

MIEUX VIVRE AVEC SES EMOTIONS

CLEF DE L'ÉPANOUISSEMENT PERSONNEL



GUIDÉ PAR LE CHEVAL BIENVEILLANT...

Les émotions constituent souvent un signal d'alarme sur notre état intérieur. Et souvent notre physique ou maladies parlent aussi de ce qui se passent en nous. Dans ces situations nous perdons le lien avec nos ressources intérieures et vivons des tensions dans notre environnement personnel et/ou professionnel.

Si nous portons notre regard sur ces aspects qui se manifestent, nous pouvons modifier radicalement la direction de notre vie et créer ce que nous avons envie de vivre.

Le cheval a cette capacité extraordinaire de révéler ce que nous ne voyons pas, de lever les barrières qui nous empêchent d'être en contact avec nos ressentis les plus profonds. Il nous aide à accéder à notre soi, à nos ressources intérieures en toute bienveillance..

Au Programme :

Alternance d'échanges, de réflexions et de mises en situation avec le cheval en individuel et en groupe.

Objectifs :

- Que disent mes émotions : identifier leur sens et leur fonctionnement
- Explorer, expérimenter et ancrer le lâcher-prise, la reconnexion à soi par le ressenti avec le cheval
- Intégrer des exercices de méditation, de respiration et de visualisation pour dépasser les résistances, se centrer et s'ancrer dans l'ici et maintenant.
- Développer l'amour de soi, s'accueillir et se réconcilier avec soi-même

Bénéfices : vous repartirez avec une meilleure compréhension de votre fonctionnement, de ce qui vous anime, avec de nouvelles ressources intérieures pour faire face à vos émotions

Le plus de ce stage : **Un stage hors du commun puissant**, impactant pour vous (re)trouver

- Une pédagogie expérientielle avec une mise en application immédiate avec le cheval. Au cours des exercices avec le cheval, par effet miroir, vous pouvez réajuster dans l'instant et tester immédiatement avec le cheval une nouvelle attitude intérieure.
- Des mises en situations spécifiques rencontrées dans votre quotidien et transposées dans les exercices. Des exercices personnalisés pour chacun et chacune.
- Une équicoach-coach accompagnatrice au changement depuis plus de 12 ans spécialisée en communication relationnelle avec une expertise équine depuis plus de 40 ans.

Vos coachs à quatre pattes :

Uxane et Shillem pour vous accompagner



Nombres de personnes : J'ai à cœur que chacun d'entre vous puisse prendre le temps d'expérimenter et de ressentir individuellement les différents exercices avec le cheval ; c'est pour cette raison que ce stage est ouvert qu'à seulement 6 personnes au maximum.

Prérequis : Ce stage est ouvert à tous, à partir de 18 ans. Aucune compétence équestre n'est nécessaire, vous ne montez pas à cheval.

Tarifs : 135€ par personne.

Lieu : Chaponost (69630)

Date : voir site web

Renseignements et réservation :

Clotilde Lapostolle – 06 33 88 83 80- equicoachinglapostolle@gmail.com