

## SOIRÉES PLEINE CONSCIENCE ET CHEVAL

---

### Préambule

Prendre le temps de s'arrêter et de se reconnecter à soi et à la nature dans le tumulte de la semaine. Les chevaux sont de précieux alliés et nous accompagnent en toute authenticité dans leur grande capacité à vivre l'instant présent.

### Public concerné

Toute personne qui ressent le besoin de faire une pause et se ressourcer dans un environnement bienveillant et naturel.

### Objectifs

- Se reconnecter à soi, à ses ressources et à la nature
- Vivre le moment présent
- Prendre soin de soi

### Contenus

- Identification de ses sources et ressources
- Exploration des émotions et de l'intuition
- Plaisir, découvertes

### Modalités

- Interactions avec le cheval, pleine conscience.
- Aucune connaissance équestre nécessaire.
- Vêtements confortables et chaussures fermées.

### Lieu

Equicoaching.ch, 1683 Brenles

### Date

Mercredis soir de mai à septembre 2023  
– 18h00 à 19h30

### Tarif

CHF 30 la séance  
CHF 270 les 10 séances

### Informations et inscriptions

Nathalie Horvath Hasenauer

[equicoaching.ch](http://equicoaching.ch)

[nathalie@equicoaching.ch](mailto:nathalie@equicoaching.ch)

078 622 91 63

