

Sur un A.I.R. de Soi pour libérer sa voie ©

Rapprochez-vous du champ de tous vos possibles
Accompagné des chevaux, experts en Présence et en Cohérence
Offrez-vous "un hors du temps" privilégié pour explorer votre plein potentiel !

Les chevaux... Pour quelles raisons ?

- ✓ Des "interlocuteurs" dotés de capacités sensorielles extrêmement développées.. Une rencontre "vraie" avec des partenaires sensibles, authentiques, spontanés qui vont révéler, catalyser votre état d'être.

Des êtres dotés de qualités inspirantes..

- ✓ En tant que proie, percevoir, s'adapter immédiatement, évacuer les tensions rapidement, est pour eux une question vitale.
- ✓ Vivre « en présence » est dans leur nature profonde... Ils sont en quête permanente de cohérence, en eux, entre eux et avec leur environnement.
- ✓ Experts en relations de confiance et de coopération.

Informations pratiques

Les exercices proposés avec les chevaux sont **exclusivement pratiqués à pied** et ne requièrent aucune connaissance et expérience équestres. Il s'agira principalement d'exercices réalisés avec un ou plusieurs chevaux en liberté (dans une pâture / dans une carrière / ou un rond de longe).

Coût du stage : 590 €TTC / personne

Hors frais de repas, d'hébergement et de déplacement
Déjeuner sur place (amener son repas / pique-nique ou commande d'un repas traiteur).

Jusqu'à 4 participants par stage

Votre participation vous sera confirmée dès réception du bulletin d'inscription (document ci-joint), accompagné de votre règlement.



Stage animé par Marie Ebling

Sur 3 jours consécutifs



Au programme

* L'ATTENTION (Jour 1)

Vivre la pleine présence, là où tout se passe

- Pratiquer les exercices de respiration, constater l'impact instantané en soi et autour de soi ;
- Vivre la générosité du moment présent, porter une attention consciente, convergente et divergente, présent à soi, à son environnement, ouvert à la rencontre avec les chevaux ;
- Expérimenter la puissance de l'attention : là où je place mon attention, je place de l'énergie..
- S'écouter... dans un nouvel environnement, avec de nouveaux interlocuteurs, de nouvelles pratiques : quelles incidences sur soi, ses pensées, son comportement, ses émotions ?
- Rechercher l'état de cohérence Corps - Cœur - Tête

* L'INTENTION (Jour 2)

Comment poser des intentions ?

- Ancrer la confiance et vibrer la cohérence
- Accéder à volonté à des Etats Emotionnels Elevés
- Préciser votre objectif : avoir des intentions claires associées à des émotions élevées
- Vivre l'expérience de la puissance de l'intention associée à la capacité à laisser faire, à lâcher prise, à accueillir ce qui vient, ce qui vous est offert

* LA REALISATION (Jour 3)

Ancrer et vibrer votre merveilleux futur

- Méditer pour renforcer les "nouveaux circuits" de votre nouvel Etat d'Etre
- Se mettre en situation, s'entraîner
- Célébrer votre merveilleux futur !

Prévoir une tenue décontractée « outdoor »
adaptée à la météo du moment
et des chaussures fermées type marche ou boots.

