

PUISSANCE DE LA RELATION



**du lundi 16 (13h30) au vendredi
(13h) 21 août 2021**

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 améliorer profondément vos relations ?

- à vous permettre de prendre et de tenir une place juste et saine dans vos relations avec les autres et avec vous-même,
- à développer vos capacités à être présent avec ce qui est,
- à prendre position en permettant à chacun d'exister encore plus pleinement.

Nous sommes trop souvent en train de **juger ou d'interpréter** les paroles, les actions, les intentions... (les siennes comme celles des autres). Et si nous apprenions à accompagner chacun avec une réelle **bienveillance exigeante** ?



Pour qui et comment ?

Que nous soyons parent ou enseignant, responsable d'équipe ou collaborateur, médecin ou assistante sociale, coach ou avocat... nous nous sentons parfois perdus, démunis, lorsque nous percevons que notre attitude n'est pas juste alors que nous voulons aider l'autre...

Avec les chevaux comme exemple et comme partenaires, venez **découvrir** et **expérimenter** comment permettre à chacun d'être **plus pleinement présent**, ici et maintenant ET dans la relation, **réellement soi-même**, en lien avec son potentiel et ses ressources.

Anne Mathieu

Instructrice Eponaquest™,

06 62 36 97 27

anne.mathieu@vitao.fr

www.vitao.fr

Cécile Gilbert-Kawano

Instructrice Eponaquest™ avancée

06 82 22 32 26

eponaquest@cegeka.net

www.cegeka.net

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

Lors des exercices avec les autres participants et avec les chevaux vous allez développer vos capacités à :

- ✓ Identifier vos comportements automatiques
- ✓ Identifier les besoins de chacun dans la relation
- ✓ Aider votre corps à revenir au calme et en lien avec vos ressources
- ✓ Faire respecter vos limites et votre espace sans culpabilité
- ✓ Négocier la façon de fonctionner ensemble
- ✓ Apporter un soutien sans infantiliser
- ✓ Ralentir, vous ancrer pour développer votre disponibilité
- ✓ Expérimenter le « accueillir »



Tarif : 1.380 € pour les 5 jours

Lieu : Bazas

En voiture : 15 mn de la gare de Langon
ou 45 mn au sud de Bordeaux

En train : Langon, 25 à 36 mn de la Gare de Bordeaux St Jean