



Lâcher Prise

Et

Découverte De « l'Effet Miroir » du Cheval

Première partie : 1heure

Dans un monde qui exige de nous performances et maîtrise en toutes circonstances, il est important de lâcher prise pour préserver sa sérénité.

Après une collation de bienvenue, vous viendrez vous évader, accéderez à une bulle de plaisir et de bonheur simple au rythme du pas du cheval tenu en main dans un domaine de 12ha à Puylaroque (82) au milieu de la nature.

Votre niveau de confiance mais aussi de bien-être et d'énergie augmentera considérablement.

Deuxième partie :1 heure

Découverte de l'effet miroir du cheval ou équicoaching : accompagnement personnel ou professionnel assisté par le cheval.

Par des exercices simples, ludiques et à pied, le cheval va lire grâce à son immense sensibilité vos expressions, votre langage corporel et décrypter vos humeurs et les refléter dans ses comportements. Il accédera en toute transparence à votre être intérieur et vous faire prendre conscience de l'impact de votre langage non verbal.

Les séances d'équicoaching pourront révéler votre leadership naturel, booster votre confiance en vous, améliorer vos capacités de communication, votre gestion des conflits, développer un savoir être, augmenter la cohésion d'équipe ...

40€ par personne

