



Promenade de pleine conscience

Une promenade de pleine conscience offre de nombreux bienfaits. Aller dehors et bouger tout en prenant conscience de ce qu'on fait dans le moment présent, c'est une façon saine de prendre soin de notre corps et de notre esprit. En plus d'accroître notre niveau d'activité physique et de favoriser notre santé physique globale, ce genre de promenade nous offre l'occasion de faire partie d'une communauté qui valorise le bien-être personnel, encourage les interactions sociales et améliore notre humeur et notre santé mentale.

Enfin, c'est aussi un moment pour décrocher de notre vie bien remplie, toujours connectée sur le virtuel et l'information en continu, afin de respirer l'air frais et de redécouvrir les magnifiques sons, textures et couleurs de la nature.

Pratiquer la pleine conscience

Voici quelques moyens de vivre pleinement l'expérience et d'y donner du sens en étant bien présent et conscient :

- Regardez autour de vous, observez bien ce que vous voyez, et faites-en une représentation mentale. Que remarquez-vous? Y a-t-il quelque chose de particulier? Que ressentez-vous?
- Portez attention à vos contacts physiques : vos pas sur l'asphalte, la brise qui caresse votre visage, la température de votre peau, les divers sons que vous entendez. Que remarquez-vous? Y a-t-il quelque chose de particulier? Que ressentez-vous?
- Écoutez une séance de méditation guidée pendant l'activité, pour rester bien ancré dans le moment présent.

Préparation

Vous n'avez pas besoin d'autre raison d'adopter les promenades de pleine conscience que leurs bienfaits inhérents décrits plus haut. Cela dit, vous voudrez peut-être vous fixer vos propres objectifs. Voici quelques idées, si ça vous intéresse...

Prenez une grande inspiration et demandez-vous si vous avez besoin de quelque chose aujourd'hui.

- « Qu'aimerais-je retirer de cette activité? » Ex. : Je voudrais avancer vers mon objectif, prendre soin de moi.
- « Quel état d'esprit aimerais-je cultiver pendant l'activité? » Ex. : Optimisme, compassion envers soi, empathie, calme, etc.
- « Pour quoi aimerais-je créer de l'espace en faisant cette activité? » Ex. : J'aimerais créer de l'espace pour réfléchir à une interaction difficile que j'ai eue l'autre jour.

Conseils généraux

- Portez une tenue confortable et marchez à votre propre rythme.
- Rappelez-vous d'inspirer profondément.
- Faites preuve de prudence.
- Portez attention à votre trajet et à ce qui vous entoure.
- Tenez compte des conditions météorologiques (écran solaire, parapluie, etc.).
- Hydratez-vous.