

Stage de cordelette
Dimanche 1er Juin
De 14h à 17h

Rassembler ses connaissances sur la maîtrise de soi, physique et émotionnelle, pour évoluer en cordelette



Théorie, fascicule
et pratique à cheval

Monter votre cheval en cordelette tel un centaure est pour vous un rêve ? Vous aimeriez pouvoir goûter à cet esprit de liberté ? Réaliser ce que vous pratiquez en filet, sans filet...? Avoir une confiance aveugle en votre cheval, et en vous ? Ce stage est pour vous !

Tout au long de ce stage, nous apprendrons à dompter vos émotions, votre tact, votre liant et votre feeling tout en y ajoutant votre technique équestre pour travailler votre cheval en cordelette.

- ★ **L'ancrage** - Comment adopter une posture et une attitude d'ancrage ?
- ★ **La gestion des émotions** - Suis-je en mesure de gérer des émotions envahissantes ? Comment ?
- ★ **Le langage du corps** - Comment puis-je communiquer simplement et clairement avec mon corps ?
- ★ **L'assiette** - Suis-je capable d'écouter ce qu'il se passe sous mes fesses ? D'interagir grâce à l'assiette ?
- ★ **L'orientation du corps et de l'esprit** - Comment devenir maître de mon corps et de mes pensées ?
- ★ **Le feeling** - Comment puis-je avoir confiance en mes actions qui sont dictées par mon ressenti ?
- ★ **La pratique** - Comment puis-je mettre toutes ces notions en pratique, face au vivant ?