

Ma goutte d'eau dans l'océan

Les gestes d'aujourd'hui
tissent la Vie de demain



Se promener



Ne plus penser ni à mon empreinte carbone, ni à la qualité de l'air que je respire, je m'évade à deux pas de chez moi.

Pourquoi se déplacer au plus vite d'un point à l'autre ?

La rêverie et la poésie sont là au détour du chemin, même pour faire ses courses ou se rendre au travail.

*Le Cosmos résonne et vibre de la Parole par laquelle il a été créé.
Si Dieu parle à travers la nature, la nature aussi parle.
Maxime Egger (Repères pour une éco-spiritualité)*



Etat des lieux

Dépêche-toi ! Ah non, encore un feu rouge ! Vite avant que la porte de l'ascenseur ne se referme ! Où sont mes clés ? Et mon portable?

Il n'est plus à rappeler que le stress, les écrans et la sédentarité ne sont pas bons pour la santé.

Les écrans, ok pour autant que je puisse voir autre chose aussi.

Le stress, ok pour autant que je puisse me détendre par moments, régulièrement.

La sédentarité, ok pour autant que je puisse bouger également.

Bénéfices

- **La marche active la circulation, tonifie les muscles en douceur, lutte contre le cholestérol, améliore l'endurance cardiorespiratoire, prévient une foule de maladies depuis la dépression jusqu'au cancer.**
- **Marcher détend, aère l'esprit ; c'est bon autant pour le corps que pour l'esprit.**

Propositions

- *S'émerveiller à deux pas de chez soi !*
- *Avoir 15 minutes, une heure ou une demi-journée devant soi et partir avec son intuition comme seul guide.*
- *Découvrir une nouvelle ruelle, un nouveau quartier provoque tout simplement un sentiment d'évasion.*
- *La flânerie à pied est le meilleur moyen de découvrir les multiples et subtiles facettes de notre environnement.*
- *La magie s'opère grâce aux petits riens disséminés tout au long de la balade ; l'ombre du feuillage, la silhouette d'un chat, une architecture insolite...*
- *S'arrêter pour toucher une pierre, sentir le parfum d'une fleur, écouter le silence, et pourquoi pas prier.*
- *Et ceci nous amène doucement en état de contemplation.*
- *Le merveilleux se trouve souvent là où on ne l'attend pas.*
- *De passage en passage, on rencontre aussi des personnes, on parle avec des inconnus, et on se rencontre soi-même, source de bien-être et de découvertes.*

D'après le livre de Pierre Corajoud,
Le temps d'une flânerie, impressions d'un aventurier du proche