

## Marche yogique

Pratiquer le yoga tout en profitant des bienfaits d'une marche en pleine nature, c'est ce que vous propose le Yogi Walkie. Cette discipline originale a été créée par une enseignante bretonne de yoga, Peggy Ménager. Elle souhaitait depuis plusieurs années allier sa maîtrise des techniques de respiration issues des traditions ancestrales indiennes aux bienfaits naturels de la marche. Aujourd'hui, elle accompagne des groupes en forêt sur des parcours de trois à quatre kilomètres dans le Morbihan. Au programme : exercices d'équilibre, travail sur les bonnes postures durant la marche, méditation d'ancrage à la terre et reconnexion avec ses sensations corporelles. Une autre façon de pratiquer le yoga, en plein air et en mouvement !  
[www.beyogiwalkie.com](http://www.beyogiwalkie.com)

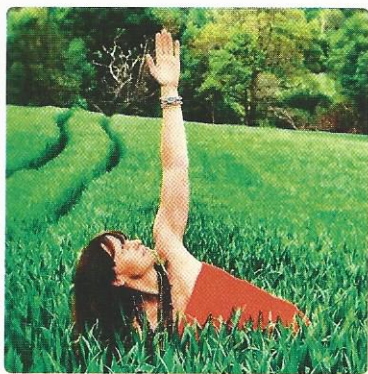


IMAGE LA MONTAGNE MAGIQUE, FLORENCE TRAN - SIMON ALLIX

<< FILM >>

## La montagne magique

Lieu sacré pour les bouddhistes et les hindouistes, le mont Kailash culmine à plus de 6700 m, en plein cœur de l'Himalaya. Depuis des millénaires, des pèlerins sont attirés par la beauté, la puissance, la force et l'énergie que dégage cette montagne magique. Deux voyageurs, Florence Tran et Simon Allix, ont traversé le Tibet et ont fait le tour de ce mont sacré, chacun avec une quête très personnelle à réaliser. Car en faire le tour permettrait de se retrouver et d'apaiser ses démons intérieurs. Des images fortes, tant par la beauté du paysage que par la spiritualité qu'elles transmettent. *La Montagne magique* a reçu le prix spécial du jury au festival international du film archéologique à Rovereto (Italie), le prix de la réalisation et de la technique au festival international du film d'aventure de Val d'Isère, et le prix du jury au festival international du film d'aventure de Dijon.  
**Pour recevoir le DVD du film, envoyez un chèque de 12 € à l'adresse suivante : Sombrero & CO, Anne Samolany / La Montagne magique, 40 rue d'Hauteville, 75010 Paris.**

## ESPRIT et CORPS heureux

Association de la relaxation et de la méditation par le toucher, le Reiki traditionnel a été fondé en 1922 par Mikao Usui qui a consacré sa vie à mettre au point une pratique « pour rendre l'esprit heureux » et permettre à chacun de puiser dans ses ressources innées de mieux-être afin d'accéder à un bien-être profond par la libération des tensions accumulées au niveau du corps et de l'esprit. Une pratique exceptionnelle mais parfois décriée car, à sa mort prématurée, ce maître de méditation japonaise n'a laissé que de rares écrits. C'est pourquoi la FFRT\* a créé la Reikiologie (pratique professionnelle du Reiki traditionnel) pour former des praticiens sur la base d'un référentiel, offrant ainsi au public la certitude d'être entre de bonnes mains méditatives.  
 \*Fédération Française de Reiki Traditionnel - [www.ffrt.fr](http://www.ffrt.fr)

