

Instants Propices

marche & créativité

Ancré dans **le moment présent** au bénéfice du **bien-être global**, Instants Propices® accompagne **les personnes et le développement des organisations** par de la **marche** et/ou de l'**expression créative**.

La marche proposée s'adresse **à toutes les personnes, même celles sans pratique régulière**. Elle s'adapte aux conditions et motivations présentes, sans rechercher de performance sportive.

Instants Propices® vise à **renforcer les capacités psycho-corporelles** en développant :

- une **posture** et des **mouvements** d'une marche fluide et souple, utiles pour éviter les troubles musculo-squelettiques et lutter contre la sédentarité.
- un **souffle** oxygénant le corps et l'esprit, utile pour étayer la confiance en soi et agir face aux risques psycho-sociaux.
- la **conscience de soi** d'un point de vue corporel, émotionnel, mental, social et spirituel, utile pour prévenir les épuisements et pour les décisions au quotidien.
- la **relation aux autres** et favoriser les aptitudes d'écoute et de communication, utile à l'assertivité et à la cohésion sociale.
- la **reliance à la nature** pour se centrer sur l'essentiel, utile au déploiement de la vie.

A des moments opportuns de la marche, lors de séances spécifiques en pleine nature ou en salle, **l'expression créative** pouvant mobiliser l'écriture, le dessin, la peinture, le modelage ou le land-art... soutient **la libre expression de soi, verbale et non verbale**. Elle renforce une communication authentique, souvent plus émotionnelle.

La créativité permet, de manière ludique, d'**oser exprimer ce qui veut être dit**. Cette expérience encourage **le dépassement des blocages** et **favorise l'engagement** dans sa vie et dans les projets. Jamais imposée, cette expression créative se concentre sur le **processus de création** plutôt que sur le rendu esthétique. Aucune maîtrise artistique préalable n'est nécessaire.

Emmanuel Marien BERGHE

06 83 82 19 07

emmanuel@instants-propices.fr

www.instants-propices.fr

Instants Propices

marche & créativité

Au service des personnes et du développement des organisations, Instants Propices® propose les prestations suivantes :

Marche créative

80 € de l'heure

Atelier créatif

125 € de l'heure avec le matériel

pour un groupe de 8 personnes maximum



Les chemins de la créativité : marche(s) + atelier(s)

A partir de votre demande d'accompagnement, un devis gratuit et personnalisé sera établi. Afin d'adapter les modalités d'intervention à votre entreprise, association, établissement ou comité d'entreprise, une analyse préalable de vos besoins spécifiques pourra être menée.

La taille du groupe est à définir en fonction des objectifs

Lieu

Limoges et ses alentours (<20km) ou possibilité d'être en salle, si mauvaise météo

Créneaux

Sur rendez-vous



Emmanuel Marien BERGHE

Créateur d'Instants Propices
& Médiateur artistique par la Gestalt-thérapie

 06 83 82 19 07

 emmanuel@instants-propices.fr

www.instants-propices.fr