



## **Joëlle ILAND Coaching & Formations** **Coaching adultes & Coaching scolaire**

### **Informations sur les marches bien-être et la pratique de la sylvothérapie :**

**Durant les marches bien-être nous combinons plusieurs pratiques : la sylvothérapie, la marche afghane (synchronisation des pas et de la respiration), la marche en pleine présence (marche consciente).**

La sylvothérapie permet de s'immerger dans la forêt et de bénéficier de l'effet bienfaisant, apaisant et énergisant des arbres au travers de différents exercices pratiques guidés par votre accompagnatrice.

La marche afghane vous permet de vous centrer sur vous, en mouvement, dans la nature. Cette pratique est un des plus court chemin vers la reconnexion à soi au travers du corps du mental.

La marche en pleine présence c'est une manière active de méditer pour être connecté à son corps, ses émotions, ses sensations, ses intuitions. Cette pratique nous aide à retrouver notre juste place et être plus conscient du meilleur chemin de vie pour nous en toute bienveillance.

### **Déroulement de la marche en pratique :**

- Prise de contact et partage des explications introductives sur le lieu de rendez-vous.
- Nous nous mettons en chemin.
- Il y aura sur le chemin de moments de pauses et des exercices pratiques guidés ainsi que des temps consacrés à l'écoute, le partage pour ceux qui le souhaitent.
- Vers la fin du chemin nous consacrons un temps de partage sur ce qui est venu à la conscience et l'expérience vécue durant le chemin.

**Joëlle Iland Coaching & Formations**  
**Place de l'église, 12 – 4432 Xhendremael / Tél (04) 95 88 82 13 / (04) 246 97 18/ joelle.iland@gmail.com**  
**<https://www.joelleiland.com>**  
**TVA : BE 0650.582.859**

- Les balises et informations sur les différentes pratiques découvertes vous seront envoyées par la suite.

Le respect de l'intimité de chacun fait partie des principes de ces marches.

**Je vous invite à nous retrouver 15 minutes avant le départ à l'adresse et l'heure indiquée. Laissez-vous 30 minutes de marge après l'heure de fin de parcours. Nous sommes dans l'expérimentation et la bienveillance. L'horaire demande donc une certaine souplesse pour l'heure d'arrivée !**

**Pour confirmer la réservation, vous pouvez effectuer un versement sur le compte suivant : BE58 7512 0792 3479**

**Participation : 35 euros**

**En communication : votre nom, prénom, la date et lieu de la marche.**

**Mail : [joelle.iland@gmail.com](mailto:joelle.iland@gmail.com) / Gsm : 0495 88 82 13**

**Le matériel à prévoir pour votre confort et votre sécurité :**

- Une ou deux barres céréales, une banane ou un fruit de votre choix ou encore des fruits secs
- Des chaussures de randonnées sont conseillées (pas de petites baskets aux semelles lisses ou autres chaussures non adaptées)
- Un K-way/vêtement de pluie, même si le temps paraît clément au départ !
- Prévoyez de vous habiller chaudement afin de rester au chaud lors des tempes d'arrêt
- Prévoyez un petit drap ou tapis souple pour pouvoir faire des exercices au sol si la météo le permet !
- Prévoyez éventuellement un sac à dos confortable
- Prévoyez 1 litre d'eau, selon les conditions climatiques
- Prévoyez un pique-nique pour midi selon vos besoins.

**Conditions de participations :**

- ✓ Vous êtes en bonne forme physique et sur base de la description et la longueur de la randonnée, vous êtes apte à faire ce parcours.
- ✓ Signer le formulaire de décharge de responsabilité

**Dans l'attente de ce moment partagé, chaleureusement,  
Joëlle Iland**

**Joëlle Iland Coaching & Formations**  
**Place de l'église, 12 – 4432 Xhendremael / Tél (04) 95 88 82 13 / (04) 246 97 18/ [joelle.iland@gmail.com](mailto:joelle.iland@gmail.com)**  
**<https://www.joelleiland.com>**  
**TVA : BE 0650.582.859**