

LÂCHER-PRISE pour y voir clair

*Exercice de coaching proposé par
Régine, Coach & fondatrice de Olbie*



01

Sortez 20 minutes (min.) pour MARCHER en EXTERIEUR, et déployez vos 5 SENS !

- Choisissez un coin de verdure, le plus possible au calme, peu/pas fréquenté
- Sortez les mains vides ! Délestez vous des objets qui ne seront pas utiles à votre marche méditative : ni écouteurs, ni téléphone, si portefeuille, ...
- Imprimez le "Guide de Marche", seulement si vous en ressentez le besoin

02

A votre retour, écrivez !

Prenez 10 minutes (min.) pour débriefer votre exploration sensorielle et formaliser vos pensées.

Ecrivez :

- ce qui vous a fait plaisir durant cette marche,
- les besoins que vous ressentez, vos envies et inspirations,
- les réponses qui vous viennent face aux questions que vous vous posez en ce moment,
- ...

Ce temps de 10 min avec un stylo et une feuille est important pour y voir clair, même si vous avez l'impression de rien n'avoir à écrire. Parfois les mots viennent tout seuls pour vous indiquer la bonne direction à suivre. Si vous faites page blanche après 10 min, pas d'inquiétude, l'inspiration viendra plus tard.

Guide de marche pour lâcher-prise

A l'arrêt :

Inspirez profondément par le nez, puis expirez profondément tout l'air par la bouche.



Répétez 3 fois

C'est parti pour votre marche !

Concentrez-vous sur vos 5 sens, en prêtant attention à chacun d'entre eux, un par un. Demandez-vous :



Ce que vous entendez

le bruit du vent, arbres, oiseaux, les voix au loin, celles plus près de vous, les rires, l'eau ruisseler, ...



Ce que vous voyez

les couleurs, les formes, les mouvements, les éléments statiques, les textures, les matériaux, ...



Ce que vous sentez

les odeurs qui passent, celles qui restent, celles qui sont agréables, celles qui vous évoquent un souvenir, celles qui vous font rêver, ...



Ce que vous ressentez dans votre corps et touchez autour de vous

le poids de vos pieds sur le sol, la contraction de vos épaules, de votre ventre, l'air qui passent dans vos mains, ...



Ce que vous goûtez

le goût que vous retrouvez dans votre bouche, les saveurs, la sensation de bouche sèche ou hydratée, ...

C'est l'heure de débriefer cette exploration de vos sens !