




Samedi 7 mai  
Dimanche 8 mai 2022

*Se reconnecter à  
soi, à son cheval*

Un stage proposé par Caroline Bernard et Delphine Blanc



*Les chevaux écoutent  
le monde à travers  
leurs sens*

Nous pouvons leur offrir un environnement de sécurité et de clarté lorsque nous nous connaissons mieux nous-même, que nous savons accueillir nos émotions avec honnêteté.

Pendant ce stage, venez rencontrer le pouvoir de l'instant présent et instaurez une relation nouvelle, faite de coopération et de confiance, avec votre cheval.

# Descriptif et programme



Le stage s'effectue à pied avec votre cheval, partenaire de développement personnel idéal car il accueille sans jugement. Naturellement dans l'instant présent, il nous aide à comprendre qui nous sommes et à

évoluer vers plus de justesse envers nous-même et les autres.

Durant ces 2 jours, nous vous proposerons des outils concrets pour vous ancrer dans votre corps, aller au contact de vos émotions et les accueillir (sophrologie, relaxation...). Ce faisant, vous découvrirez comment vous connecter à votre cheval dans l'instant présent. Grâce à la Méthode Masterson® (méthode de Bodywork équin), vous apprendrez à reconnaître et utiliser les réponses des chevaux pour créer un lien de confiance et de coopération.

La puissance du groupe, la confiance créée ensemble et les chevaux vous porteront pour aller à la rencontre de vous-même.

Ce stage vous permettra de :

- **Vous connecter à votre corps**
  - o Comprendre pourquoi et comment s'ancrer
  - o Apprendre à ressentir son corps
  - o Identifier les blocages et comment les dépasser
  - o Se placer dans le moment présent
  
- **D'apprendre à vivre vos émotions**
  - o Appréhender ce qu'est une émotion, à quoi elle sert, comment elle se manifeste
  - o Accueillir ses émotions et ses blessures dans la sérénité
  - o Identifier les messages qu'elles véhiculent et les besoins cachés
  - o Comprendre comment le cheval vit ses émotions, quelles sont ses réactions face aux émotions humaines
  
- **Créer ou développer votre connexion à votre cheval**
  - o Sentir quand vous êtes connecté à votre cheval et quand vous ne l'êtes pas
  - o Apprendre à interpréter les signes de tension et de relâchement de votre cheval
  - o Découvrir comment ouvrir le dialogue, créer une connexion de cœur à cœur
  - o Accompagner son compagnon dans une démarche de bien-être et de coopération



# Les animatrices



Cavalière, certifiée en Méthode Masterson et formée en CNV, Caroline aime partager, expérimenter et voir le visage des gens s'illuminer. Elle apprécie ces petits moments de vie qui remuent car cela permet de prendre conscience de qui nous sommes réellement. Intuitive et spontanée, elle met sa bonne humeur au service des chevaux et des cavaliers vers plus de bien-être.



Sophrologue et Magnétiseuse spécialisée dans l'accompagnement du cavalier et de son cheval, Delphine a à cœur de vous accompagner de façon personnalisée pour vous permettre de développer votre potentiel intérieur. Forte de ses 20 ans d'expérience auprès des chevaux (cavalière, groom, responsable d'écurie, magnétiseuse...), elle guide naturellement vers une relation harmonieuse votre cheval et vous-même.

# Informations pratiques

## Dates et horaires du stage :

- Du samedi 7 mai à 10h au dimanche 8 mai à 17h
- Accueil des chevaux aux écuries à partir de 8h30 le samedi 7 mai

## Lieu :

- Écuries du Chatillon, 2 rue Louis Savouré, 28130 Saint Martin de Nigelles

## Tarif :

- **270€ TTC par personne** (73€ à la réservation, le reste sur place)

## Inscription :

- Remplir le formulaire ci-dessous accompagné du chèque d'acompte et l'adresser à L'éveil du corps par courrier

## Ce tarif comprend :

- Les deux jours de stages encadrés par Caroline et Delphine
- Un box paillé pour les deux jours et la nuit du samedi au dimanche (copeaux en supplément) + Foin 2x/jour
- L'accès à la carrière et au manège pour sortir votre cheval en dehors du stage

## Ce tarif ne comprend pas :

- L'hébergement du cavalier pour la nuit
- Les repas du midi (micro-onde et frigo sur place)
- Les rations pour votre cheval

## A amener si vous le souhaitez :

- Un carnet et un stylo si vous voulez prendre des notes
- Une bouteille d'eau
- Votre repas le samedi

# *Inscription stage « Se reconnecter à soi, à son cheval »*

## Contacts :

- Caroline BERNARD : 06 19 81 10 25
- Delphine BLANC : 06 07 94 86 69

## Réservation :

- Envoi d'un règlement de 73€ à l'ordre des **Écuries du Chatillon**, accompagné des informations suivantes à l'**adresse suivante** :

Caroline Bernard  
3 chemin Pierreux  
78640 Neauphle le Château

## Informations nécessaires à l'inscription :

- Nom :
- Prénom :
- Téléphone :
- Email :
- Nom du cheval :
- Précisez si Hongre/Jument/Entier :