



Vivre l'instant présent ...

Ressentir  
l'énergie de vie  
pour être en vie,  
être en joie,  
être la Vie



vous propose une randonnée

# Marche consciente et Qi Gong

## Dimanche 18 juin 2023

### Les plus beaux spots du Salève !

### Présentation

Cette journée de randonnée niveau moyen (430 m de dénivelée) sera animée par

**Jean-François,**  
accompagnateur en montagne  
et en retour au présent,

et **Natacha,**  
praticienne en Qi Gong.

La boucle de randonnée passe par **les plus beaux spots du Salève**, offrant des panoramas d'une grande beauté sur les Alpes, le Jura, le lac Léman, le lac d'Annecy. Les endroits propices à quelques ateliers Qi Gong ne manquent pas.

Entre les ateliers, l'invitation sera de vivre la marche « autrement » : marche Afghane, marche du tigre, la marche comme ouverture à la Présence ...

**Le Qi Gong** est un art énergétique chinois très ancien associant des mouvements lents et fluides guidés par la respiration et la concentration.

**La marche consciente** est une expérience tout autre que celle qui nous laisse convaincus que « c'est moi qui marche ».

Deux intervenants, allant dans le même sens, l'un féminin, l'autre masculin, vont offrir des ouvertures qui s'enrichissent.



### Organisation

Accueil : à partir de 9h15 pour un début d'activité à 9h30

Fin de l'activité : vers 16h

RDV : Cruseilles puis covoiturage jusqu'au départ de la randonnée.

**Participation : 40 €** \* C'est le prix qui semble juste pour nous. Si pour certain(e)s c'est trop en cette période, prenez la liberté de ne donner que 35 €, voire 30 €, voire ce qui est juste pour vous. Vous serez bienvenu(e) et respecté(e) d'avoir osé ce choix.

**Acompte de 15 € demandé à l'inscription**  
(restitué en cas d'annulation de notre part).

**Jean-François Cornachon** : 06 87 01 26 02

natureveritable@yahoo.fr

[www.natureveritable.com](http://www.natureveritable.com)

N° siret : 47773826400019

**Natacha Damjanovic** : 07 70 12 26 03

farauvitch@gmail.com

N° siret : 48241076800014