

L'ÉCOLE DE LA MARCHE

Marcher pour vivre mieux



**« SI TU N'ARRIVES PAS À PENSER, MARCHE.
 SI TU PENSES TROP, MARCHE.
 SI TU PENSES MAL, MARCHE ENCORE. »**
 Jean Giono (1895-1970)

La marche a tant à nous apprendre. Profondément enracinée dans notre culture, des liens multiples et féconds nous unissent à elle. Marche de loisir ou marche spirituelle, tantôt revitalisante, tantôt apaisante, chargée de forces mystérieuses et foyer infini de découvertes, écoutons les enseignements multiples qu'elle nous délivre.

Des scientifiques, écrivains, philosophes et poètes parmi les plus illustres ont célébré la marche. À leur manière, ils sont les interprètes de ses bienfaits, les passeurs qui nous révèlent avec clairvoyance et sensibilité comment se reconnecter à notre nature profonde en marchant.

Autant de leçons de sagesse et de bien-être inspirées d'une pratique ancestrale, applicables à notre quotidien d'humain pour (re)trouver sérénité et bonheur.



9 782490 795154

- **Prix public** : 9,90 €
- **Format** : 11,7 x 18,5 cm
- **Pagination** : 112 pages
- **Reliure** : broché
- Plus de 40 illustrations en couleur

CONTACT

contact@suzac.fr
 www.suzac.com

sommaire

1 La force du chemin 6	9 Mille et un bienfaits..... 62
2 La meilleure façon de marcher 12	10 Éloge de la lenteur 68
3 Le sens profond de la marche 20	11 Magie de la solitude 72
4 L'irrésistible attrait du départ..... 26	12 Se reconnecter à la nature..... 80
5 Célébrer la marche..... 34	13 La pensée naît de la marche..... 88
6 Comme un parfum de plénitude..... 42	14 Penser, rêver 94
7 J'écris ton nom Liberté..... 48	15 Flâner, flâneries 102
8 À la rencontre de soi 54	16 Chemins spirituels..... 108

2

3

— L'ÉCOLE DE LA MARCHÉ —

**Jamais je n'ai tant
 pensé, tant existé,
 tant vécu, tant
 été moi, si j'ose ainsi
 dire, que dans les
 voyages que j'ai
 fait à pied.**

Jean-Jacques Rousseau (1712-1778)



— COMME UN PARFUM DE PLÉNITUDE —

La marche fait apparaître, avec le repos, la plénitude, cette joie seconde, plus profonde, plus fondamentale, liée à une affirmation plus secrète : le corps respire doucement, je vis et je suis là.

Frédéric Gros (1965-)

Adossé contre une colline, on regarde les étoiles, les mouvements vagues de la terre (...). Le temps passe en thés brûlants, en propos rares, en cigarettes, puis l'aube se lève, s'étend, les caillies et les perdrix s'en mêlent... et on s'empresse de couler cet instant souverain comme un corps mort au fond de sa mémoire, où on ira le rechercher un jour. On s'étire, on fait quelques pas, pesant moins d'un kilo, et le mot « bonheur » paraît bien maigre et particulier pour décrire ce qui vous arrive.

Nicolas Bouvier (1929-1998)

7