

# STAGE : du 22 au 24 septembre 2023 PRÉSENCE, UN VOYAGE INTÉRIEUR GUIDÉ PAR LE PAS DES CHEVAUX

*Une rencontre déterminante au cœur  
de Soi-M'aime*



## ***La Présence – Au rythme des chevaux, à la lumière de leur sagesse naturelle***

***Ralentir, S'offrir un temps pour soi et un espace d'écoute profonde, de connexion et de présence à Soi, à son corps***

***Rencontrer les chevaux pour aiguïser ses perceptions, faire confiance à ses ressentis et habiter pleinement son corps pour être avant de passer à l'action choisie et décidée en pleine conscience***

***Vaincre les obstacles intérieurs, apprendre à se libérer de ses conditionnements, schémas et croyances***

## ***Description du stage***

***Un voyage hors du commun guidé par les chevaux, pour expérimenter et (re)découvrir ce qu'est la véritable PRÉSENCE à soi et la force intérieure qui en découle. Observer et mesurer leur impact dans votre vie, pour chacun de vos choix afin de vous réaliser pleinement, en toute légitimité, avec joie et par amour.***

***L'accompagnement par les chevaux vous révèle des ressources insoupçonnées, par des prises de conscience au fil des jours de l'importance et de l'impact de la respiration, des émotions, de l'ancrage qui vous ramène dans l'instant présent. Vous ressortez grand.i.e, plus proche de vous-même, plus cohérent avec vous-même, développant ainsi davantage de confiance en vous et de clarté pour votre vie.***



***Observer les chevaux, leurs interactions, apprendre la « langue cheval », connaître et respecter leurs besoins fondamentaux, nécessaires à leur équilibre physique et émotionnel***

***Créer à partir d'une relation en équilibre***

***Découvrir une équitation nouvelle où la relation est la base et le cœur de l'attention***

## Une expérience de vie, à l'écoute profonde de vous-même, par la relation avec les chevaux

Une rencontre avec vous-même, inspirée et guidée par la présence bienveillante des chevaux, pour :

- ♥ Renforcer la confiance et l'estime de soi,
- ♥ Développer une vision et l'incarner
- ♥ Vivre ses émotions et les assumer pleinement
- ♥ Adopter des comportements adaptés et efficaces,
- ♥ Apprendre à poser ses limites et occuper sa place,
- ♥ Renouer avec son pouvoir et sa puissance intérieure
- ♥ Pouvoir dire NON en toute légitimité

Durant ces 3 journées, selon ce qui se présente émotionnellement ou lors de certaines prises de conscience, l'un.e des participants.es peut avoir besoin d'un moment d'accompagnement individuel, soit avec le cheval, soit sous forme de massage, coaching ou soin énergétiques. Cela pourra se réaliser, à tout moment, sans péjorer le reste du groupe et l'avancée du programme.

### 3 journées rien que pour vous – Du 22 au 24 septembre 2023

#### Organisatrices et animatrices :

- ♥ **Cindy Richard** – Equitavie – [info@equitavie.ch](mailto:info@equitavie.ch) - [www.equitavie.ch](http://www.equitavie.ch) 079 579 51 17
- ♥ **Catherine Margot** – Coaching – [info@catherinemargot.com](mailto:info@catherinemargot.com) – [www.catherinemargot.com](http://www.catherinemargot.com) – 079 962 73 42

**Lieu :** Au sein d'un domaine situé hors du temps : Equitavie, Cindy Richard, Route de Praratoud 3, 1528 Praratoud, à 30mn au nord de Lausanne

**Tarifs :** 840CHF/personne – Pour toute inscription avant le 31 août 2023 Tarif Early Bird -10% ou pour les élèves qui sont sous contrat soit 756CHF

**NB :** L'inscription n'est validée qu'après versement d'un acompte de 30% soit 252CHF ou 227CHF (Early bird)

**Paiement:** virement bancaire IBAN CH50 0900 0000 8445 8581 2 (Cindy Richard, 1528 Praratoud), Twint sur le 079 579 51 17 ou par cash à l'une des organisatrice.

Toute annulation n'est pas remboursée, en cas de maladie le stage peut être effectué lors d'une prochaine session.

**Inscription, contact et information :** en MP par mail, Messenger, message

**Information :** Il n'est pas nécessaire d'être cavalier ou de connaître les chevaux pour participer. La majeure partie des exercices se fera au sol, aux côtés du cheval. Et s'il est besoin de monter sur le dos du cheval, tout sera réalisé en toute sécurité et dans le respect de ce que chaque participant.e vit intérieurement.



Cindy Richard



Cindy Richard | Equitavie  
079 579 51 17  
[info@equitavie.ch](mailto:info@equitavie.ch)



Catherine Margot



Catherine Margot | Coaching  
079 962 73 42  
[info@catherinemargot.com](mailto:info@catherinemargot.com)