



**Et si vous sortiez dans la nature pour vous ressourcer et vous recentrer ?**

Expérimentez le **Coaching** ou la **supervision** dans la nature

Quelle que soit notre réalité professionnelle actuelle, nous vivons depuis plusieurs mois avec une impression de manque : manque de contacts, manque de perspectives, manque de liberté, manque d'énergie...

En même temps, le fait d'être moins exposé au « paysage externe » nous pousse à nous reconnecter à notre « paysage interne ».

A travers ma pratique de coach et de superviseur, je suis fréquemment exposée ces derniers temps à des personnes qui se remettent en question au niveau professionnel : « Quel sens donner à mon activité ? qu'est ce qui m'anime ? pourquoi je fais ce que je fais ? »

**Et si sortiez dans la nature pour un coaching ou une supervision ?**

De nombreuses études mettent en effet en évidence les bienfaits de la nature, notamment sur la santé, le bien-être et l'efficacité personnelle. La connexion avec la nature nous permet de nous centrer, de nous aligner à nos besoins et nos objectifs. L'estime de soi, l'efficacité personnelle et les processus de décision sont également renforcés.

Marie Jeanne Vijgen

Février 2021