

Lyon City Trek

LE PLEIN DES SENS

Envie de dépaysement sans les inconvénients d'un déplacement qui traîne en longueur ?

Un Lyonnais vous emmène en voyage dans sa ville.

Texte Nicolas Schiavi Photos Patrick Mathon / Lyon City Trek

→ Balades guidées

Géologue de formation, Patrick Mathon a créé Lyon City Trek en 2015. Une entreprise qui lui a pleinement permis de transmettre sa passion du voyage et grâce à laquelle il accueille les participants à découvrir Lyon sous un jour nouveau. « J'essaye d'offrir ce que j'ai apprécié lorsque j'ai été accueilli à l'étranger. Je souhaite être authentique et montrer le merveilleux qui se cache dans la ville », explique le passionné.

Parmi les nombreuses balades proposées, *Le Plein des sens* est placée sous le signe de la pleine conscience. Une manière pour les promeneurs d'être en paix avec eux-mêmes et de mieux appréhender leurs émotions. En compagnie de Maryline Jury (*Ateliers Ressources*), spécialiste de la méditation et écrivaine, Patrick Mathon a élaboré ce parcours pour les besoins des *Dialogues en humanité*, le festival citoyen et familial qui a lieu tous les ans au parc de la Tête d'or et dans le Vieux-Lyon. Les deux guides vous

accompagnent pour une promenade ciblée sur le lâcher-prise et la connexion avec l'environnement. « L'idée est de se débarrasser des soucis du moment et de se rendre présent à l'instant. Il ne s'agit pas de faire de la distance mais de prendre son temps », souligne-t-il. La balade s'effectue en marchant lentement et en s'éveillant progressivement à la nature environnante à travers les cinq sens. « Nous jouons avec ce que nous avons à disposition : les matières, les sons, les couleurs », précise M. Mathon.

→ Paix intérieure

Devant les curieux, Dame Nature dispense donc toute sa palette pour dynamiser la vue, l'ouïe, l'odorat, le goût et le toucher. « Certains touchent les arbres, d'autres les caressent avec la joue... Chacun réagit à son environnement avec sa propre sensibilité. L'idée est de se connecter à la nature et de rester sur une légèreté », indique le créateur de Lyon City Trek.

L'itinéraire classique est proposé au parc de la Tête d'or mais d'autres lieux peuvent également accueillir le concept en fonction des demandes. « Nous avons accompagné des entreprises dans un parc hôtelier où les employés étaient réunis pour un séminaire. L'objectif est de se poser avant une réunion importante pour être attentif et réceptif », décrit le guide.

→ De 0 à 99 ans

Ouverte à tous, la promenade *Le Plein des sens* a également charmé de nombreux établissements scolaires. « La balade permet aux enfants d'expérimenter et de se ressourcer. Pour aller au bout de l'exercice, nous avons créé un jeu de cartes qui leur permet de faire appel à leurs cinq sens », conclut Patrick Mathon. Une dimension participative intéressante pour les enseignants.

www.lyoncitytrek.fr

**“L'IDÉE EST DE SE CONNECTER À LA NATURE
ET DE RESTER SUR UNE LÉGÈRETÉ.”**

