

PARENTS – ADOLESCENTS : développez une relation harmonieuse



**Vendredi 16, Samedi 17 et
Dimanche 18 septembre 2016**

**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 mieux communiquer ?

Qui n'a pas vécu ces moments difficiles où, malgré tout l'amour que nous pouvons avoir pour l'autre, nous ne parvenons pas à vivre avec nos proches une relation apaisée ?

Chacun sait que dans les relations parents-adolescents il arrive que la communication passe mal, que les résultats de nos interactions ne soient pas ceux que nous espérons...

... Pourtant chacun peut apprendre à mieux s'entendre avec l'autre !



L'atelier que nous vous proposons a pour but de vous apprendre à développer (ou redécouvrir peut-être) des aptitudes, des compétences, des façons de faire qui vous permettront de vivre d'une manière plus sereine ces relations si intimes, importantes, quotidiennes... et parfois bien ingrates.

Avec l'aide des chevaux, nous voulons explorer avec vous ce que serait « s'écouter soi-même » d'une façon juste et respectueuse de nous et des autres, de nos besoins et de ceux des autres, dans une relation pleine et entière - et permettre à l'autre exactement la même chose.

Contact et réservation

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

Anne Mathieu
Instructrice Eponaquest®
06 62 36 97 27
anne.mathieu@vitao.fr



VITAO

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

- ✓ Devenir conscient de ce que vous communiquez à vos parents ou à vos enfants et de ce qu'ils vous communiquent de façon non verbale,
- ✓ Utiliser votre corps comme un outil de perception,
- ✓ Découvrir vos émotions sous un nouveau jour,
- ✓ Doser votre niveau d'énergie en fonction de vos besoins, ceux de vos proches, vos objectifs, le lieu, le moment...
- ✓ Prendre conscience de vos limites physiques, émotionnelles ou psychologiques ainsi que de celles des autres personnes,
- ✓ Structurer vos communications de façon à la fois plus authentique et plus efficace,
- ✓ Vivre le moment présent - sans anticiper ce qui pourrait se passer.

Ainsi vous serez plus à même de créer ou renforcer ce lien invisible à l'œil nu qui est essentiel pour vivre une relation harmonieuse et authentique avec vos



Tarif et lieu

Tarif : 420 € les 3 jours (repas inclus)

Lieu : Centre équestre Val de Seine, Chemin du Rouillard, 78480 Verneuil sur Seine

(28 mn de la Gare Saint Lazare)