



SE RECONNECTER AVEC SOI-MÊME GRÂCE AU CHEVAL ET AU YOGA

Les chevaux du Coat, 22860 Plourivo
<https://www.leschevauxducoat.com>
Tél. 0296553976 et 0684556191

STAGE

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.

Nous proposons un temps de connexion avec cet animal magnifique qui sera complété par une séance de yoga dans son lieux de vie.



YOGA

Le yoga aide à prendre conscience de son corps et à vivre l'instant présent. Le yoga nous permet de lâcher prise, de gagner en souplesse, de travailler les muscles profonds et d'améliorer notre équilibre (ce sont d'ailleurs des éléments clés dans la pratique de l'équitation...).

Ce stage vous permettra de créer un lien avec le cheval autrement que par une pratique équestre. On rendra visite aux chevaux dans leur pâture où on vous proposera une séance de yoga à leur proximité. À la fin de la séance, nous allons rencontrer, brosser, caresser et licoler les chevaux. Ensuite nous les raccompagnerons aux écuries (15 - 20 min.) — à pied, ou à crû pour les cavaliers pratiquants.

DATES

Dim. 18 juin, 15h00 - 18h30

Sam. 22 juillet, 15h00 - 18h30

Sam. 19 août, 15h00 - 18h30

Dim. 17 septembre, 15h00 - 18h30

PUBLIC

Adultes cavaliers et non-cavaliers qui souhaitent travailler la connexion à soi et au cheval et qui ont envie de découvrir les bienfaits du yoga.

PRIX : 60 €

