

CHEMINER AVEC LES CHEVAUX

Journée d'immersion avec les chevaux

Dans un monde où tout va vite et où on a parfois la sensation de se perdre, il existe un espace où tout se pose : la nature. La journée "Cheminier avec les chevaux" vous invite à ralentir, à vous reconnecter au vivant et à vous même.

Cette journée vous propose d'observer vos interactions relationnelles et votre gestion émotionnelle dans des situations concrètes avec les chevaux, pour mieux comprendre ce qui vous aide, ce qui vous limite et ce que vous pourriez ajuster.

Cet atelier n'est pas un atelier d'équitation, il est construit autour de notions de développement personnel et d'accompagnement fonctionnel.



CE QUE CET ATELIER PEUT VOUS APPORTER ?

- **Mieux comprendre vos fonctionnements relationnel et émotionnel.**
- **Repérer ce qui vous aide ou vous complique la tâche** quand il faut vous positionner, demander, attendre ou vous ajuster.
- **Identifier quelques façons de faire plus claires**, plus confortables et plus adaptées à votre fonctionnement.

Vous repartez avec une vision plus claire de votre manière de fonctionner, quelques repères concrets et **des pistes simples à tester** dans votre quotidien.

POUR QUI ?

Pour **les adultes qui souhaitent mieux comprendre leur manière de fonctionner** dans des situations concrètes et relationnelles.

Aucune expérience de l'équitation n'est nécessaire. Aucune pratique montée n'est prévue. Il faut simplement être suffisamment à l'aise à proximité des chevaux pour participer sereinement aux activités proposées.



LE PROGRAMME DE LA JOURNÉE

9h30 – 10h20 : **Accueil, cadre et sécurité**

10h40 – 11h25 : **Observer avant d'agir**

11h25 – 12h20 : **Entrer en relation**

12h20 – 14h20 : Pause déjeuner

14h20 – 15h10 : **Proposer, guider, ajuster**

15h30 – 16h15 : **Coopérer autour d'un même objectif**

16h15 – 17h00 : **Synthèse et clôture**

MODALITÉS

Durée : 1 journée - 9h30 à 17h00

Participants : 4 à 6 personnes

Format : en présentiel

Lieu : atelier organisé dans une structure d'accueil adaptée au travail avec les chevaux

Tarif : 89 € TTC par personne

Frais de déplacement : en supplément le cas échéant

Repas et hébergement : non compris, sauf indication contraire

Les dates, lieux et conditions précises d'organisation sont indiqués pour chaque session programmée.

VOUS SOUHAITEZ PARTICIPER ?

Pour connaître les prochaines dates, vous inscrire ou échanger sur l'atelier, contactez-moi : aureliabh.fr/contact/

