

Le principe d'une balade sensible repose sur une vision holistique de l'univers induisant qu'il n'y a pas de séparation entre le monde et nous, que nous sommes tous étroitement liés et en constante interaction avec ce qui nous entoure. Tout ce qui appartient à notre réalité extérieure est donc en relation avec notre univers intérieur. Nos sens cartographient en permanence les nombreuses informations présentes dans notre environnement, mais notre cerveau ne retient que celles qui s'accordent avec l'histoire que nous tenons pour vraie.

En sortant des circuits habituels, en éduquant notre capacité à percevoir, en posant une demande précise, puis en adoptant une attitude d'ouverture, nous élargissons le filtre constamment posé par notre cerveau, et augmentons ainsi la probabilité d'accéder à de nouvelles Informations, à même d'orienter notre histoire.

1



Intensifiez vos ressentis en prenant le temps de ralentir, de respirer, d'observer, d'écouter, de toucher, de sentir, de déguster.

2

Posez une question en lien avec vos préoccupations du moment, et pour laquelle vous recherchez des réponses.

3

Accueillez tout ce qui vous surprend ou vous touche sur votre chemin, les pensées qui viennent s'y associer, les informations qui font sens pour vous.



LES
100
MOTS

4



Si vous pratiquez en groupe, partagez vos expériences entre vous.

Inspiré de :

- *Street Wisdom*, de Daniel Pearl
- *Atelier synchronicités* de Philippe Guillemant