



***EquiTao© : cheval révélateur, Pleine Conscience
et chemin de transformation intérieure.***

Stage non-résidentiel du 20 au 23 août 2016



«Le regard profond, sérieux et doux des chevaux ne manque jamais de me troubler. C'est comme un miroir sur nous-mêmes, le regard posé par un sage sur nos errements sentimentaux, nos échafaudages mentaux, tout ce qui nous empêche si souvent d'être pleinement dans l'instant.»

Gabrielle Boiselle.

«Pour juste comprendre ce qui nous attire, il suffirait peut-être d'oser s'avouer que nous demandons aux animaux, et aux chevaux en particulier, de répondre à notre quête affective, celle que nous avons peut-être perdue, pas trouvée ou qui nous a blessés, celle qui nous renvoie à notre mémoire enfouie de tout-petit.»

Isabelle Claude.

«La Pleine Conscience est un état qui résulte du fait de porter son attention intentionnellement au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie moment après moment» J.Kabat-Zinn

Ce stage sera particulièrement centré sur l'éveil de la conscience, et sur le développement du mode «Etre», nous ouvrant à une autre façon de vivre notre vie et d'entrer en relation avec nos tensions, nos idées et notre corps, nous permettant de vivre davantage dans l'ici et maintenant.

Notre programme EquiTao©, souple et cohérent, intégrera les approches méditatives de la Pleine Conscience, des pratiques de développement de la conscience et de perception de soi, et de nombreuses pratiques en contact avec les chevaux.

Le cheval

Cheval révélateur,

Cheval ancré dans l'instant présent,

Cheval, miroir de nos émotions,

Cheval, être vivant à l'instinct grégaire...

Par sa présence simple, immédiate dans l'instant présent, par sa faculté à s'ajuster à chaque instant à son entourage, le cheval peut nous aider à développer notre capacité de présence à nous-mêmes.

Miroir parfait, il nous permet de prendre confiance dans nos intuitions et nous engage à exprimer nos véritables ressentis profonds.

Il peut nous impressionner voire nous faire peur, mais nous attirer en même temps.

Il réagit à nous sans masquer ses émotions, sans nous juger. Il cherche à la fois la relation à l'autre et à rester en accord avec ses propres sensations.

Communiquer avec le cheval, c'est donc s'éveiller aux émotions et aux sensations qui nous habitent, nous mettent en mouvement sans les nier, les juger et les dompter. Au contraire, avoir un interlocuteur aussi émotif que le cheval nous invite à reconnaître nos propres émotions afin qu'elles ne se figent pas en nous. Notre langage corporel peut alors se faire plus global, plus animal, plus clair pour l'autre et pour nous-mêmes.

Etre avec le cheval demande de l'humilité car la connexion au cheval passe d'abord par la connexion à soi-même...

Il s'agit donc d'un stage basé sur la Pleine Conscience, et sur le chemin de croissance personnelle.

Contenu du stage:

- *Différentes pratiques basées sur l'ouverture du corps et de la conscience.*
- *Pratiques de différentes approches de la Pleine Conscience.*

- *Découverte du cheval comme être vivant ancré dans l'instant présent.*
- *Observation du cheval dans son milieu, en perpétuelle écoute de soi et de son environnement.*
- *Marches méditatives dans l'environnement du cheval.*
- *Approche progressive du cheval et rencontre, dans la lenteur, le silence et la Pleine Conscience, avec des «arrêts» pour percevoir nos ressentis (pensées, sensations physiques, émotions), nos limites et celles du cheval,*
- *Approche individuelle , à deux et à trois ,en sécurité.*
- *Attention particulière portée aux perceptions sensorielles (odeurs, toucher, couleurs, sons....).*
- *Marches méditatives avec le cheval.*
- *Alternance de périodes de paroles, de partage, d'expression du vécu, avec un approfondissement possible.....*

En pratique:

- ***Il n'est pas nécessaire d'avoir une expérience avec les chevaux!***
- ***Vêtements chauds et souples, chaussures solides (genre de marche) pour les pratiques avec les chevaux.***

- **Matériel «méditation».**
- **Logements possibles à proximité (chambres d'hôtes).**

Animateurs:

- **Guy DENIS Psychologue clinicien, psychothérapeute et somatothérapeute, instructeur Pleine Conscience.**
- **Michel FOURNEAU formé à l'Hippothérapie et à l'approche du «Cheval Révélateur».**

Prix: 300 €

Lieu: Auby/Semois (Bertrix-Belgique).

Informations détaillées lors de l'inscription.

Horaires: 9h-17h30/18h

Attention: ce stage se déroulera en groupe restreint, avec au maximum une douzaine de stagiaires. La liste des stagiaires se fera donc dans l'ordre de réception des inscriptions.

Il est nécessaire et indispensable de participer à l'ensemble du stage, dès le premier jour.

Un acompte de 80 € vous sera demandé lors de la confirmation du stage qui sera envoyée à la clôture des inscriptions .

Cette activité est organisée par

«Impermanence» Sàrl

27 Huewelerstrooss

L - 8521 Beckerich

Grand Duché de Luxembourg

Pour une pré-inscription, il suffit d'envoyer un mail à l'adresse suivante : impermanencegd22@yahoo.fr

Avec une confirmation de notre part, et ensuite le paiement de l'acompte , votre inscription sera validée.
