



## Equi coaching particulier : Centrage et bien-être

Travail de centrage basé sur les principes du Qi Gong et des techniques de la méditation. Pour toute personne qui cherche à comprendre les mécanismes subtils du corps et la circulation des énergies, dans l'objectif de gagner en centrage et bien-être et de développer son ressenti et son intuition.

Ce stage s'adresse à toute personne dans une démarche de travail sur soi ainsi qu'aux professionnels de la relation d'aide. Ce stage permet de :

### Objectifs

- Devenir conscient des mécanismes subtils du corps
- Apprendre à décoder l'invisible, le langage du corps
- Mobiliser et faire circuler son énergie
- Installer un état de centrage et de bien-être
- Augmenter son impact et sa présence en mobilisant ses énergies
- Etre à l'écoute de soi, de son ressenti et de son intuition
- Maintenir l'état de centrage et de bien-être dans l'action

### Déroulement

Exercices pratiques entre humains et avec un ou plusieurs chevaux en liberté. Aucune connaissance du cheval n'est nécessaire, on ne monte pas. Le cheval agit comme un miroir, il reflète instantanément l'aura, l'intention et l'état émotionnel de la personne en face.

La personne apprend de décoder le miroir et prend conscience des mécanismes subtils de son corps et de l'image inconsciente qu'elle véhicule. Nous vous accompagnons à votre rythme à rentrer en communication avec le cheval.

Un travail de centrage basé sur le principe du Qi Gong et de la méditation vous permettra d'apprendre à vous centrer et à devenir conscient de votre potentiel d'énergie ainsi que des mécanismes subtils de votre corps.

### Nos formules

- Stage sur 2 demi-journées de 3 à 6 participants : 100 € TTC par participant
- Séance individuelle : 100 € TTC la demi-journée
- Stage sur mesure : nous contacter

### Informations pratiques

Prévoir des vêtements et des chaussures confortables pour marcher ou courir, qui ne craignent pas la saleté ni l'humidité. En cas de pluie préférer des bottes en caoutchouc. Le stage se déroule en grande partie à l'extérieur, il peut être reporté en cas de fortes pluies.

Dates : nous contacter / Horaires : 9.00H-13.00H

### Inscription : nous contacter

Règlement le premier jour du stage.