

La rando-coaching

C'est quoi ?

Une semaine de randonnée en bord de Loire associant chaque jour du coaching individuel en marchant et des temps d'intelligence collective avec le groupe grâce au jeu du tao.



Pour qui ?

La rando-coaching s'adresse à celles et ceux qui s'interrogent, qui sont à un tournant de leur vie, qui cherchent à donner ou redonner du sens à leur existence.



Nombreuses sont les ruptures dans notre vie qui nous amènent à nous questionner, qui remettent en cause nos certitudes, nos habitudes. Il peut s'agir d'un accident de la vie (burn-out, séparation, licenciement, maladie grave...), d'une étape importante (retraite, départ du nid familial du dernier enfant, anniversaire qui compte...), ou d'un déclencheur en apparence anodin (la lecture d'un livre, une rencontre...).

Dans ces moments, il est essentiel de prendre le temps de se poser, de se tourner vers son intérieur pour écouter, ressentir.

Pour reconnaître que quelque chose d'important s'est passé et faire de cette rupture le premier jour du reste de sa vie.

Pourquoi une semaine, pourquoi en randonnée ?

Pour prendre du temps pour vous, juste pour vous.

Pour partir, pour faire une coupure complète avec le quotidien, pour rendre votre corps, votre cœur et votre esprit disponibles à ce qui est en germe à l'intérieur de vous, mais que vous ne percevez pas encore au milieu de l'agitation.

Et pour marcher, marcher pour mieux avancer... La métaphore est facile, mais tellement juste ! La marche est un catalyseur de notre pensée. Son rythme est lent, l'alternance des pas est méditative. Elle nous invite à ralentir le flux de nos pensées, à calmer l'agitation parfois frénétique de notre mental, à nous tourner vers notre intérieur. Elle nous relie à notre corps : le contact du sol sous nos pieds, le rythme de notre respiration. Elle nous rapproche de nos ressentis profonds et vrais. Elle nous met en contact avec la nature, elle nous relie à quelque chose de plus grand que nous, immensément calme, toujours changeant et en même temps immuable.



Où ?

Dans le Val de Loire, en suivant le roi des fleuves, et le fleuve des rois.

Notre marche y sera facile, avec peu de dénivelés en dehors de quelques incursions au milieu des vignes. Nous profiterons de ses paysages, ses coteaux, ses châteaux. Et nos pensées suivront le cours de ses eaux, ici agitées de puissants remous, là rapides et vives, et là enfin profondes et calmes.

Comment ?

Notre aventure sera à la fois individuelle et collective.

Nous commencerons notre voyage par une partie de jeu du tao, cet outil magique de coopération, d'intelligence collective et de connaissance de soi. Cette partie nous permettra de faire connaissance et de constituer notre groupe pour faire de ce voyage une aventure collective.

Chaque jour, j'accompagnerai chacun de vous individuellement. Vous alternerez ainsi un temps avec moi et, à votre convenance, des temps de marche en silence ou d'échanges avec vos compagnons.

Chaque soir, nous aurons un temps de partage autour des cartes du jeu du tao. Les questionnements et les avancées de chacun et les feedbacks des autres enrichiront la réflexion de tous dans un échange gagnant-gagnant.



Programme

Le premier jour, nous nous retrouverons en début d'après-midi en gare d'Amboise pour rejoindre en train notre point de départ. Après nous être installés, nous commencerons notre voyage autour du jeu du tao, avant de dîner.



Les six jours suivants, nous commencerons chaque journée par une demi-heure d'étirements en conscience, pour nous préparer à la marche et pour nous relier à notre corps.

Après le petit déjeuner. Nous partirons ensuite pour douze à dix-huit kilomètres de marche tranquille. Je vous accompagnerai individuellement à tour de rôle. Détente et repos en arrivant, dîner, suivi d'un temps de partage avec les cartes du jeu du tao.

Le dernier jour, nous terminerons avec une marche plus courte et un temps de bilan avant de nous séparer à Amboise, là où nous nous étions retrouvés exactement une semaine avant.

Avec qui ?

Avec moi, Philippe Charreyron, professionnel de l'accompagnement, coach certifié, tao-animateur certifié. J'ai soixante ans, j'ai connu des ruptures et des phases de questionnement, j'ai compris ou cru comprendre quelques petites choses sur l'existence et sur l'âme humaine. C'est cette expérience que je mets à votre service.



Modalités pratiques

Groupe de 3 ou 4 participants.

Pour voyager léger, nous dormirons en chambre d'hôte (la plupart du temps en chambre double). Nous n'aurons à porter que quelques affaires personnelles et le pique-nique du jour (préparé par notre hôte de la veille). Nous dînerons en table d'hôte ou au restaurant.

Dates :

- Du 11 au 18 juin 2022
- Du 10 au 17 septembre 2022

Renseignements et inscriptions :

Philippe Charreyron, 06 03 71 75 94, ou par mail ph.charreyron@snlv.fr