

Une expérience immersive avec « les chevaux du vent »
WE du 17/18 mai
Des temps à soi pour se rencontrer
Des moments tout doux pour se révéler

Dates du stage:

De 10h le 17/05 au 18/05 17h, 10h de stage

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

Le dimanche 18 mai de 10h à 17h /5h de stage

Repas partagés à organiser entre les stagiaires (chacun prépare un repas)

Françoise s'occupe du petit déjeuner du dimanche matin

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 10h : 10h30/13h repas 15h00/17h 30 le samedi

10h30/13h repas 14h30/17h le dimanche

Tarif

- 210€ le WE avec hébergement compris de la nuit du samedi au dimanche
- C'est un cheminement sur 2 journées qui sera poursuivi par un autre WE les 14 et 15 juin 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 90€ par virement (le RIB vous sera communiqué à l'inscription) ou par chèque à

l'ordre de Françoise Le Bolloch adresse N 13 Launay-Grippon 56460 Sérent

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 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. La première journée sera consacrée à la rencontre avec le cheval . Mise en place d'un processus en douceur pour s'approprier 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
2. La deuxième journée est consacré « au prendre soin ». C'est un temps privilégié pour être à l'écoute de ses besoins, ses envies, ses retenues et ses peurs, en résonance avec comment c'est possible de prendre soin de soi, de l'autre. Oser le toucher, expérimenter la chaleur du poil, la douceur, l'enveloppement, la masse du cheval , les zones du corps qui appellent et celles qui repoussent. Expérimentez les limites des propositions au travers de la réponse 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 et de se révéler vers une plus grande connaissance de soi

Infos pratiques

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

Les espaces et les chambres

Vous serez hébergé par Michel et Françoise dans un magnifique lieu

<https://www.laclaideslandes.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 » pour la nuit du samedi à dimanche

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

Il est possible si vous le souhaitez de dormir les nuits du vendredi soir et/ou dimanche soir, tarif 28€ la nuit + taxe de séjour

Les lits sont disposés avec rideau et paravent pour délimiter 4 espaces séparés : (2 lits 190x140 et 2 lits 190x90, taies 60x60) 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

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

Je vous proposerai une organisation pour chacun, chacune s'occupe d'un repas pour 4 personnes, 2 repas du midi, un repas du soir, et un petit déjeuner , je me chargerai des en-cas et goûters

En savoir plus

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

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

**A bientôt de se rencontrer
Françoise**