

Dates et Tarifs

Stage de 2 jours en pension complète = 325 €

Samedi 15 et dimanche 16 octobre 2011

Samedi 24 et dimanche 25 mars 2012

Samedi 12 et dimanche 13 mai 2012

Pour nous joindre :

contact@equitcomportementale.com

Tel : (0033) (0)2 31 31 67 64

Tel : 0970.446.714

du lundi au vendredi de 14h à 17h

Tel / Fax : 02.31.31.67.64.

Vous souhaitez progresser à cheval, venez découvrir le Yoga !

La pratique du Yoga à cheval vous permettra de vous **assouplir**, de vous **tonifier**, et **d'améliorer votre concentration**.

Le yoga permet de développer une meilleure perception de soi pour mieux échanger ; donner, recevoir des informations entre le cavalier et le cheval.



Copyright B.Trosseille

L'intervenante :

Sophie COULON est **professeuse de Yoga diplômée** depuis plus de 15 ans. Elle organise des stages en région parisienne tout au long de l'année pour enseigner le Yoga. Cavalière, elle a su transposer ses connaissances aux besoins des cavaliers adultes pour une pratique plus harmonieuse, plus sécurisante, et plus gratifiante pour le couple cavalier-cheval.



Copyright C.Fruhinsolzt

Les axes du Programme :

- A cheval, comme à pied, prendre conscience de son corps,
- Comprendre les problématiques du fonctionnement du couple cavalier -cheval,
- Apprendre à ressentir, progresser dans cette recherche,
- Etre à l'écoute de soi, puis du cheval, puis du binôme.

Le cheval :

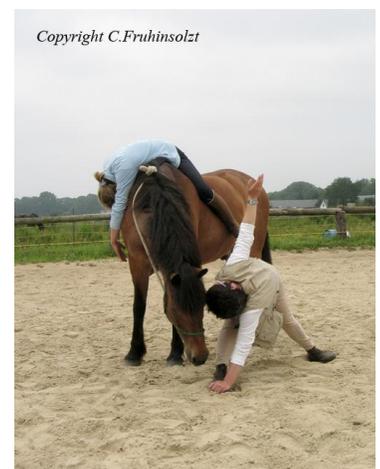
Vous pouvez participer à nos stages avec **vos propres chevaux**, ou nous vous ferons le plaisir de trouver un partenaire équin à votre goût.

Vous découvrirez :

- Combien il est important de prendre le temps de découvrir les

« vraies » sensations cavalières,

- Des techniques adaptées pour améliorer vos capacités musculaires,
- Une enseignante qui saura individuellement vous donner des conseils avisés pour améliorer votre pratique,
- Un plaisir accru à évoluer à côté et sur le dos de votre cheval...



Copyright C.Fruhinsolzt

Programme journalier :

09h30 : Présentation du programme du stage,
 10h00 : En salle: Anatomie, besoins musculaires, chaînes musculaires, influence de la respiration,
 10h30 : Yoga au sol : fonctionnements corporels, ressentis, la prise de recul,
 11h45 : Application yoga/cheval: Travail à pied,
 13h00 : Repas.
 14h00 : Mise en selle Voltige sur chevaux en liberté, travail ludique, équilibre du corps en mouvement,
 15h15 : séance montée, prise de conscience et respiration...
 16h15 : Desseller, s'occuper du cheval,
 16h30 : Pause goûter,
 16h45 : Yoga au sol, travail de récupération,
 18h00 : Débriefing, bilan personnel.



Les horaires sont susceptibles d'être modifiés pour favoriser l'organisation générale.

Vos chevaux seront hébergés en box sur paille. Vous pourrez utiliser les paddocks, en fonction du temps. Pour un stage de 2 jours, il n'est pas conseillé de changer leur régime alimentaire (risque de colique), veillez à emmener leur nourriture habituelle pour la durée du stage.

Hébergement :

Au Domaine, vous logerez dans le gîte équestre et vous partagerez votre chambre avec d'autres stagiaires, catégorie une étoile environ. La salle de bain est commune. Si vous souhaitez un hébergement de standing, vous pouvez réserver un hôtel (prix du stage en externat = 304.50€ avec le repas de midi inclus).

Le nombre de chambres au Domaine ne nous permet pas d'accueillir les accompagnateurs, cependant, il existe de nombreuses solutions d'hébergement sur Lisieux (télécharger la fiche « Hôtellerie » dans les fiches pratiques sur le site) votre famille pourra profiter de la campagne environnante et des beautés culturelles de Lisieux. Vous pouvez faire le stage en externat (304.50€ avec le repas de midi seulement) et les joindre pour le soir.

Dès votre inscription, vous recevrez un reçu, la liste des affaires à emporter et l'itinéraire.

Arrivée (début du stage le premier jour à 9h30) en train:

Le taxi Pascal FOUESNEAU au 06.10.89.73.42 ou 02.31.31.02.02 vous accueillera en gare de Lisieux (à 10mn de Firfol), sur réservation pour environ 17€.

Vous pouvez arriver dès la veille au soir (nuitée supplément 28€), avant 20h pour profiter du repas (fin du service 20h30).

Départ (fin du stage le dernier jour à 17h30) en train :

Le taxi Pascal FOUESNEAU vous ramènera en gare de Lisieux (à 10mn de Firfol), le dernier jour du stage au soir ou le lendemain matin (nuitée supplément 28 €).

Financement

Des financements FAFSEA et VIVEA sont possibles pour les professionnels du monde équestre.

Les **Chèques Vacances** (ANCV) sont acceptés, sous conditions (nous consulter).

Acompte de 50% à la réservation, solde 1 mois avant le début du stage.