



## Equi coaching particulier : Confiance en soi et affirmation de soi

Stage de développement personnel pour toute personne dans une démarche de travail sur soi et d'épanouissement personnel.

### Objectifs

- Apprendre à mieux se connaître et identifier ses forces et faiblesses
- Se libérer de ses blocages
- Apprendre à se centrer en toute situation
- Gérer ses émotions et son stress
- Augmenter son impact et sa présence
- Oser dire non et poser ses limites
- Gagner en confiance et en affirmation de soi
- Gérer des conflits dans la non-violence
- Comprendre et maîtriser sa communication non verbale
- Oser s'exprimer en public et trouver sa place au sein d'un groupe
- Installer des relations d'échange dans le respect et la confiance mutuelle

### Déroulement

Travail à pied avec un ou plusieurs chevaux, aucune connaissance du cheval n'est nécessaire, on ne monte pas. Le cheval agit au travers de son comportement comme un miroir, il reflète instantanément toute l'intention, l'état émotionnel et l'expression non verbale de l'humain.

Chaque personne prend rapidement conscience de son mode de fonctionnement et peut expérimenter des fonctionnements plus performants. Par sa supériorité physique il oblige à trouver une solution immédiate et authentique. Nous vous accompagnons à votre rythme à rentrer en communication avec le cheval.

Ces exercices vous sortent du cérébral et vous connectent à votre potentiel. Vous obtenez des résultats immédiats et durables. La formation est ponctuée par des débriefings pour transférer le vécu avec le cheval dans votre vie quotidienne.

### 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.