Chemin en soi(e)

Marcher et cheminer comme moyen de développer la connaissance de soi

3 journées sur les chemins côtiers ou forestiers de Bretagne

Notre approche holistique permet d'être en contact avec notre **corps** et nos **émotions**, tout en prenant le temps de la réflexion dont chacun a besoin pour avancer sur sa voie

12 km à 15 km - **20 personnes max**
3 octobre / 23 janvier / 10 avril /
10H00 – **17H00**
60 € / jour

Accessibilité *: Vous présentez un handicap. Contactez nous pour aménager si besoin nos moyens.*

Apporter son pique nique
Inscription : **auprès de l'une des accompagnantes**
Cette dernière sera validée définitivement dès réception de votre règlement

Pourquoi entamer un chemin en soi(e) ?

1. Ces marches au fil de l'année, sont une invitation à prendre le temps pour soi, de (se) rencontrer et partager, un temps pour respirer et s'inspirer,

2. Nous vous invitons à vous (re)connecter à vous, à l'autre, à votre environnement par des temps de méditation,

3. Être en lien avec nos sentiments, sensations, émotions, pensées ... pour regarder, écouter, ressentir et vivre,

4. Le groupe permet à chacun, de faire un bout de chemin en partant de là où il en est dans le respect de soi et de l'autre,

5. Nous vous proposerons des temps d'expression libre en groupe, des expérimentations,

6. Pendant la marche consciente nous guiderons et soutiendrons votre expérience individuelle.

L'ÉQUIPE QUI VOUS ACCOMPAGNERA SUR LES CHEMINS

CHRISTÈLE HEURLIN

Présentation

J’ai un profond respect pour l’être humain. Entre douceur et présence,dans un cadre sécurisant, je vous soutiens dans votre démarche.
Je suis sensible aux arts que je pratique ponctuellement, à la rencontre des autres, à la méditation que je pratique quotidiennement.
J’affectionne les longues marches, à la campagne ou à la mer qui me permettent de me ressourcer.

Contact

Christèle,Gestalt thérapeuthe
Christele.heurlin@gmail.com
06 22 54 52 06

CARINE PAVARD

Présentation

C’est parce que la marche m’a aidée à alléger les poids du quotidien et redonné de la vitalité que je m’appuie sur la nature pour accompagner chacun.
Je suis coach professionnelle et je vous accompagne avec douceur et respect de soi sur votre chemin.

Contact

Carine, coach
carine.pavard@managheureuse.fr
06 84 29 91 25

LAURENCE VIGILANT

Présentation

Les marches m’apportent un profond bien-être. Elles me ressourcent, me dynamisent et me reconnectent à ce qui m’entoure.
J’aurai plaisir à vous faire découvrir les chemins et j’assurerai la logistique de ces belles journées.

Contact

Laurence, consultante formatrice
laurencevigilant@gmail.com
06 22 45 90 67