

# Marcher pour se (re)trouver

**Auteur(s)** Chabrillac, Odile (1966-...) (Auteur) ;

Nicolet, Claire (1989-...) (Illustrateur)

**Titre(s)** Marcher pour se (re)trouver [Texte imprimé] / Odile Chabrillac ; illustrations par Claire Nicolet.

**Editeur(s)** Paris : Leduc.s éditions , DL 2017 (58-Clamecy : Impr. Laballery).

**Résumé** Mettre un pied devant l'autre est chose naturelle, acquise... et gratuite ! Mais, à l'heure de la (très) grande vitesse, on marche aussi pour "cheminer" : en soi pour se délester de "poids" qui encombrant ; vers l'autre et la nature pour ouvrir son coeur et son esprit ; sur un plan spirituel... Odile Chabrillac vous emmène sur son chemin de vie, mêlant réflexions personnelles, conseils de professionnels et astuces pratiques pour renouer avec les joies simples de la marche : quelle marche choisir ? Où marcher ? Avec qui ? Comment s'équiper ? Alors en route !.

**Sujet(s)** Marche (locomotion) \*\* Aspect psychologique

Réalisation de soi

**Indice(s)** 158.1

## Exemplaires

|              |                               |
|--------------|-------------------------------|
| Section      | Adulte                        |
| Localisation | Documentaires                 |
| Cote         | 158.1 CHA                     |
| Situation    | disponible                    |
| Date retour  |                               |
| No Volume    |                               |
| Auteur       | Chabrillac, Odile (1966-....) |