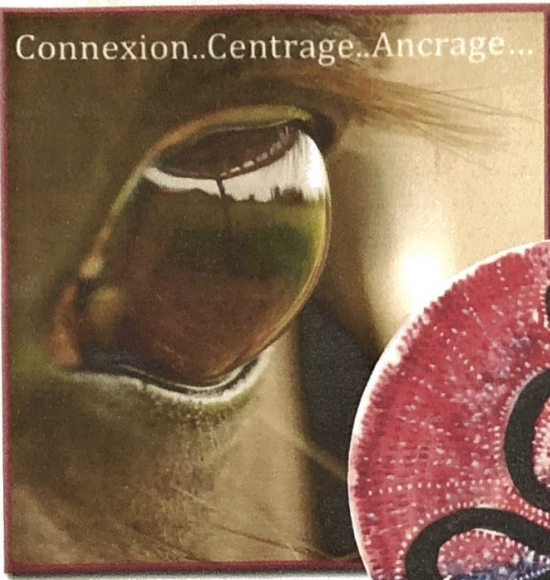


Connexion..Centrage..Ancrage...



Se reconnecter à Soi
par le cheval
et
la pleine conscience

Des exercices de méditation pour vous ancrer dans la présence à Soi sous l'œil bienveillant du cheval thérapeute. Le cheval miroir de nos comportements, vous guidera sur le chemin d'un nouvel état d'être.



Le samedi 12 et dimanche 13 Octobre 2019

Un week-end pour **se ressourcer, mieux gérer son mental et ses émotions** dans un environnement calme au milieu de la nature.

Au cours de ces 2 journées, vous pratiquerez de nombreux exercices de méditation de pleine conscience* et vous serez accompagné dans cet apprentissage par le cheval pour ancrer le ressenti profond de la présence à Soi.

A l'issue du stage, vous repartirez avec un livret et des enregistrements de méditation à pratiquer chez vous pour poursuivre le chemin initié avec les chevaux.

*Pleine conscience ou Mindfulness

Issue de traditions spirituelles mais laïcisée dans les années 80 et validée par de nombreuses études scientifiques, cette pratique permet de ramener votre corps et votre esprit ici et maintenant, là où l'on vit vraiment. Un **apaisement émerge de cette reconnexion à vous-même**, et vous pouvez alors savourer votre précieuse vie, être à l'écoute de vos ressentis profonds et **mieux vous connaître, pour mieux interagir dans le monde.**

Vous serez accompagné par :

Nathalie Hannhart, psychologue, instructrice de méditation de pleine conscience, depuis plus de 6 ans (MBCT, MBSR), titulaire du D.U Médecine, Méditation et Neurosciences.

Clotilde Lapostolle, coach spirituel, équicoach, formatrice, accompagnatrice de changement par la voie du cœur depuis plus de 10 ans.

Renseignements et réservation : 06 27 67 40 41

Nathalie: www.meditationconscience.com et Clotilde : www.equicoaching-lapostolle.com