façon très efficace de marcher avec des bâtons. Enracinement dans le Hara pour enfin descendre sereinement et en toute sécurité toutes les pentes, même les plus raides, sans peur et sans douleurs dans les genoux.

# ITALIE

## Les îles éoliennes : du Stromboli à Vulcano

Découverte de l'archipel des Eoliennes, îles volcaniques (volcans en activité Stromboli et Vulcano) baignant dans une mer émeraude.

Randonnées et traversées en bateau alternent dans ces paysages dignes de l'Illiade. Approche de la volcanologie, Baignades assurées, ambiance sicilienne. Visite des îles de Lipari, Salina, Vulcano, Panaréa, Stromboli chacune avec sa spécificité et son caractère !

Points forts : Les îles éoliennes, inscrites au patrimoine mondial de l'Unesco



Alternance de baignades dans la mer Tyrrhénienne et randonnée



Traversées en bateau, avec points de vue magnifiques et baignades assurées tous les jours !



Ascension et observation du volcan Stromboli de nuit : spectacle son et lumière inoubliable !



Tour du volcan Vulcano au milieu des fumerolles, du souffle du volcan et des solfataras (souffre pur !)

Le voyage sera double accompagnement avec Elisabeth, une accompagnatrice française spécialiste de la région pour les visites et Danilo Zanin pour la partie marche consciente !

**8 jours niveau assez bons marcheurs**

**Du 19 au 26 mai 2018**

**Prix: 1540 euros**

Programme :

<http://semellesauvent.com/Randonnée/iles-eoliennes-marche-consciente-8j7n>

# Juin 2018

## Marche consciente et marche afghane Dans le Finistère

**Niveau initiation\***

**Dates : 2 et 3 juin 2018**

Journées indépendantes pouvant s'effectuer seulement sur 1 jour

**Prix : 59 € la journée**

Le lieu exact et l'heure de rendez-vous seront précisés aux participants.

Au programme : marche consciente, marche afghane, exercices sur le Hara, Yoga du son...

\*L'esprit du débutant préconisé lors d'une journée fait qu'il est possible de renouveler l'expérience en découvrant et intégrant à chaque fois davantage les pratiques. Des journées et stages d'approfondissement de pratique en marche consciente, marche afghane, apprentissage de la marche avec des bâtons et autres ont lieu par ailleurs.

## Marche consciente et marche afghane En Auvergne

**Niveau initiation\***

**Dates : 9 et 10 juin 2018**

Journées indépendantes pouvant s'effectuer seulement sur 1 jour

**Prix : 59 € la journée**

Le lieu exact et l'heure de rendez-vous seront précisés aux participants.

Au programme : marche consciente, marche afghane, exercices sur le Hara, Yoga du son...

\*L'esprit du débutant préconisé lors d'une journée fait qu'il est possible de renouveler l'expérience en découvrant et intégrant à chaque fois davantage les pratiques. Des journées et stages d'approfondissement de pratique en marche consciente, marche afghane, apprentissage de la marche avec des bâtons et autres ont lieu par ailleurs.

# Marche consciente et marche afghane

## Près de Chambéry (73)

**Niveau initiation\***

**Dates : 16 et 17 juin 2018**

Journées indépendantes pouvant s'effectuer seulement sur 1 jour

**Prix : 59 € la journée**

Le lieu exact et l'heure de rendez-vous seront précisés aux participants.

Au programme : marche consciente, marche afghane, exercices sur le Hara, Yoga du son...

\*L'esprit du débutant préconisé lors d'une journée fait qu'il est possible de renouveler l'expérience en découvrant et intégrant à chaque fois davantage les pratiques. Des journées et stages d'approfondissement de pratique en marche consciente, marche afghane, apprentissage de la marche avec des bâtons et autres ont lieu par ailleurs.

# Drôme (Diois)

## Stage l'Art de marcher

**Niveau : débutants ou marcheurs confirmés**

**Dates : du 22 au 24 juin 2018**

(Possibilité d'arriver la veille et de rester jusqu'au 26 juin)

**Groupe de 7 à 15 personnes**

**Prix : 390 euros** - Pension complète pour 3 jours au refuge d'Archiane

Marcheurs débutants ou confirmés, découvrez durant ce stage l'Art de marcher et toutes les clés pour réussir n'importe quels trekkings ou randonnées !

### **Programme du stage :**

Marche consciente et marche afghane.

Conseils sur le matériel : chaussures, sac à dos, poche à eau, bâtons etc...

Relaxation dynamique spéciale sport : augmentation de l'énergie physique. Divers rythmes de la marche afghane et autres souffles. S'économiser en marchant d'une certaine façon sur la terre. Mouvement spécifique pour monter toutes les pentes plus facilement. Apprentissage d'une façon très efficace de marcher avec des bâtons. Enracinement dans le Hara pour enfin descendre sereinement et en toute sécurité toutes les pentes, même les plus raides, sans peur et sans douleurs dans les genoux.

Relaxation coréenne .Sophrologie : découverte d'une séance qui permet une bonne récupération.

Diaporama par Daniel Zanin d'images de voyages lointains.

# Marche consciente et marche afghane

## Au Mont Pèlerin (SUISSE )

**Niveau initiation\***

**Dates : 30 juin et 1<sup>er</sup> juillet 2018**

Journées indépendantes pouvant s'effectuer seulement sur 1 jour

**Prix : 75 CHF la journée**

Le lieu exact et l'heure de rendez-vous seront précisés aux participants.

Au programme : marche consciente, marche afghane, exercices sur le Hara, Yoga du son...

\*L'esprit du débutant préconisé lors d'une journée fait qu'il est possible de renouveler l'expérience en découvrant et intégrant à chaque fois davantage les pratiques. Des journées et stages d'approfondissement de pratique en marche consciente, marche afghane, apprentissage de la marche avec des bâtons et autres ont lieu par ailleurs.



# Juillet 2018

## HAUTE TARENTEAISE (Savoie)

### L'Art de marcher Ressourcement corps/esprit

**Dates: 14 au 21 juillet 2018 ou du 22 au 29 juillet 2018**

**Niveau: assez bons marcheurs**

**Groupe: 7 à 15 personnes**

**Prix: 935 euros**

**Hébergement** : chalet de charme avec espace balnéo (Piscine, sauna, jacuzzi, hamman) + 1 nuitée en refuge. Restauration cuisine bio et végétarienne

Vallons fleuris, forêts de résineux, cols alpins, village classé du Monal, lacs de montagne, refuges, panoramas somptueux sur les sommets et les glaciers : ici la montagne dévoile tous ses atouts pour vous séduire ! C'est en grande partie sur ces sentiers de haute Tarentaise que j'ai découvert les grandes lignes de la marche consciente que nous partagerons ensemble.

Les randonnées se font dans les lieux les plus propices dans une région chère à mon cœur et qui saura vous surprendre par sa beauté. Une semaine où tous les ingrédients sont réunis pour un ressourcement maximum du corps et de l'esprit.

Au programme en dehors des randonnées: étirements, relaxation coréenne, Sophrologie, méditation assise (facultative !), diaporama.

Remise d'un recueil complet aux stagiaires sur les pratiques de l'Art de marcher partagées durant la semaine (60 pages).

#### **Programme du stage :**

Marche consciente et marche afghane - Conseils sur le matériel (chaussures, sac à dos, poche à eau etc.)- Relaxation dynamique spéciale sports: augmentation de l'énergie physique. Différents rythmes de la marche et de la marche afghane. Différents rythmes en fonction du terrain: comment poser les pieds sur le sol, comment marcher sur la terre pour s'économiser et éviter les courbatures, le sac à dos: comment en faire une aide et non plus un handicap grâce à une certaine façon de marcher avec. Apprentissage de la marche avec bâtons. Enracinement dans le Hara: comment enfin descendre tranquillement les pentes les plus raides sans peur ni douleur sereinement! Récupération après la marche: stretching spécifique marche, hydratation.

# Août 2018

## TIBET : Kam secret



Monastères imposants, campements nomades, villages d'hiver, gompas, hauts plateaux dominés par la chaîne glacée du Zhara Lhatse... Direction les hauts pâturages (altitude moyenne : 4 000 mètres) pour suivre la vie quotidienne des cavaliers khampas dans leur campement d'été, puis passage par de hauts cols donnant accès aux vallées glaciaires et à d'insolites

paysages de taïga et de toundra. En un seul voyage, deux superbes trekkings pour vivre une expérience unique au Tibet. Et surtout, la découverte de l'authentique bouddhisme tibétain, particulièrement vivace au Kham.

**Dates: 11 au 31 août 2018**

**Niveau: assez bons marcheurs**

**Groupe: 7 à 15 personnes**

**Prix: à partir de 4200 euros**

# Septembre 2018

## Marche consciente et marche afghane

Près de Chambéry (73)

**Niveau initiation\***

**Dates :15 et 16 septembre 2018**

Journées indépendantes pouvant s'effectuer seulement sur 1 jour

**Prix : 59 € la journée**

Le lieu exact et l'heure de rendez-vous seront précisés aux participants.

Au programme : marche consciente, marche afghane, exercices sur le Hara, Yoga du son...

\*L'esprit du débutant préconisé lors d'une journée fait qu'il est possible de renouveler l'expérience en découvrant et intégrant à chaque fois davantage les pratiques. Des journées et stages d'approfondissement de pratique en marche consciente, marche afghane, apprentissage de la marche avec des bâtons et autres ont lieu par ailleurs.

## Marche consciente et marche afghane En Montagne Noire (Tarn-81)

### Niveau initiation\*

**Dates : 22 septembre à Dourgne Et 23 septembre à Sorèze**

Journées indépendantes pouvant s'effectuer seulement sur 1 jour

**Prix : 59 € la journée**

Le lieu exact et l'heure de rendez-vous seront précisés aux participants.

Au programme : marche consciente, marche afghane, exercices sur le Hara, Yoga du son...

\*L'esprit du débutant préconisé lors d'une journée fait qu'il est possible de renouveler l'expérience en découvrant et intégrant à chaque fois davantage les pratiques. Des journées et stages d'approfondissement de pratique en marche consciente, marche afghane, apprentissage de la marche avec des bâtons et autres ont lieu par ailleurs.

## Drôme (Diois) Stage l'Art de marcher

**Dates : du 28 au 30 septembre 2018**

(Possibilité d'arriver la veille et de rester jusqu'au 1er octobre)

**Niveau : débutants ou marcheurs confirmés**

**Groupe de 7 à 15 personnes**

**Prix : 390 euros** - Pension complète pour 3 jours au refuge d'Archiane

Marcheurs débutants ou confirmés, découvrez durant ce stage l'Art de marcher et toutes les clés pour réussir n'importe quels trekkings ou randonnées !

### Programme du stage :

Marche consciente et marche afghane. Conseils sur le matériel ( chaussures, sac à dos, poche à eau, bâtons etc.)

Relaxation dynamique spéciale sport : augmentation de l'énergie physique. Divers rythmes de la marche afghane et autres souffles. S'économiser en marchant d'une certaine façon sur la terre. Mouvement spécifique pour monter toutes les pentes plus facilement. Apprentissage d'une façon très efficace de marcher avec des bâtons. Enracinement dans le Hara pour enfin descendre sereinement et en toute sécurité toutes les pentes, même les plus raides, sans peur et sans douleurs dans les genoux.

Relaxation coréenne .Sophrologie : découverte d'une séance qui permet une bonne récupération.

Diaporama par Daniel Zanin d'images de voyages lointains

# Octobre 2018

## SAVOIE

### Stage l'Art de marcher

**Dates : du 5 au 7 octobre 2018**

(Possibilité d'arriver la veille et de rester jusqu'au 9 octobre)

**Niveau : débutants ou marcheurs confirmés**

**Groupe de 7 à 15 personnes**

**Prix : 390 euros Pension complète pour 3 jours**

**Marcheurs débutants ou confirmés, découvrez durant ce stage l'Art de marcher et toutes les clés pour réussir n'importe quels trekkings ou randonnées !**

#### **Programme du stage :**

Marche consciente et marche afghane.

Conseils sur le matériel : chaussures, sac à dos, poche à eau, bâtons etc...

Relaxation dynamique spéciale sport : augmentation de l'énergie physique. Divers rythmes de la marche afghane et autres souffles. S'économiser en marchant d'une certaine façon sur la terre. Mouvement spécifique pour monter toutes les pentes plus facilement. Apprentissage d'une façon très efficace de marcher avec des bâtons. Enracinement dans le Hara pour enfin descendre sereinement et en toute sécurité toutes les pentes, même les plus raides, sans peur et sans douleurs dans les genoux.

Relaxation coréenne .Sophrologie : découverte d'une séance qui permet une bonne récupération.

Diaporama.

# Grèce

## Marche consciente, assise et souffle éveillé à Syros, au cœur des Cyclades

Un séjour pour un ressourcement intégral grâce à la pratique de la Pleine Présence en marche, du souffle éveillé et de la méditation assise.

Les temps de méditation pourront être proposés aussi bien le matin que le soir et aussi durant les randonnées et les visites pourront être vécues comme l'intégration de la Pleine présence au quotidien. Selon ce qui s'offre à nous, Danilo pourra vous accompagner dans d'autres pratiques comme le Yoga du son et la Sophrologie.

Ce que nous propose Danilo est un véritable Yoga de la marche, une vraie méditation qui nous permet dans l'instant, une présence à soi et ce qui nous entoure, au monde qui est là, dans un regard à la fois dirigé vers l'extérieur et vers l'intérieur : moment de communion... Des passerelles se construisent, des portes s'ouvrent, des voies se dégagent, des chemins apparaissent, des forces s'unissent... Tout est là, disponible ; à chacun d'accueillir ce qui se présente à lui en suivant son rythme, celui de son souffle.

**9 jours/8 nuits au départ du Pirée**

**8 au 16 octobre 2018**

**Prix pour un groupe à partir de 10 personnes : 1280 euros**

### Le prix ne comprend pas

- les billets d'avion internationaux France Athènes aller/retour
- le transfert aéroport/Hôtel Le Pirée
- les repas non mentionnés au "prix comprend" - soit les repas déjeuner et dîner à Athènes les jours 1 et 9 - les repas déjeuner et dîner du Jour 8.
- les pourboires
- les dépenses personnelles
- le supplément chambre seule - 180 €

## Novembre 2018

**Le programme de novembre est en cours de choix vous pouvez donner votre préférence et me l'envoyer par mail entre les choix suivants à l'adresse : [danilozanin8888@gmail.com](mailto:danilozanin8888@gmail.com)**

**Trekking vers l'Everest au Népal** niveau assez bons marcheurs 22 jours dont 14 de marche : le fabuleux Khumbu patrie du peuple Sherpa, les plus beaux paysages de haute montagne du Népal !

**Jordanie** : Petra, la montagne et le désert 15 jours dont 11 de marche

**Tunisie** : traversée du désert d'ouest en est ,15 jours dont 11 de marche

**Algérie** : 10 jours Plateau et Erg d'Admer

**Maroc** : Djebel Saghro la montagne aux mille couleurs 8 jours dont 5 de marche

**Sinaï** : LE VOYAGE INITIATIQUE 15 jours dont 11 de marche du Mont Ste Catherine à la mer Rouge avec le Mont Sinaï et la traversée du désert de grès et l'arrivée à pied à la mer.

# Décembre 2018

## Tunisie

Randonnée chamelière en marche consciente et marche afghane dans le grand Erg oriental- De Djebil au village ensablé d'Oum Akendé  
Nouvel An, nouvel Élan: Réveillons nous dans le désert!

**5 jours de traversée** : entre les levers et les couchers de soleil inoubliables, le rythme de la caravane reste le même : le pain frais, préparé à chaque repas par votre cuisinier, votre équipe chamelière qui charge vos bagages sur les dromadaires et vous partez dans cet océan de dunes dorées, sous la conduite de votre guide, vers l'Ouest, portés par le rythme de la marche consciente et de la marche afghane à l'écoute du chant du silence intérieur.

Traversée aux paysages variés : dunes, steppe, place des roses de sables, puits, marabouts, village ensablé, toutes les facettes du désert tunisiens, avec l'accompagnement attentif de nos amis chameliers pour un partage de la Pleine Présence même en dehors de la marche.

**Du mercredi 26 décembre 2018 au mercredi 2 janvier 2019**

**8 jours dont 4 jours 1/2 de marche**

**Groupe : de 7 à 15 personnes**

**Prix : 1 280 €**

**Accompagnateurs : Danilo Zanin et une équipe tunisienne**

Et si au lieu d'un réveillon « comme d'habitude », nous nous réveillons dans le désert instant après instant durant ces quelques jours hors du temps ?

Ceci afin de vivre pleinement les deux dimensions de notre Être : l'Existentiel et l'Essentiel.

Sur le plan horizontal de l'existence, nous pouvons vivre un passage vers une nouvelle année en laissant l'ancien pour nous ouvrir au neuf, nous allégeant des bagages inutiles : de quoi souhaitons nous nous alléger, quels sont les blocages qui entravent nos aspirations et que nous allons laisser s'en aller ?

Aidés par la marche vécue en Pleine Conscience et le chant du silence, c'est naturellement que cette transition vers les nouveaux horizons de l'année nouvelle se fera dans la légèreté.

Sur le plan de l'Essentiel, il sera possible aussi de contacter et de laisser émerger cette part de nous même qui est en dehors du temps et qui n'a que faire de ces histoires de nos souhaits pour la nouvelle année car elle est déjà parfaite : notre Être Essentiel !

La dimension de notre âme se révèle spontanément pour peu que nous lui laissions l'occasion de le faire.

Pour laisser émerger cela, l'accès à des instants sans pensées est la clé pour approcher cette part éternelle de nous même.

En dehors de la marche consciente et de la marche afghane les veillées avec nos amis chameliers accompagneront nos intentions pour la nouvelle année. Le silence intérieur auquel le désert nous invite sera aussi notre point d'ancrage pour être là, pleinement éveillé à l'instant présent.

**Une journée d'initiation en France avant le départ est vivement conseillée !**