

YOGA ET CHEVAL, Vivre l'expérience du SOUTIEN, Ressentir la VERTICALITÉ (Stage ouvert aux débutants)

3 dates au choix, 6 places par stage :

Du vendredi 8 au dimanche 10 juillet 2022

Du samedi 27 au lundi 29 août 2022

Du samedi 22 au 24 octobre 2022

Programme du séjour

1ère journée

9h : Accueil, Présentation, au Relais du Bocage à Pontmain

10h-12h : Séance d'Equitation relationnelle

12h30 : Chacun apporte et partage s'il le souhaite son pique-nique

14h – 17h : Temps Libre

17h-19h : Séance de Yoga

19h30 : Dîner

Soirée Libre, Balade, relaxation

2ème journée

7h : Réveil Corporel et Respiratoire

8h : Petit Déjeuner

10h-12h : Séance d'Equitation relationnelle

12h30 : Déjeuner

14h-17h : Temps Libre

17h-19h : Séance de Yoga

19h30 : Dîner

Soirée libre, balade, Relaxation guidée

3ème journée

7h : Réveil Corporel et Respiratoire

8h : Petit Déjeuner

10h-12h : Séance d'Équitation relationnelle

12h30 : Déjeuner

14h : Marche consciente

15h-16h : Yoga

16h30 : Fin du stage

Les séances de Yoga se déroulent soit dans une belle salle lumineuse, sur parquet au Relais du Bocage à Pontmain, notre lieu d'hébergement ou à l'extérieur, en fonction de la météo.

L'Équitation Relationnelle, par Laurence Collet-Ronsoux

Monitrice d'équitation depuis 20 ans, je me suis formée à l'éthologie auprès de J.B Barrey ainsi qu'à la Psychopédagogie de la Relation aidée du Cheval (PRAC).

J'enseigne l'équitation relationnelle © : chaque moment partagé avec le Cheval invite de contacter ses sensations corporelles, propose à l'être humain d'être présent à lui même et d'ajuster son attitude en vue d'une collaboration au projet équestre.

L'approche du cheval se fait en liberté dans le troupeau. Ce premier temps permet d'accueillir les émotions suscitées par cette rencontre, de se rendre disponible à la relation et de vérifier notre ancrage personnel. Tout notre corps est déjà sollicité : la respiration, la présence à nos pieds et à notre bassin ainsi que notre façon de nous tenir debout. Puis vient le temps de se mettre en mouvement ensemble humain et cheval : comment trouver l'impulsion à partir de notre zone du bassin pour faire avancer son cheval, comment orienter notre corps (dos et regard) pour trouver une direction commune puis cheminer ensemble sur un rythme commun. Cette relation établie à pied se modifie ensuite quand il s'agit de se laisser porter sur le dos du cheval. Ressentir dans notre bassin le corps du cheval, ouvrir les hanches pour permettre le mouvement en avant, accompagner en rythme le déplacement de nos deux corps tout en restant vertical et sans raideur.

Nul besoin d'être cavalier pour participer à ces séances : juste une envie de découvrir comment le corps peut se mettre en mouvement et se laisser porter grâce au partenaire Cheval.

Chaque jour, séance de 2h00, avec les équidés d'Hippo Tempo et Laurence Collet

Séance en extérieur dans les champs, la carrière de sable et le chemin de randonnée. Séance à pied et à cheval.

Prévoir des chaussures fermées et un pantalon type legging ou jogging.
En cas de pluie KWay et change. Possibilité de se changer sur place.
Le matériel est fourni

Laurence Collet-Ronsoux,

BEES1 activités équestres et praticienne PRAC (Psychopédagogie de la Relation aidée du Cheval).

<http://hippotempo.fr/>



Le Yoga par Frédérique Bellé

Pour beaucoup, qui n'ont jamais pratiqué ou qui ont vécu une expérience désagréable, la seule évocation du mot « Yoga » fait fuir.

Et on entend souvent face à cette proposition : « Le yoga, c'est pas pour moi, je ne suis pas assez souple » ou bien « Trop acrobatique : j'ai plus 20 ans ! et puis « j'ai mal ici, et là... » ou encore « Je suis bien trop nerveux », « je préfère les activités plus dynamiques »

Avez-vous déjà pratiqué le Yoga plus d'1 fois ? A différents âges de la vie ? Avec des Professeurs différents ? Si la réponse est non à l'une de ces questions, je vous encourage à participer à ce stage.

Vous découvrirez comment s'articulent bassin et colonne vertébrale, leur symbolisme, l'ambiance intérieure et l'état d'être qui découle de leur placement. En présence du cheval, vous aurez la surprise et la joie d'avoir confirmation ou révélation de votre positionnement intérieur pour vous réajuster.

Ma transmission du Yoga se veut empreinte d'empathie et d'encouragements. Il n'y a pas de record à battre, même pas avec soi-même. La pratique est source de découverte, connaissance de soi, à l'écoute de ses possibilités, plus ou moins connues, tout autant que de ses limites

Pour ceux qui le souhaitent, la marche complètera les pratiques : 3km de sentiers relie le lieu d'hébergement et la ferme de Malagra.

Matériel : Tapis de Yoga, 2 briques de Yoga, 2 couvertures, petite serviette de toilette. Si vous avez : gros ballon „fitball“, coussin d'allaitement, zafu, petit banc, vos accessoires habituels si vous pratiquez le yoga.



Frédérique Bellé, Professeure de Yoga depuis 2007

Viniyoga, Formée au Kurma Yoga et Yoga Nidra par Mathieu, Certifiée APOR De Gasquet

<http://www.bacopa-yoga.com/>

Hébergement /Repas

Le Relais du Bocage, à Pontmain : Formule à la carte. En chambre seule ou double. Demi pension (petit déjeuner + Dîner). Vous pouvez aussi choisir de faire un jeûne intermittent pour le petit déjeuner ou le dîner ; Ou encore, prendre les dîners à l'extérieur.

Le midi nous déjeunons ensemble à la Ferme de Malagra.

Pour la réservation, que vous faites par vous-même, voici leurs coordonnées : <https://www.relaislebocage.com/>

Tel. 02 43 30 26 00

Prix par personne pour les 3 jours

2 déjeuners bio et végétariens : 30 euros

Equitation relationnelle : 105 euros

Yoga et accompagnement : 225 euros (location de la salle de yoga incluse)

Hébergement, petit déjeuner, Diner : Voir avec le Relais du Bocage selon vos choix. Pour information, les chambres confortables ont été rénovées récemment.

Votre réservation

Votre réservation sera prise en compte à la réception de votre acompte de 30%, un mois avant le début du stage. Le reste sera à verser en début de stage :

Pour les séances d'équitation relationnelle : 31.50€ à l'ordre de Laurence Collet

Pour l'accompagnement de Frédérique : 67.50€ à l'ordre de Frédérique Bellé

Vous pouvez envoyer vos 2 acomptes dans la même enveloppe à :

Frédérique Bellé, 39 rue de la Grande Epine 35 133 St Germain en Cogles.

N'hésitez pas à nous contacter pour toute information complémentaire :

Frédérique 06 75 50 94 50

Laurence 06 19 96 38 55

Fiche d'inscription

NOM..... PRENOM

ADRESSE.....

Date de naissance.....

PORTABLE.....MAIL.....

AVEZ-VOUS DEJA PRATIQUE LE YOGA ? QUELLE FORME?

.....

AVEZ VOUS DÉJÀ PRATiqué L'EQUITATION ?

.....

AVEZ-VOUS DES OBSERVATIONS PARTICULIERES ? (problèmes de santé, intolérances alimentaires, ou autres.....)

.....

.....

.....

.....

.....