

# MAROC Dunes de Merzouga

Du 27/12/2015 au 03/01/2016

**Marche consciente, Marche afghane,  
Musique de l'Instant Présent**



## Randonnée chamelière

**« Nouvel An, nouvel Elan : réveillons-nous dans le désert »**

Avec Daniel ZANIN & Jean-Marc VIGNOLI

**4 jours ½ de marche, niveau facile ;      Nombre de participants : de 7 à 15 ;      Prix : 1290 €**

L'intention qui nous guidera au cours de nos marches : faire un pas vers la part essentielle de nous-mêmes...

**Marche consciente** : une invitation à écouter battre en nous le cœur de l'Univers !

Il s'agit d'une démarche d'écoute et d'attention afin d'expérimenter notre présence à nous même et au monde, tout en augmentant les bienfaits de la marche. Expérimenter la marche consciente, c'est une invitation à entrer dans une relation consciente avec nous-mêmes et tout ce qui nous entoure, à être attentif à chaque pas, à chaque sensation, à sa respiration, à la nature et aux autres...

**Marche afghane** : une des clefs de la marche sans fatigue !

Excellente pratique de régénération, basée sur la synchronisation des pas avec la respiration. Elle assure une revitalisation supérieure à beaucoup d'activités sportives, ouvrant la voie aux domaines illimités de la paix intérieure et de la confiance en soi.

**Musique de l'Instant Présent** : la musique, passerelle entre l'homme et la nature !

Par les compositions et improvisations que l'Instant Présent lui inspire tout au long de la journée, Jean-Marc et son violon magique faciliteront notre écoute de l'ici et maintenant, contribuant par là même à faire de cette traversée saharienne un moment d'exception.

-----  
**Daniel Zanin**, sophrologue, accompagnateur moyenne montagne est organisateur de randonnées et trekkings en France, en Himalaya et dans le Sahara depuis plus de 20 ans.

**Jean-Marc Vignoli**, violoniste « sur mesure.

-----  
→ Renseignements auprès de Daniel ou Jean-Marc ; inscriptions auprès de Daniel

Daniel ZANIN, Les Landaz 73110 LA TABLE 06 62 37 95 88

[danielzanin@marche-consciente.com](mailto:danielzanin@marche-consciente.com)    <http://www.marche-consciente.com>

Jean-Marc VIGNOLI, 16 chemin de Viborgne 73100 AIX-LES-BAINS 06 27 77 28 46

[jean-marc.vignoli@orange.fr](mailto:jean-marc.vignoli@orange.fr)    <http://www.eveil-des-sons.com>