

ESTIME DE SOI, plus accessible qu'on ne le pense ?



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 exercer un regard bienveillant sur vous-même ?

Dans quels contextes portez-vous un regard désagréablement critique sur vous-même ?

Quel jugement portez-vous globalement sur vous-même ?

Quels sont les ressentis ou les émotions que cela génère en vous ?

Quels trains de pensées vous envahissent quand vous doutez de vous-mêmes ?

... Et croyez-vous possible de **vivre avec vous-même en meilleure intelligence** ?



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

Dans son fonctionnement, le cheval ne porte pas de jugement sur les créatures vivantes qui l'entourent : il évalue leurs comportements et prend simplement en compte les informations du moment présent. C'est pour nous une source d'apprentissage extrêmement efficace, particulièrement quand nous doutons de nous-même.

Dans cet atelier nous vous proposons, grâce aux chevaux entre autres, d'expérimenter ce nouveau regard sur vous-mêmes, un regard bienveillant et constructif. Nous ferons cela en sollicitant et en développant des compétences que nous possédons déjà tous et qui sont accessibles à chacun d'entre nous.

- ✓ Distinguer « Estime de soi » de « Confiance en ses capacités »
- ✓ Mieux vous connaître en écoutant vos ressentis corporels
- ✓ Découvrir à quel point être à l'écoute de soi-même fait grandir l'estime de soi
- ✓ Identifier vos émotions et mieux comprendre les messages qu'elles véhiculent
- ✓ Vous entraîner à prendre en compte les informations du moment présent pour adapter vos comportements
- ✓ Définir l'espace et le temps dont vous avez besoin pour être bien
- ✓ Expérimenter, avec la bienveillance du groupe et des chevaux, comment poser vos limites et ce que cela produit en vous et chez vos interlocuteurs
- ✓ Identifier les circonstances favorisant le développement de votre propre estime

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 : 450 € les 3 jours

Lieu : Selon les dates,

Région Parisienne, Alsace, Charente, ...