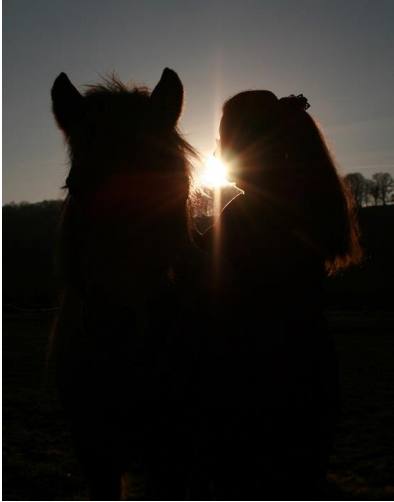


Hyper-sensibilité être sensible et être bien



**Atelier de 4 journées
organisées en 2 x 2 jours**

**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 profiter de votre hyper-sensibilité ?

A quel point votre sensibilité vous encombre-t-elle ?

Dans quelles circonstances vous sentez-vous à l'aise avec votre entourage ?

Dans quelles occasions appréciez-vous d'être sensible à ce point ?

Ou bien au contraire, ressentez-vous des difficultés à vivre avec une personne hyper-sensible proche de vous ?

S'il est désormais reconnu qu'il existe bien un pourcentage d'environ « 20% d'hyper-sensibles », nous n'avons pas encore appris à bien vivre, au quotidien, avec ceux qui ressentent tout plus fort... (qu'il s'agisse de nous ou des autres)

Comment transformer cette capacité particulière en une chance au quotidien ?



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

Si vous êtes hyper-sensible :

- ✓ Distinguer les différents aspects de votre hyper-sensibilité
- ✓ Créer les circonstances / déterminer les circonstances qui vous facilitent la gestion de votre hyper-sensibilité
- ✓ Trouver comment parler de votre hyper-sensibilité
- ✓ Développer un partenariat avec votre corps
- ✓ Développer vos capacités à vous faire respecter à partir de ce que vous ressentez...

... de façon à pouvoir changer votre façon de percevoir votre sensibilité et profiter des informations qu'elle vous permet de capter, ceci en étant plus tranquille.

Si vous vivez avec un/e hyper-sensible :

- ✓ Comprendre / percevoir ce que vit une personne hyper-sensible
- ✓ Commencer à prendre en compte cette réalité dans vos relations

Les chevaux sont naturellement de – très – grands « sensibles ». Les premières informations qu'ils captent et traitent pour assurer leur survie et leur bien-être sont les informations qui passent par leurs sens – pas les informations véhiculées par un discours.

Ils sont toujours en vigilance, toujours à l'affût de ce qui provient de leur environnement et des créatures vivantes qui s'y promènent : bruits, mouvements, tonalité, rythme cardiaque...

Grâce à eux et aux expériences que nous vous proposerons de vivre, vous aurez l'occasion de ré-approprier vos sens et les informations qu'ils vous transmettent.

Vous pourrez commencer à expérimenter votre sensibilité comme une alliée...

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)



Tarif et lieu

Tarif : 600 € les 4 jours

Lieu : Selon les dates,

Région Parisienne, Alsace, Charente, ...