L'homme qui marche partout
Pensée de la semaine #36 : le mardi 8 septembre 2026

Bonjour !

La *Pensée de la semaine* est de Christophe André :

Je me sens fort dans la vitesse et heureux dans la lenteur. C'est pourquoi je préfère la lenteur.

André propose de faire de cette *Pensée* un mantra personnel, une phrase mentale protectrice issue du sanscrit manas qui signifie « esprit », et de tra, qui veut dire « protection ». Une autre bonne idée pour s'inspirer, se recentrer et poursuivre notre marche vers le bien-être.

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.