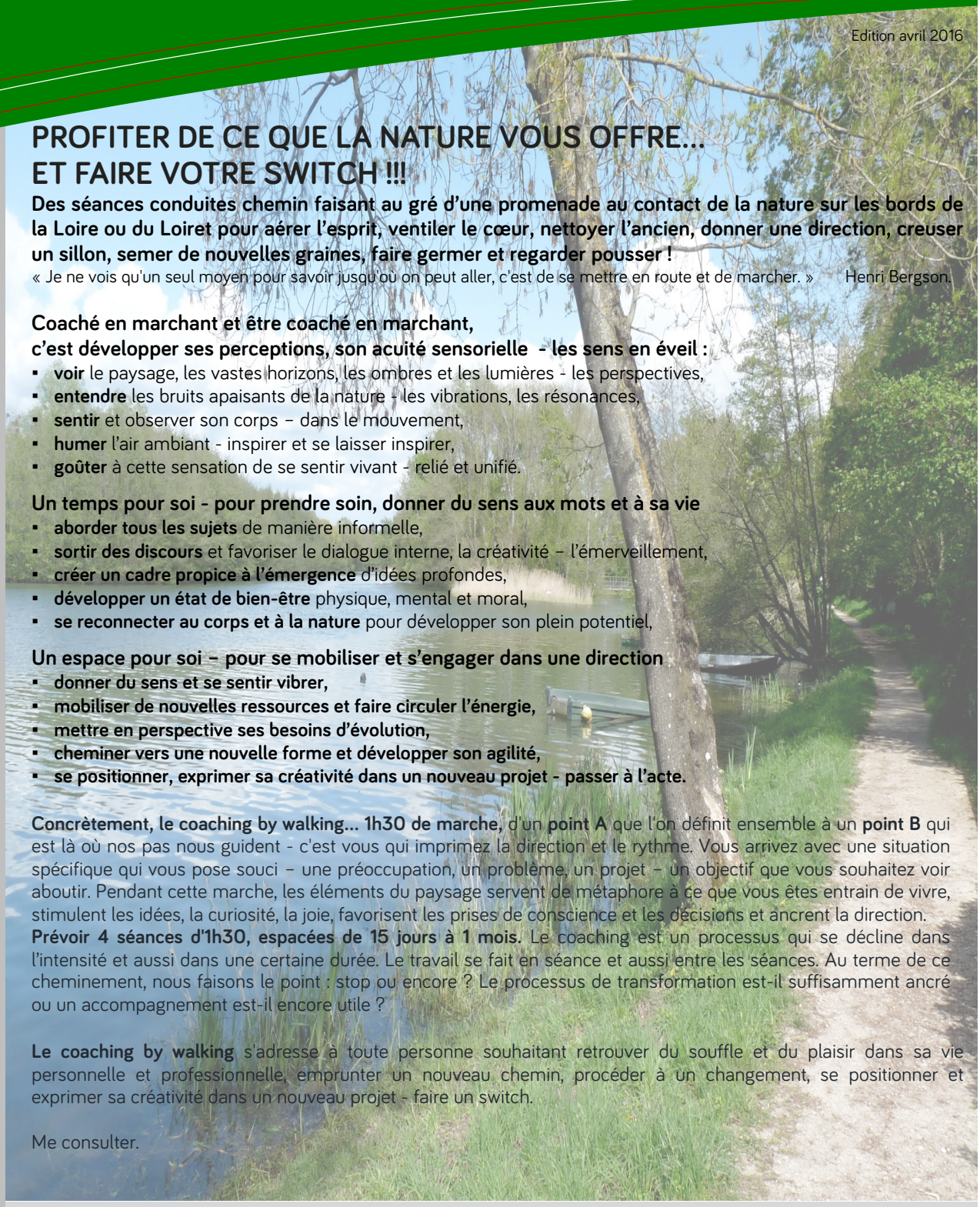
COACHING BY WALKING : UNE APPROCHE EN MOUVEMENT
pour poser une intention et marcher vers son objectif

Véronique Lauvergeat
Coach

Edition avril 2016



PROFITER DE CE QUE LA NATURE VOUS OFFRE… ET FAIRE VOTRE SWITCH !!!

Des séances conduites chemin faisant au gré d'une promenade au contact de la nature sur les bords de la Loire ou du Loiret pour aérer l'esprit, ventiler le cœur, nettoyer l'ancien, donner une direction, creuser un sillon, semer de nouvelles graines, faire germer et regarder pousser !

« Je ne vois qu'un seul moyen pour savoir jusqu'où on peut aller, c'est de se mettre en route et de marcher. » Henri Bergson.

Enjeux et Objectifs :

Coaché en marchant et être coaché en marchant,
c'est développer ses perceptions, son acuité sensorielle - les sens en éveil :

- **voir** le paysage, les vastes horizons, les ombres et les lumières - les perspectives,
- **entendre** les bruits apaisants de la nature - les vibrations, les résonances,
- **sentir** et observer son corps – dans le mouvement,
- **humer** l'air ambiant - inspirer et se laisser inspirer,
- **goûter** à cette sensation de se sentir vivant - relié et unifié.

Un temps pour soi - pour prendre soin, donner du sens aux mots et à sa vie

- **aborder tous les sujets** de manière informelle,
- **sortir des discours** et favoriser le dialogue interne, la créativité – l'émerveillement,
- **créer un cadre propice à l'émergence** d'idées profondes,
- **développer un état de bien-être** physique, mental et moral,
- **se reconnecter au corps et à la nature** pour développer son plein potentiel,

Un espace pour soi – pour se mobiliser et s'engager dans une direction

- **donner du sens et se sentir vibrer,**
- **mobiliser de nouvelles ressources et faire circuler l'énergie,**
- **mettre en perspective ses besoins d'évolution,**
- **cheminer vers une nouvelle forme et développer son agilité,**
- **se positionner, exprimer sa créativité dans un nouveau projet - passer à l'acte.**

Processus :

Concrètement, le coaching by walking… 1h30 de marche, d'un **point A** que l'on définit ensemble à un **point B** qui est là où nos pas nous guident - c'est vous qui imprimez la direction et le rythme. Vous arrivez avec une situation spécifique qui vous pose souci – une préoccupation, un problème, un projet – un objectif que vous souhaitez voir aboutir. Pendant cette marche, les éléments du paysage servent de métaphore à ce que vous êtes entrain de vivre, stimulent les idées, la curiosité, la joie, favorisent les prises de conscience et les décisions et ancrent la direction.
Prévoir 4 séances d'1h30, espacées de 15 jours à 1 mois. Le coaching est un processus qui se décline dans l'intensité et aussi dans une certaine durée. Le travail se fait en séance et aussi entre les séances. Au terme de ce cheminement, nous faisons le point : stop ou encore ? Le processus de transformation est-il suffisamment ancré ou un accompagnement est-il encore utile ?

Modalités :

Public :

Le coaching by walking s'adresse à toute personne souhaitant retrouver du souffle et du plaisir dans sa vie personnelle et professionnelle, emprunter un nouveau chemin, procéder à un changement, se positionner et exprimer sa créativité dans un nouveau projet - faire un switch.

Coût :

Me consulter.

Les + de cet accompagnement :

- **Une démarche en mouvement - dans le respect du rythme de la personne.**
- **Une approche en pleine conscience et en pleine nature.**
- **Un accompagnement pour faire le lien entre l'esprit, le corps et la nature.**

RESPECT - ENGAGEMENT - ACTION

Contact :
06 07 28 73 18

Entreprise domiciliée : VL Consultante - 292 rue du Château - 45370 MAREAU AUX PRES
SIRET 508 065 513 00014 - **APE** 7022 Z - **URSSAF** : 450 3304534322
Mail : veronique.lauvergeat@coach-partenaire.com