

Se Rencontrer Soi-m'Aime

CULTIVER SA PRÉSENCE

Écoutons, ressentons et laissons la sagesse du cheval nous guider vers une compréhension plus profonde de nous-même.

Une journée pour s'ancrer, s'écouter et s'aligner avec son cœur, en pleine nature en compagnie des chevaux, véritables guides de l'instant présent. À travers leur sensibilité et leur sagesse, ils nous aident à ralentir, à nous recentrer et à écouter ce qui vibre en nous.

UNE EXPÉRIENCE UNIQUE POUR :

- ✓ **Se reconnecter à soi** – Apprendre à être pleinement présent(e), dans son corps et son cœur.
- ✓ **S'ancrer** – Trouver son équilibre intérieur et cultiver une stabilité sereine.
- ✓ **Écouter ses émotions** – Laisser émerger ce qui a besoin d'être entendu avec douceur et bienveillance.
- ✓ **Ouvrir son cœur** – Développer une connexion plus authentique avec soi-m'aime et les autres.
- ✓ **S'aligner avec ses inspirations** – Laisser venir ce qui nous anime profondément et apprendre à lui faire confiance.



UNE JOURNÉE POUR :

- ✓ **Cultiver sa présence** – Se poser, respirer, entrer dans le rythme du cheval et de la nature.
- ✓ **Expérimenter la communication intuitive** – écouter sans mots, expérimenter une communication subtile dans l'écoute de soi et de l'autre.
- ✓ **Ressentir et Explorer ses sensations corporelles et subtiles** – Pratiques d'ancrage, méditation guidée
- ✓ **Échanges et partages** – Mettre en mots son ressenti, recevoir des clés pour intégrer cette expérience au quotidien.



À QUI S'ADRESSE CE STAGE

À toute personne cherchant à ralentir, à mieux se comprendre et à retrouver une connexion profonde avec son intuition et son ressenti.

Aucun prérequis en équitation n'est nécessaire, les interactions avec les chevaux se font à pied.

Dates et Lieu

Samedi 12 juillet ou Samedi 13 septembre

A Chaponost (69)



Une journée hors du temps, accompagnée par la sagesse des chevaux, pour retrouver sérénité, clarté et confiance sur son chemin.



Information



06 33 88 83 80



www.equicoaching-lapostolle.com