

# EQUI-LIBRE

**Le binôme cavalier - cheval est une histoire exceptionnelle et sans pareil !**

**Il faut savoir observer et s'occuper de son cheval, sans s'oublier, car le cheval reçoit aussi nos raideurs et reste sensible à nos variations d'humeur.**

**Nous organisons un stage "découverte" de yoga autour des besoins spécifiques du cavalier, le dimanche 28 février 2010 au centre socio-culturel d'Auffargis ( 2km du Perray en Yvelines et 2 km des Essarts le roi ).**

## **Programme:**

### • Théorie:

- Quelles sont les contraintes physiques et mentales du cavalier ?
- En quoi le yoga peut-il être bénéfique chez le cavalier ?
- Quel intérêt y a-t-il à se préparer et à travailler son corps ?
- Pourquoi le protéger, comment le muscler et l'assouplir ?
- Pourquoi des séances de récupération ?



### • Séance:

- Travail sur le souffle; son influence dans un corps statique et dans le mouvement
- Postures
- Exercices de concentration
- Exercices respiratoires
  
- Que puis-je appliquer au quotidien ?
- Quand et pourquoi adapter le yoga sur un cheval ?

### • Questions, échanges.

Le nombre de participants est limité.

Le tarif est de 50 euros par personne jusqu'à 5 personnes, 45 euros jusqu'à 10 et 35 euros jusqu'à 15.

Les inscriptions se font par mail : [info@equi-libre-yoga.fr](mailto:info@equi-libre-yoga.fr)

Un acompte de 20 euros à l'ordre de EQUI-LIBRE est à envoyer avant le 20 février 2010 à:

**EQUI-LIBRE**

Mairie d' Auffargis - Place de la Mairie

78610 Auffargis

Pensez à apporter un coussin, une serviette ou foulard pour mettre sur le tapis, un bloc notes.

Tout désistement doit être fait 72 heures à l'avance. A défaut, le stage reste dû.