

# REPRENDRE LES RÊNES DE SA VIE



**Mardi 20, mercredi 21, jeudi 22,  
vendredi 23 et samedi 24  
octobre 2020**

Cet atelier avancé, ouvert à partir de 15 ans,  
accueille de 5 à 10 personnes.

Aucune expérience équestre n'est requise.

Les exercices avec les chevaux sont pratiqués au sol.

## **Et si les chevaux pouvaient vous aider à redevenir le leader de votre vie ?**

A vous apporter un sentiment de solidité lorsque vous vous sentez fragiles ou désorientés

A vous aider à retrouver la confiance en vos capacités

A vous transmettre cet instinct, cette intelligence, si souvent oubliés facilitant la transition pendant ces périodes de grands changements de vie

Nous sommes régulièrement **confrontés à des difficultés de choix et de positionnement**, particulièrement à l'occasion d'événements forts, et ce n'est pas facile de reprendre **les rênes de sa vie**.



## Lors des exercices avec les autres participants et avec les chevaux vous allez apprendre à :

- ✓ Identifier vos émotions et mieux comprendre les messages qu'elles transmettent
- ✓ Ecouter votre corps comme source d'information et d'intuition
- ✓ Poser des limites et faire respecter votre espace
- ✓ Expérimenter le « accueillir »
- ✓ Identifier les étapes clés d'une transition de vie et valider les décisions les plus justes pour vous-mêmes
- ✓ Faire grandir votre propre estime
- ✓ Ralentir, vous ancrer pour développer votre créativité

Qu'il s'agisse d'un nouveau projet, d'une nouvelle étape de votre vie, ou au contraire d'un choc ou d'un traumatisme - que cette situation soit choisie ou imposée - lorsque nous nous sentons perdus, nous ressentons bien souvent une grande solitude, nous nous sentons déconnectés et ne savons plus quelles décisions prendre.

Avec les chevaux comme exemple et comme partenaires, venez **découvrir** et **expérimenter** comment vous reconnecter à vous-mêmes et redevenir plus pleinement acteur de votre vie

- ✓ en toute conscience
- ✓ avec, à la fois, une plus grande sérénité et une plus grande efficacité.

**Anne Mathieu**

*Instructrice Eponaquest™*

06 62 36 97 27

anne.mathieu@vitao.fr

www.vitao.fr

**Cécile Gilbert-Kawano**

*Instructrice Eponaquest™*

06 82 22 32 26

eponaquest@cegeka.net

www.cegeka.net

Anne et Cécile, formatrices et coachs, sont formées à l'**Approche Eponaquest™** (équicoaching, certification Linda Kohanov) et à la **Somatic Experiencing** (résolution des traumas, approche développée par Peter Levine)



**Tarif** : 1.400 € pour les 5 jours

**Lieu** : Bazas,

*En voiture* : 15 mn de la gare de Langon

45 mn au sud de

Bordeaux

*En train* : Langon, 25 à 36 mn de la Gare

de Bordeaux St Jean