



L'homme qui marche partout
Pensée de la semaine #07 : le mardi 17 février 2026

Bonjour !

La *Pensée de la semaine* est d'Albert Bosch :

Vivre pour se sentir vivant.

Cette pensée est le titre d'un livre de Bosch qui relate sa traversée de l'Antarctique à pied en 67 jours. Il a par ailleurs couru plusieurs fois le Paris-Dakar et gravi les sommets les plus élevés du monde. Ce sont ces expériences extrêmes qui le font « vivre », sentir qu'il est vivant.

On pourrait tout aussi bien dire : Marcher pour se sentir vivant ! Marcher en pleine conscience, lucidement alerte au moment présent, se sentir vivre dans toute la splendeur de l'être. Lors de longues randonnées à la campagne et de simples promenades dans un parc près de chez soi.

Bonne route, bonne réflexion et à la prochaine !

Denis



Crédit photo : Pixabay

N'hésitez pas à partager la *Pensée de la semaine* et à inviter toute personne intéressée par la marche à s'y inscrire gratuitement à : info@jemarchepartout.com. Même procédure si vous ne souhaitez plus recevoir cet envoi.

La *Pensée de la semaine* depuis le début de sa parution est également disponible sur le site Web jemarchepartout.com sous la rubrique *Les ressources*.

Vous trouverez également sur ce site tous les épisodes de l'émission de radio *Marcher vers le bien-être*, de même que ma chronique hebdomadaire à *Debout VM* et plusieurs autres éléments vous invitant à poursuivre la réflexion sur les bienfaits de la marche.