

# Coaching Walking Nourriture

## « Bien dans sa tête et Bien dans son corps »



**LES SEANCES DE COACHING WALKING AU PARC DE LA TORSE allient les bienfaits de la marche, du contact avec la nature et de l'écoute d'une psy professionnelle.**

Elles constituent un réel atout pour mieux comprendre les aspects psychologiques liés à la nourriture, vous sentir soutenu dans votre estime de vous-même et aller en douceur vers les changements que vous souhaitez.

Au rythme de vos pas, les séances vous permettent d'explorer votre relation et votre histoire personnelle autour de la nourriture, vos motivations et le sens de vos blocages 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 et à son corps, 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. 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