

**Une expérience immersive en présence du cheval
le 5 avril de 10h à 17h30
Des temps à soi pour se rencontrer
Des moments tout doux pour se révéler**

Dates du stage:

Le Samedi 5 avril de 10h à 17h30 /5h de stage

10h/12h30 le matin, repas partagé 13h/14h30 et 15h/17h30 l'après midi

Encadrement du groupe

Le stage sera encadré par Françoise Le Bolloch formée

- à la PRAC psychopédagogie de la relation aidée de chevaux
- à la Maïeusthésie : psychologie de la pertinence

En ouvrant ce stage à 4 personnes maximum, j'ai opté pour un accompagnement personnalisé et attentionné à chacun-e.

Temps de Formation de 5h : 10h30/13h repas 14h30/17h

Tarif

- 90 € la journée , repas du midi à prévoir
- C'est un cheminement sur une journée qui sera poursuivi par 3 autres journées dont les dates seront à poser ensemble pour ceux, celles qui souhaitent expérimenter la suite

Inscriptions

Vous pouvez vous inscrire par téléphone ou par Mail auprès de Françoise :

lebolloch.francoise@orange.fr ou par tel 06 81 98 21 08

L'inscription sera définitivement validée après versement d'un acompte de 45€ par virement (le RIB vous sera communiqué à l'inscription)

Le reste du règlement se fera directement sur place

Adresse du stage

La Claie des Landes

N13 Launay-Grippon

56460 Sérent

à mi distance entre le Golfe du Morbihan et La Forêt de Brocéliande

Propositions en ce qui concerne le cheval

Françoise vous propose une alternance d'expériences avec le cheval et une d'écoute des ressentis avec la pratique de la Maieusthésie,

1. Cette première journée sera consacrée à la rencontre avec le cheval. Mise en place d'un processus en douceur pour s'apprivoiser mutuellement entre ces 2 mondes : humain/cheval, sentir à quel point ils se ressemblent dans leur grégarité, individualité. Temps de méditation, d'observation du troupeau : exercices d'ancrage, d'enracinement, de présence à soi par l'écoute du corps et des ressentis émotionnels. Proposition de se présenter, se nommer dans cet espace nouveau, se rencontrer. Autre dans ce que le corps exprime en résonance à ce corps du cheval.

Quels sont les bienfaits de la présence du cheval

La présence du cheval facilite le relâchement des tensions, permet un meilleur ancrage et une reliance à plus vaste que soi, grâce à l'attention portée au souffle et à l'instant présent.

La douceur, la chaleur du cheval apportent réconfort et intériorisation.

Sa force, et ce qu'elle représente en matière de liberté nous invite à apprivoiser nos peurs vers plus de confiance en soi.

Sa curiosité et son affect nous permettent en miroir de la relation créée, de nous observer dans notre manière de réagir corporellement et émotionnellement. Le cheval s'exprime clairement par son langage corporel, il met en lumière nos paradoxes entre les ressentis, les pensées, les paroles et les actes et nous demande de la clarté dans nos intentions pour être son guide. Il ne juge pas, il permet ainsi le lâcher prise pour s'enrichir de cette connexion du cœur dont il témoigne. **En savoir plus**

<https://www.laclaiedeslandes.com/cheval/ateliers-d%C3%A9couverte/>

A qui s'adresse ce stage ?

A tout à chacun : aucune connaissance équestre n'est requise, juste l'envie et la curiosité de se rencontrer, de se révéler au travers de ces 2 approches complémentaires du cheval et de la Maieusthésie

Infos pratiques

Pour le cheval, prévoir des vêtements souples (pantalon) et des chaussures fermées, crème solaire et chapeau (la carrière est exposée au soleil)

Les espaces et les chambres

Si vous souhaitez dormir le vendredi soir ou samedi soir, vous serez hébergé par Michel et Françoise dans un magnifique lieu

<https://www.laclaiedeslandes.com/>,

Des jardins de différentes inspirations vous invitent à vous déposer et vous ressourcer dans un écolieu loin de l'agitation du monde

Vous dormirez en chambre partagée une Mezzanine en U dans le petit gîte « accueil à soi »

<https://www.laclaiedeslandes.com/h%C3%A9bergement/g%C3%A9tes/accueil-%C3%A0-soi/> avec salle d'eau et toilettes sèches, cuisine espace repas et salon et 3 petits jardins privatifs

Les lits sont présentés en lits simples ou lits doubles si couple selon demande avec à disposition les couvertures, couettes nécessaires et oreillers

Il faut par conséquent prévoir les draps : drap housse, housse de couette ou drap de dessus et taie d'oreiller (lits 90x190 et taies 60x60)

Les prestations supplémentaires possibles:

Mise à disposition d'un drap housse, housse de couette ou drap plat et oreiller(s) :

- 1 personne : Forfait de 10 € par lit, nombre de lots.....
- 2 personnes : Forfait de 15 € par lit, nombre de lots.....

Mise à disposition d'une serviette 5€, nb de lots...

Les repas

A vous de prévoir le repas du midi et des autres repas si vous souhaitez dormir le vendredi soir et le samedi soir

En savoir plus

<https://www.laclaiedeslandes.com/cheval/ateliers-d%C3%A9couverte/>

Osez franchir la porte de vos peurs et laissez vous tenter par cette découverte et cette belle expérience

**A bientôt de se rencontrer
Françoise**