

# Coaching Walking: marche avec ta psy!



## LES SEANCES DE COACHING WALKING AU PARC DE LA TORSE

**Aident à libérer la parole et les émotions**

**Mettent le corps et les pensées en harmonie**

**Apaisent et aident à avancer**

Une experte, psy humaniste, est à vos côtés pour vous écouter et vous accompagner à votre rythme dans votre cheminement, toute en interactions, bienveillance et empathie. La marche et la nature s'ajoutent à son soutien, ce sont de puissants alliés pour prendre du recul et voir les choses sous un nouvel angle.

Cette situation, différente d'une séance en cabinet, facilitent naturellement l'apaisement, la prise de recul et l'accès à nos ressources intérieures et permet d'aller plus facilement et directement au fond des choses.

Les séances vous permettent de prendre soin de vous-même de façon globale, à la fois dans votre corps et dans votre mental et d'aller en douceur vers un mieux-être, vers vos projets et vos objectifs. Elles constituent un soutien efficace pour traverser toutes les phases de transition et de changement de votre vie.

Une formidable forme d'accompagnement donc, simple et accessible à tous

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