

## Le COACHING PLEIN AIR – pour tous !

*La joie de contempler et de comprendre, voilà le langage que me porte la nature.*  
Albert Einstein

Les adeptes du COACHING PLEIN AIR se trouvent facilement dans une des deux catégories : ceux qui aiment et pratiquent déjà le plein air dans leur temps libres, et ceux qui aimeraient s'approcher du plein air et d'un style de vie plus sain et équilibré.

1. Avec le COACHING PLEIN AIR les **amateurs de plein air** se trouvent en terrain connu, il est facile pour eux d'explorer de nouveaux espaces. Ils savent combien il est ressourçant, inspirant et relaxant d'être en contact direct avec la nature. Souvent ils pratiquent déjà le plein air pour y trouver des solutions pour les défis de leur vie professionnelle et personnelle, sans que ça soit nécessairement conscient, ou structuré. Pour ma part je me soigne et me ressource avec des sorties dans la nature depuis... toujours.

Chacun y va de ses richesses et trouve son compte à sa manière. Aux bienfaits de l'activité physique, même à faible intensité comme la marche, s'ajoutent les plaisirs de l'ouverture des sens : les odeurs, la beauté de la faune, la flore, les arbres, la dégustation des petits fruits, le ciel, le bruissement des feuilles dans les arbres, le concert des oiseaux, le défilement des saisons...

À chaque moment la nature est une génératrice d'idées et de solutions fascinantes. Aller à sa rencontre est une expérience organique, un retour à la source. Faire son développement professionnel dans la nature est une perspective très réjouissante pour les amateurs de plein air.

Le plein air, c'est une affaire qui marche, au sens propre comme au sens figuré !

Les amateurs de plein air sont heureux de troquer le bureau et la cravate contre l'horizon large et le confort des vêtements de sports. Ils s'offrent le privilège de faire leur développement professionnel en pleine nature.

2. Le COACHING PLEIN AIR est très pertinent pour les **amateurs de plein air en devenir**. Ils sont bien intentionnés, cependant il se peut qu'ils manquent de temps, d'occasions ou de motivation.



Conscients de l'importance de leur santé et de leur mieux-être, ils veulent être à leur meilleur pour répondre à un marché de travail exigeant et complexe. Parallèlement ils cherchent un équilibre entre vie professionnelle et personnelle. Le COACHING PLEIN AIR leur permet d'adopter de nouvelles habitudes de vie, tout en se développant professionnellement et en gérant leur stress.

Ils ont parfois certaines craintes, surtout quand la météo est moins clémente. Parfois un seul nuage à l'horizon les garde à l'intérieur. C'est ce que j'appelle la « frilosité météorologiques ». Cependant un petit coup de pouce suffit à les motiver à dépasser ces limites.

Cette première étape franchie, ils sont souvent surpris de découvrir les plaisirs de la nature. Les souvenirs d'enfance reliés à cet environnement refont surface, les remettant en contact avec leurs références. Ils se rappellent de leur joie d'enfant à la tombée des premiers flocons de neige, la chasse aux papillons... Les amateurs de plein air en devenir se connectent avec leurs sens, et redécouvrent la nature, tout simplement.

Les changements se font ressentir dès les premières secondes. Ils sont émerveillés par la force de la nature, les cimes d'arbres dressés dans le ciel, et les nuages qui passent. Ils hument la terre après une pluie, ils sentent le vent sur leur visage et goûtent au bonheur d'une bonne fatigue, celle qui se manifeste après un séjour dans la nature. Ils perçoivent le son de l'eau qui coule et le « toc toc » du pic bois. Ils respirent à pleins poumons et sentent que ça bouge en eux. La perception de leur situation commence déjà à changer.

Enrichissez votre vie en alliant la force de la nature à celle du coaching ! Augmentez votre joie de vivre ! Transformez votre situation ! Transformez-vous !

Ça ne tient qu'à vous !

Heidi Spühler  
Coach certifiée et formatrice agréée  
Alifera Coaching [www.alifera-coaching.com](http://www.alifera-coaching.com)  
[heidi@alifera-coaching.com](mailto:heidi@alifera-coaching.com)  
Téléphone 514.498.2525