

Oser être joyeux, profiter de son bien-être



Atelier de 3 journées consécutives

**Les ateliers, ouverts à tous, accueillent de 4 à 8 personnes.
Aucune expérience équestre n'est requise.
Les exercices avec les chevaux sont pratiqués au sol.**

Et si les chevaux pouvaient vous aider à ressentir et exprimer votre joie ?

Quelles sont les émotions que vous ressentez le plus souvent ?

Quelles sont celles que vous trouvez « normal » de ressentir ?

En quelles circonstances profitez-vous d'émotions agréables, telles que le bonheur et le contentement ?

Et pendant combien de temps ?

Si vous regardez le déroulement de vos deux dernières semaines : combien de fois avez-vous arrêté de profiter d'un **moment agréable** pour vous lancer dans autre chose ?



Dans leur comportement instinctif, les chevaux recherchent les moments de bien-être. Pour ce faire, ils ont développé une compétence « d'agilité émotionnelle » qui est pour nous une grande source d'enseignement. En répondant à la moindre modification de notre comportement, ils nous donnent accès à nos propres émotions.

De plus, les chevaux ne restent pas bloqué sur des souvenirs désagréables du passé... pas plus qu'ils n'anticipent avec appréhension le futur. Nous pouvons nous inspirer, en partie, de ces pratiques qui les aident à rester sereins.

Entre autres apprentissages, nous vous proposons de vivre, avec eux et entre nous, plusieurs expériences de retour au bien-être, de façon à amplifier vos capacités à profiter des émotions agréables – et à les vivre pleinement.

Contact et réservation

Cécile Gilbert-Kawano
Instructrice Eponaquest™
06 82 22 32 26
eponaquest@cegeka.net
www.cegeka.net

Cécile est formée 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 apprendre à :

- ✓ Approfondir la démarche « d'agilité émotionnelle » que nous enseignent les chevaux - et faire le lien avec vos besoins et vos valeurs,
- ✓ Utiliser votre corps comme un outil de perception,
- ✓ Prendre conscience de vos limites physiques, émotionnelles ou psychologiques ainsi que de celles des autres personnes,
- ✓ Distinguer, dans la palette des émotions agréables, celles que vous ressentez plus ou moins facilement,
- ✓ Devenir conscient des comportements habituels que vous mettez en place pour gérer les moments calmes,
- ✓ Identifier les circonstances dans lesquelles il vous est plus facile de ressentir joie et bien-être...

... de façon à pouvoir profiter plus souvent et plus profondément de votre joie et de votre bien-être.



Tarif et lieu

Tarif : 450 € les 3 jours

Lieu : Selon les dates,

Région Parisienne, Alsace, Charente, ...