

LES RANDO'S D'ABORD

Les chemins doivent être synonymes de partage.

Le corps n'a pas de limite mais il souffre en marchant...

La souffrance c'est d'abord une peur. La peur d'avoir mal. Puis on se rend compte que lorsque la douleur arrive le corps comme l'esprit savent la gérer. Notre société nous fait vivre dans une bulle, veut nous préserver de tout, «assurer» notre corps pour qu'il ne lui arrive rien. Le courage n'est pas une valeur reconnue, c'est dommage ! En marchant, on apprend à accepter la douleur, on se découvre courageux.

Sarah Marquis (Extrait de la Philosophie de la Marche - Editions de l'Aube)

Mail : lesrandosdabord@gmail.com

Site : lesrandosdabord.net • Tél : 06 79 30 60 55



Les rando's d'abord

