



Zen Altitude 38 un cadeau mal emballé.

Il fallait y penser, Zen altitude est né à la suite d'un cadeau très mal emballé.

Une idée construite à la suite d'un cancer, une traversée d'un désert connue par beaucoup. Oublier les chimios, les douleurs, les rendez-vous, sortir de son quotidien et de tous ces traitements, c'est le but de l'association.

A 2 on est plus forts, alors en groupe on peut déplacer des montagnes ou pour l'instant, juste les gravir.

Monter un projet, en parler aux amis, se lancer, se former, informer les professionnels de santé, créer un site internet, ce fut le travail de Thierry de Roberty pendant plus d'une année et un beau jour de printemps 2010, un petit groupe est parti pour une première randonnée au Peuil. La suite se vit toutes les semaines avec bonheur.

Notre site <http://www.zenaltitude38.com>

Avant tout départ, chacun s'assure d'avoir le bon équipement, chaussures et bâtons bien-sûr mais aussi bras et jambes en bon état de marche donc le réveil musculaire est obligatoire. Ainsi on prend des nouvelles des présents mais aussi des absents. Le "bonjour comment tu vas?" Ce n'est pas un vain mot. Comment on se sent aujourd'hui et maintenant, les douleurs sont-elles toujours là et aurai-je besoin d'aide pour faire l'effort, pour porter mon sac ou pour écouter mes soucis? Tout cela fait partie d'une bonne mise en marche du groupe. Chacun prend soin de soi et des autres, l'essentiel est que tout le groupe avance, peu importe le rythme, chacun a sa place. On prend le temps de photographier, d'admirer, de sentir, de découvrir, de respirer, de vivre la montagne en toute plénitude.

L'effet Zen:

Aller en altitude dans son corps mais aussi dans sa tête

Marcher en toute confiance avec des animateurs formés et à l'écoute

Retrouver des forces au sein d'un groupe convivial

Apprendre un autre regard sur soi et sur la nature

Se laisser surprendre par la faune et la flore

Découvrir la vie des hommes en altitude

Et surtout partager des moments de joies sans stress ni compétition, à son rythme, juste pour le plaisir.

Surtout, ne pas rester seul, être accueilli, reconnu, soutenu. Les adhérents de zen l'ont bien compris et chacun regarde l'autre avec bienveillance.. Des amitiés se nouent, des liens se tissent, chacun repart plus fort.

Témoignage de Pascale

A un moment donné dans mon parcours de soin, j'ai ressenti le besoin de me ressourcer au cœur de nos montagnes, prendre de l'altitude!

Je me sentais en panne physiquement, aussi marcher avec des personnes sensibilisées à mes problèmes de santé me rassurait. Corps en panne, corps en marche, les chemins à gravir ne sont pas toujours faciles mais la bienveillance du groupe me pousse à me dépasser.

"Petite victoire du mardi éloigne la maladie".

Beauté des lieux, belles énergies, moments magiques capturés par nos amis les photographes pour mieux nous souvenir et nous pousser à revenir. Merci à tous les bénévoles pour le temps accordé, la qualité des sorties et votre chaleureuse présence.

« Un petit bout de ciel bleu, il en faut peu pour être heureux »

Dominique