

SE RESSOURCER AVEC LES CHEVAUX

Préambule

Le temps file et nous passons notre temps à lui courir après. À la veille de l'été, nous vous proposons de vous arrêter pour prendre une pause et vous reconnecter à la nature et à vous-même. Ceci en bénéficiant de l'accompagnement des chevaux dans le plaisir et la légèreté. Explorer, s'amuser et prendre soin de soi forment la trame de cet atelier d'une journée à la Vallée.

Public concerné

Toute personne qui ressent le besoin de faire une pause et se ressourcer dans un environnement bienveillant et naturel.

Objectifs

- Se reconnecter à soi, à ses ressources et à la nature
- Vivre le moment présent
- Prendre soin de soi

Contenus

- Identification de ses sources et ressources
- Exploration des émotions et de l'intuition
- Plaisir, découvertes

Modalités

- Interactions avec le cheval, échanges, jeux, pleine conscience.
- Aucune connaissance équestre nécessaire.
- Vêtements confortables et chaussures fermées.

Lieu

Manège de La Vallée, 1346 Les Bioux

Date

22 juin 2024 – 9h00 à 17h00

Tarif

CHF 350 la journée, pauses café et repas inclus

Informations et inscriptions

Nathalie Horvath Hasenauer

equicoaching.ch

nathalie@equicoaching.ch

078 622 91 63

Maude Valceschini

manegedelavallee.ch

maude@manegedelavallee.ch

