

Connaissance & Conscience de Soi

La Marche Attentive

Carnet de Route
Tome 1

Julie PIERRE
Relaxologue

Guide Relaxologie
Version numérique-Pdf -2026





Mentions & usage

Ce guide est un support de bien-être et d'exploration personnelle.

Il ne remplace pas un avis médical, psychologique ou thérapeutique.

Contact : **Par Formulaire** ou juliepierre@lilo.org

- - -

PDF à imprimer pour compléter ou
en support de [votre carnet de bord](#)

Usage personnel uniquement.

Toute reproduction, diffusion, partage ou revente (même partielle) est interdite sans autorisation écrite.





Sommaire

Page 3 — Bienvenue

Page 4 - CHAPITRE 1 — La Marche Attentive

Page 5 — Introduction

Page 6 — Les bienfaits de la marche attentive

Page 7 — Pratique guidée

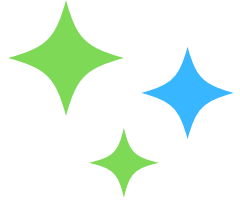
Page 8 — Etapes (10-15 minutes)

Page 9 — Reflexion guidée

Page 10 — Et maintenant...

Page 11 — Ressources & accompagnement





Bienvenue dans le Tome 1

Ce tome est une invitation à revenir au plus simple :

sentir, respirer, marcher, relâcher.

Ici, pas de performance.

Seulement une pratique douce :

revenir à toi, un souffle et une sensation à la fois.





La Marche Attentive

(Méditation en mouvement)

PRATIQUE 1





Marcher, nous le faisons chaque jour sans y penser.

Nos jambes avancent, et parfois ou souvent,
notre esprit est ailleurs —
dans le passé, le futur, les listes de choses à faire...

Et si marcher devenait une pratique de présence ?

- La marche attentive, c'est transformer un geste ordinaire en méditation.
- Pas besoin d'équipement, de lieu spécial ou de temps supplémentaire.
- C'est une porte d'entrée douce vers la pleine conscience, accessible à tous, partout, à tout moment.





La marche attentive

- apaise le mental et réduit la rumination
- reconnecte au corps et aux sensations
- ancre dans le moment présent
- cultive la gratitude envers les petites choses
- se pratique n'importe où (même en ville)

Intention du jour :

être pleinement là, à chaque pas.

Ma Version :





Pratique guidée

(10-15 minutes)

Préparation

- Choisis un lieu (nature, parc, trottoir calme, même un couloir)
- Laisse ton téléphone en mode silencieux
- Pose l'intention :
 - "Je marche pour être présent(e), pas pour arriver quelque part."

Carnet de marche

- Date : _____
- Lieu : _____
- Durée : _____
- Ce que je / ai remarqué (sensations, pensées, émotions) :





Les étapes

Ancrage (1 min) : debout, sens tes pieds au sol.

Prends 3 respirations profondes.

Premiers pas (2-3 min) : marche lentement. Sens le contact : talon, plante, orteils, le déroulé de la cheville...

Élargir l'attention (5 min ++) :

Vue : couleurs, formes, lumière...

Ouïe : sons proches, lointains...

Toucher : air sur la peau, vêtements, sol...

Odorat : odeurs présentes...

Corps : conscience des petits au grands mouvements...

Pensées vagabondes : si le mental s'échappe,
sans jugement, note : *"pensée"* et reviens aux sensations

Clôture (1 min) : arrête-toi. Sens tes pieds ancrés.

Respire avec gratitude. Remercie-toi.





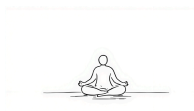
Reflexion guidée

- Qu'est-ce que j'ai découvert ou redécouvert en marchant attentivement ?
- Qu'est-ce qui était difficile ?
- Comment pourrais-je intégrer plus de marche consciente dans mon quotidien ?

Affirmation

*"Chaque pas est une occasion de revenir à moi.
Je marche en pleine présence,
connecté(e) à la terre et à l'instant."*

Ma version :





Idée bonus : la marche afghane

Rythme de base :

- 3 pas en inspirant – 1 pas en rétention
- 3 pas en expirant – 1 pas poumons vides.

Et maintenant...

*Ce chemin vers toi-même, ce n'est pas une destination,
c'est un voyage permanent.*

Rappelle-toi :

- Tu portes en toi tout ce dont tu as besoin
- Chaque pas compte, même le plus petit
- Tu es digne d'amour et de bienveillance, tel(le) que tu es.

Avec douceur.





Si tu as une question ?
ou un le besoin d'être accompagné(e),

Contact : **Formulaire** ou juliepierre@lilo.org

En savoir plus sur : **La relaxologie holistique**
La marche Afghane

Site : **www.juliepierre.fr**



Voir Tous les Tomes
(Le Carnet de route)

Prends soin de toi. Un pas après l'autre.

Julie Pierre — Relaxologue
Connaissance & Conscience de Soi



Vers un autre possible



J.P.