

Résidence d'été :
l'expérience immersive avec le Cheval et le Yoga
du 10 au 15 août à Sérent 56460

Dates de la résidence :

Arrivée le dimanche 10 août au soir : Accueil à partir de 18h

Départ le 16 août avant 11h le matin

Encadrement du groupe

Le stage sera encadré par

- Françoise Le Bolloch pour le cheval et l'écoute Maieusthésique
- Michelle Chauvensy pour le Yoga :

En ouvrant ce stage à 8 personnes maximum avec un minimum de 6 personnes, nous avons opté pour un accompagnement personnalisé et attentionné à chacun.

Temps de Formation de 28h : soit 7h par jour pendant 4 jours

- 8h de yoga à raison de 2h par jour pendant 4 jours
- 20h de temps avec le cheval et partage des ressentis à raison de 5H par jour pendant 4 jours
- La journée du vendredi 15 août est une journée libre

Tarif

- Temps de formation yoga /cheval 28H : 520€ par personne
- Hébergement 170€ pour les 6 nuits
- Repas 120€ pour les 8 repas (plat végétarien et dessert) du lundi midi au jeudi soir , repas du dimanche soir préparé par nos soins, Françoise et Michelle , a vous de prévoir les repas pour la journée libre du 15 août
- Taxe de séjour 1,20€ par nuit et par personne

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 160€ par virement (le RIB vous sera communiqué à l'inscription)

Le reste du règlement se fera directement sur place

Pour les renseignements concernant le Yoga, vous pouvez contacter Michelle
au 06 20 68 09 76 ou par mail chauvensym@gmail.com

Adresse de la Résidence

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, c'est un cheminement sur 4 jours :

- Aborder le cheval, clarifier son espace de sécurité et apprivoiser son langage corporel. C'est une invitation à laisser émerger ce qui d'ordinaire reste sous silence.
- Prendre soin du cheval ouvre un espace d'intimité en résonance avec nos histoires de vie.
- Se mettre en mouvement avec le cheval et en fonction de la proposition du cheval et de vos intentions, ajuster vers un accord, un " à corps " ensemble pour devenir un guide
- Se libérer de tout artifice pour être au plus intime de la relation et s'enrichir de cette connexion du cœur vers une plus de confiance et de joie.

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/>

Propositions en qui concerne le Yoga

Par la pratique de postures simples associées à des exercices respiratoires, visualisation, relaxation, méditation, le hatha-yoga permet une présence à soi, aux sensations du corps et au ressenti des émotions.

Michelle vous propose un cheminement sur 4 jours/ 1H chaque matin avec des postures et respirations profondes qui vont dynamiser votre énergie et 1h le soir pour favoriser la détente et intégrer le travail

- Présence au corps, conscience de la respiration naturelle : postures d'ancrage, de stabilité, et d'équilibre, présence à l'axe du corps : la colonne vertébrale, postures favorisant l'expression de soi dans sa vérité.
- Postures de mise en mouvement du corps par des flexions avant/ arrière, flexions latérales et torsions. Mise en conscience des sensations du corps (tensions, relâchement), des émotions, du mental par une plongée à l'intérieur de soi sans jugement dans les postures.
- Postures développant l'estime de soi, le pouvoir de l'action, le rayonnement personnel. La respiration et son contrôle: fonction de l'inspir et de l'expir, avec une intention.
- Postures d'ouverture de la cage thoracique, d'ouverture de la zone cardiaque. Postures pour lâcher prise avec les résultats et les objectifs fixés.

Quels sont les bienfaits du yoga ?

Elle offre une ouverture du corps, du cœur et de la conscience, invitant à devenir un acteur responsable de sa vie, dans le déploiement de tout son potentiel révélé.

Notre projet : Pourquoi nous avons eu envie de vous proposer un stage avec nos deux passions?

Depuis une dizaine d'années nous avons réciproquement expérimenté nos deux pratiques et nous nous sommes formées également à la Maieusthésie. C'est un cheminement dans la complémentarité de nos deux pratiques yoga et cheval pour poser un regard intime au cœur de soi, et s'offrir une douce parenthèse.

A qui s'adresse ce stage ?

A tout à chacun : aucune connaissance ni équestre, ni en matière de yoga n'est requise, juste l'envie et la curiosité de se rencontrer et de se révéler au travers de ces 2 approches complémentaires de connaissance de soi
Si vous avez des problèmes particuliers de santé, vous êtes invité-e à nous en informer pour certaines postures de yoga.

Infos pratiques

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

Pour le yoga : tenue souple, coussin et plaid ou couverture (les tapis de yoga sont disponibles sur place)

Les espaces et les chambres

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 chambre pour 2 pers, 2 chambres pour 3 pers) avec toilette et salle d'eau privatives pour chaque chambre
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 lits.....
- 2 personnes : Forfait de 15 € par lit, nombre de lits.....

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

Les repas

A votre arrivée, Michelle et Françoise auront préparé un repas et ainsi prendre le temps après le repas de se présenter et présenter le stage. Le petit déjeuner, sera offert avec pain, confiture beurre, thé et café, a chacun de prendre soin des besoins spécifiques. N'hésitez pas à nous faire découvrir des confitures maison ou spécialités de votre région

En savoir plus

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

**à bientôt de se rencontrer
Françoise et Michelle**