

FAIRE DE SES EMOTIONS DE PUISSANTES ALLIEES



**du mardi 26 au samedi 30
octobre 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 transformer vos émotions en amies puissantes et bienveillantes ?

S'ils pouvaient :

- Vous permettre de voir les émotions comme source d'informations
- Vous aider à retrouver la confiance en vos ressentis émotionnels
- Vous transmettre leurs capacités à vivre mieux en accord avec leurs émotions

Qu'elles soient **agréables ou désagréables**, les émotions nous donnent l'occasion de prendre en considération des **informations vitales** pour notre **bien-être durable** et le **“pilotage” de notre vie**. Nous devons juste réapprendre à les considérer comme de puissantes alliées : les **respecter et les comprendre** au lieu de les renier, les refouler ou nous battre avec elles.



Qu'il s'agisse d'émotions connues ou nouvelles, d'émotions discrètes ou intenses, d'émotions « correctes » ou « gênantes »... nous nous sentons souvent débordés par ce que nous ressentons.

Pouvoir compter sur nos émotions comme de nouvelles amies fait toute la différence... Accueillir nos émotions et celles des autres comme des messagères (exigeantes parfois...) nous permet de mieux vivre avec nous-même et avec notre entourage (pro ou privé).

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

Anne Mathieu

Institutrice Eponaquest™

06 62 36 97 27

anne.mathieu@vitao.fr

www.vitao.fr

Cécile Gilbert-Kawano

Institutrice avancée Eponaquest™

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 traumatismes, approche développée par Peter Levine)

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 émotions qui vous traversent... et prendre en considération celles des autres
- ✓ Faire grandir votre propre estime
- ✓ Ralentir, vous ancrer pour développer votre créativité et vos capacités d'adaptation



Tarif : 1.380 € TTC 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