

Coaching Walking: marche avec ta psy!

« Bien dans sa tête et Bien dans son corps »



LE PARCOURS DE COACHING WALKING AU PARC DE LA TORSE allie les bienfaits de la marche, du contact avec la nature et de l'écoute d'une psy professionnelle.

Un réel atout pour mieux vous comprendre, être soutenu et accompagné dans ce que vous traversez et avancer vers ce que vous souhaitez pour vous-même.

Au rythme de vos pas, les séances vous permettent de faire le bilan de votre chemin de vie, d'explorer vos relations, votre histoire personnelle, vos motivations et le sens de vos difficultés mais également les ressources dont vous disposez pour les dépasser. Le mouvement et la nature servent de médiateurs et de support et facilitent naturellement l'apaisement, la connexion à soi, l'écoute de ses sensations dans « l'ici et maintenant » et la prise de recul.

Une experte, psychologue humaniste est à vos côtés pour vous accompagner sur votre chemin, toute en écoute, bienveillance et empathie. Elle **vous aide à libérer la parole et les émotions, à harmoniser et à mettre en lien votre corps et vos pensées et à accéder à vos forces intérieures pour avancer.** Cela permet d'aller plus facilement et directement au fond des choses, de percevoir les choses sous une autre lumière.

Le parcours, mené sur 4 à 12 séances selon les besoins, permet de prendre soin de soi-même de façon globale et d'aller en douceur vers une meilleure compréhension du chemin parcouru et des nouveaux chemins à parcourir.

Tarifs : 60 euros par séance sur rendez vous au 07 81 21 78 96