

ATELIER DES 4 SAISONS

Préambule

La nature vit au rythme des 4 saisons. Elle évolue au fil des mois en fonction de la météo et de la lumière. À l'occasion du changement de chacune des saisons, nous vous proposons de prendre un temps pour vous et d'explorer à quel niveau ce changement à venir raisonne en vous.

Public concerné

Toute personne qui souhaite explorer ce que la saison à venir implique et les liens avec les changements de saison dans sa propre vie.

Objectifs

- Identifier la saison dans laquelle nous nous trouvons
- Accueillir les changements extérieurs et intérieurs
- Prendre conscience de ce qu'on souhaite cultiver pour la saison à venir

Contenus

- Modèle des saisons selon Hudson
- Exploration de la saison intérieure
- Changements et émotions

Modalités

- Input « théoriques »
- Échanges
- Interactions avec le cheval (aucune connaissance équestre nécessaire).
- Bains de forêt
- Plaisir, découvertes
- Vêtements confortables et chaussures fermées.

Lieu

Équicoaching.ch – 1683 Brenles

Date et horaires

25 mars 2023

21 juin 2023

26 septembre 2023

15 décembre 2023

13h30 – 17h30

Tarif

CHF 150.- la demi-journée, pauses café incluses.

Informations et inscriptions

Nathalie Horvath Hasenauer

equicoaching.ch

nathalie@equicoaching.ch

078 622 91 63

