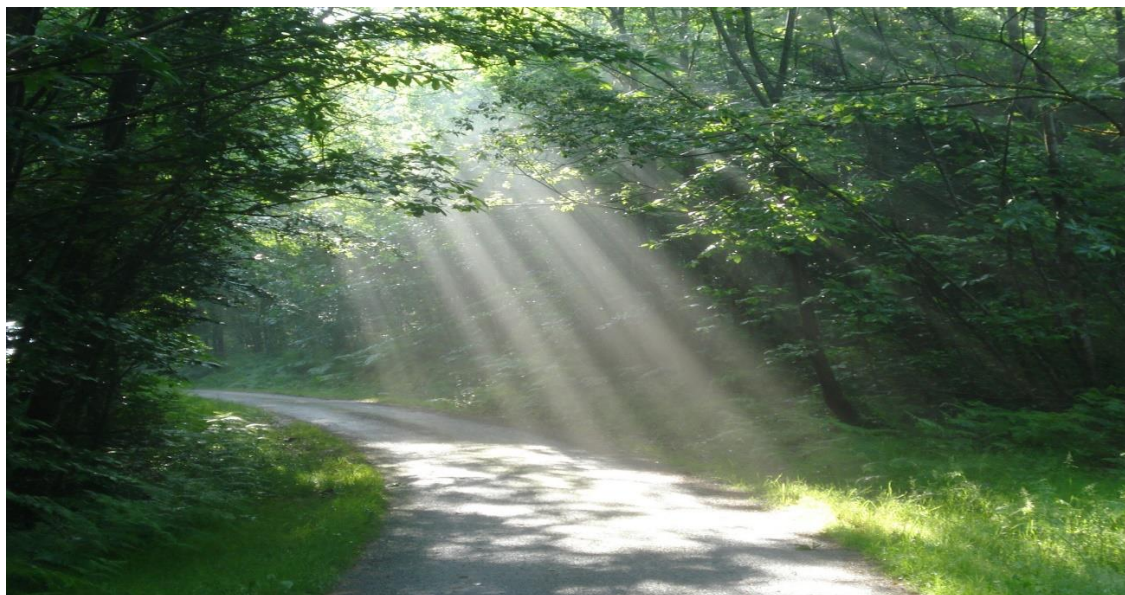


Coaching Walking Maladie

« Guérir le corps et l'esprit »



LE PARCOURS DE COACHING WALKING SANTE AU PARC DE LA TORSE allient 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, vous sentir soutenu et accompagné dans le changement que vous traversez et avancer vers ce que vous souhaitez pour vous même

Au rythme de vos pas, les séances vous permettent d'améliorer votre relation à la maladie à la replacer dans votre histoire personnelle, à donner du sens à vos difficultés mais également à en explorer les potentiels et 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 un mieux-être à la fois physiologique et mental.

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