

Une journée pour soi avec le cheval

Notre intention est de partager des moments de plaisir et de bien-être avec et aux cotés des chevaux. Pour cela nous vous proposons des approches sensibles et corporelles douces et subtiles. Cette journée est destinée à toutes personnes, cavalières ou non, attirées par la présence des chevaux et par la connexion avec le vivant.

Accueil à 9h30

10h15 - Atelier Être avec les chevaux

July propose une immersion au cœur du troupeau, en prenant le temps d'observer les signaux corporels et les interactions qui nous permettent de comprendre leur manière de communiquer. C'est un moment d'une grande richesse en apprentissages qui permet de s'aligner avec l'énergie ancrée des chevaux.

12 h30 - Repas tiré du sac

De 14h00 à 17h00

Atelier yoga avec les chevaux - se reconnecter avec soi-même, grâce au cheval et au yoga.

Le cheval est un animal très sociable qui fonctionne et communique de façon intuitive. L'humain lui, prévoit, réfléchit et élabore des stratégies et laisse généralement moins d'espace aux émotions. Le cheval représente donc un fonctionnement qui nous manque aujourd'hui. La pratique du yoga en sa présence, aide à prendre conscience de son corps et à vivre l'instant présent.

Proposé par Anne Hocevard

Atelier de voltige - Se laisser porter par le cheval et faire corps avec lui.

Par des petits exercices de ressentis corporels, Gwénola propose un temps d'harmonie avec le cheval en mouvement.

Atelier d'interactions en liberté

Un espace d'interactions avec le cheval en liberté, où l'on utilise uniquement les corps et les énergies comme moyens de communication. July vous propose d'expérimenter la connexion subtile dans la plus grande simplicité.

TARIF : 110€

Renseignements et inscription

Les samedis 28 octobre, 24 février et 20 avril