

Séances de WALKING THERAPIE à NICE

*La walking thérapie, « walk and talk » ou « thérapie par la marche »
est une nouvelle approche de la psychothérapie,
intégrant la marche physique dans le processus thérapeutique.*

*Cet outil thérapeutique implique que l'activité physique, combinée à la verbalisation en espaces
naturels permettent de développer le bien-être mental.*



POURQUOI

Divers bienfaits :

bien-être psychologique, meilleures capacités d'introspection, de lâcher prise, effets positifs sur l'humeur, diminution de l'anxiété et des symptômes dépressifs, cohésion corps / esprit...
Marcher libère des endorphines nécessaires à la santé mentale et permet ainsi aux ruminations de s'estomper, laissant place à de nouvelles pensées plus constructives pour soi.
L'observation des éléments de la nature et des paysages permet un apaisement et une symbolisation.

POUR QUI

Pour tout le monde et notamment toutes problématiques en lien avec les troubles anxieux, dépressifs, psychosociaux, etc. C'est aussi pertinent pour les personnes pour qui la notion de face à face est compliquée car marcher l'un à côté de l'autre permet de « briser la glace » et ainsi se sentir plus en confiance pour échanger.

COMMENT

Une séance de walking thérapie se déroule dans un cabinet à ciel ouvert.

Le rdv s'effectue directement sur place : plage, jardin, parc...

Vous bénéficiez d'un cadre privilégié, des bienfaits de la nature et de la mise en mouvement du corps.

MODALITES

Un entretien préalable se réalise au cabinet pour vérifier que ce type de séance peut vous convenir.

Mineur : avec autorisation parentale.

La séance dure 1h aux tarifs habituels. Nice uniquement.