

Instants Propices

Concept 1/3

La marche

L'activité de marche est reconnue comme ayant de nombreuses vertus sur la santé physique et mentale. La marche permet d'être dans un mouvement qui unifie le corps et l'esprit, garant d'un état de bien-être.

Sans finalité de performance sportive, la marche proposée s'adresse à toutes les personnes, même celles qui n'ont pas l'habitude de marcher, car elle s'adapte aux capacités et motivations du moment afin que vous profitiez au mieux de ses bénéfices sur votre santé globale.

Du bout des pieds à la tête, toutes les parties du corps peuvent être sollicitées par des exercices de mouvements qui visent à (re)trouver une marche fluide et souple, apportant des sensations de légèreté et de la vitalité.

La respiration se joint aussi au mouvement et réciproquement. En se connectant à elle pendant la marche, elle influe positivement sur la détente et le ressourcement.

Contempler les paysages, capter des sons d'animaux ou d'une rivière, écouter le silence, sentir les fleurs, toucher la terre, être effleuré par la brise, ressentir la forêt... donnent du goût à la vie.



Emmanuel Marien BERGHE

06 83 82 19 07

emmanuel@instants-propices.fr

www.instants-propices.fr

Instants Propices

Concept 2/3

L'expression créative

Portant l'attention sur le ressenti et la conscience du moment présent, le cheminement à travers Instants Propices® s'envisage comme un voyage tourné vers soi, tout en ayant un intérêt particulier à la rencontre des paysages et de la nature qui invite à la plénitude.



À des moments opportuns de la marche ou lors de séances spécifiques en pleine nature ou en salle, l'expression créative proposée soutient la libre expression, verbale et non verbale, de soi. Elle renforce une communication authentique, souvent plus émotionnelle.

La créativité permet, de manière ludique, d'oser exprimer ce qui veut être dit. Elle contribue à faire l'expérience de la transformation d'une situation limitante, voire bloquée, en une action renouvelée et libératrice. Cette expérience encourage le dépassement des blocages et favorise l'engagement dans la vie.

Emmanuel Marien BERGHE

06 83 82 19 07

emmanuel@instants-propices.fr

www.instants-propices.fr

Instants Propices

Concept 3/3

Le cheminement avec Instants Propices

Par les expériences proposées, Instants Propices® ouvre la possibilité de ralentir, se déconnecter du quotidien, de se ressourcer, d'oxygéner son corps et son esprit, de gagner de la souplesse et de la fluidité, de se remettre sur pieds, de prendre de la hauteur face aux difficultés ou d'avancer dans la connaissance de soi et des autres.

La marche et l'expression créative proposées par Instants Propices® sont mises au service du bien-être global et de la traversée des périodes difficiles de changements.



Elles visent à soutenir les personnes accompagnées dans leur capacité à s'ajuster et à intégrer les changements favorables à leur vie, en tenant compte des dimensions corporelles, émotionnelles, psychologiques, sociales et spirituelles.

Une diversité de prestations et de tarifs permet à toute personne et aussi aux dirigeants d'entreprise, d'association, d'établissement ou de comité d'entreprise, selon ses besoins et ses capacités, de réaliser ou d'initier des sorties priorisant l'activité de marche et/ou des accompagnements qui peuvent mobiliser plus en profondeur la créativité.

Emmanuel Marien BERGHE

06 83 82 19 07

emmanuel@instants-propices.fr

www.instants-propices.fr