

Le Coaching somatique

Les modes de vie changent. Cadences de travail soutenues, sollicitations incessantes des ordinateurs, téléphone, mail, fax, créent stress et insécurité, et rendent difficile le respect du rythme interne naturel de chacun. Cette situation éloigne de soi-même, de son corps, du plein contact, des sens, des émotions.

Le corps en est oublié, malmené, tiraillé alors que lui seul nous permet d'appréhender le monde et de nous exprimer. L'être humain, robotisé, est alors privé de son intelligence relationnelle et vidé de sa substance. Les relations tant personnelles que professionnelles sont perturbées, souvent conflictuelles ou pire inexistantes !

Dans ce monde en évolution rapide, nos clients sont en demande d'accompagnement personnalisé. Ils ont besoin de comprendre vite, bien et dans l'instant afin de sortir de situations pesantes et dépasser leurs problématiques, leurs points de blocage. Habiter le moment présent dans un contexte où corps et esprit seraient à nouveau ensemble..

Le Coaching Somatique est une réponse aux préoccupations majeures de notre culture actuelle. En impliquant le corps et l'esprit, les jeux et le sérieux, le mouvement et l'émotionnel, le corps devient une métaphore en action. Le mouvement est référent, il est le guide que la nature a mis à notre disposition pour notre évolution. Se laisser guider par le confort des sensations agréables c'est faire du corps un partenaire! C'est à ce point que le changement de paradigme se met en place. Une inversion de tendance totale ; Prendre comme guide, le plaisir et la joie et non plus la souffrance et la douleur. Grâce à des exercices simples et ludiques, les changements sont spontanément et rapidement intégrés et permettent de nouveaux fonctionnements.

L'objectif de cette formation, est de vous aider à découvrir et à mettre en œuvre vos ressources pour rester présent au présent et accueillir les situations de vos clients, en utilisant la pensée, la sensation, le sentiment et le mouvement, dans l'instant. Vous pourrez ainsi amener votre client à utiliser son propre potentiel, inventer ses propres réponses et modifier son comportement. Afin de cultiver la prise de conscience par le mouvement, un bel exemple des possibilités de l'intelligence du corps.

Et si le corps possédait une philosophie digne de nous enseigner la vie ?