



Oser être Soi

L'image que l'on a de soi est souvent héritée par notre éducation, notre environnement social, familial ou culturel. Nous avons le plus souvent des comportements issus de notre enfance et de notre quotidien pour entrer dans un moule qui n'est souvent pas le nôtre. Nous nous sentons alors à l'étroit et limité dans notre environnement professionnel et personnel.

Oser être soi, c'est se donner le droit d'**exister**, **s'accepter** tel que l'on est **sans jugements**, **sans douter** de ses capacités, sans craindre le regard de l'autre, c'est **lâcher-prise**, c'est **s'aimer** sans condition...

Une expérience puissante pour se découvrir pleinement sous le regard bienveillant du cheval.



Le cheval a cette capacité extraordinaire de révéler ce que nous ne voyons pas. Il nous met face à nous-même et facilite cette rencontre en toute bienveillance. Par son comportement, nous prenons conscience de nos limitations que nous avons de nous-mêmes et de la relation aux autres. Il nous aide à découvrir nos ressources insoupçonnées.

Au Programme :

1 journée d'accompagnement facilité avec les chevaux.

Alternance d'échange, de réflexion et de mise en situation avec le cheval en individuel et en groupe.

Objectifs :

- Découvrir votre mode de fonctionnement avec le cheval. Qui suis-je?;
- Transformer et changer ce qui vous empêche d'être pleinement vous dans notre quotidien : oser Dire et oser Faire ;
- Ancrer avec le cheval de nouvelles ressources pour être soi au quotidien.
- Explorer, expérimenter et ancrer le lâcher-prise, la reconnexion à soi par le ressenti avec le cheval ;
- Développer votre intuition pour être en contact avec votre soi.
- Intégrer des exercices de respiration et de visualisation pour dépasser les résistances, se centrer et s'ancrer dans l'ici et maintenant.

Bénéfices : vous repartirez avec une meilleure compréhension de votre fonctionnement, de ce qui vous anime, de ce qui vous fait vibrer, avec de nouvelles ressources pour faire face à votre environnement personnel et professionnel.

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 coaches 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 sur site web

Renseignements et réservation :

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