

EQUICOACHING

Happy Liens vous *Eveille*

Les Ateliers “Au Pas du Vivant”



Au Pas du Vivant est un rituel de marche en pleine conscience au milieu de la nature accompagné par les chevaux.

Chaque atelier de 2h30 est une exploration unique : ralentir, respirer et ressentir.

Le cheval accompagne à retrouver un rythme et un équilibre intérieur plus juste.

Un pas après l'autre, vous réapprenez à observer, écouter et avancer autrement.

EQUICOACHING

Happy Liens vous *Eveille*

Les Ateliers “Au Pas du Vivant”

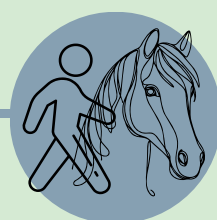
Le déroulé



Accueil et
Exploration
du thème



Rencontre des
chevaux et
Mise en place
du souffle



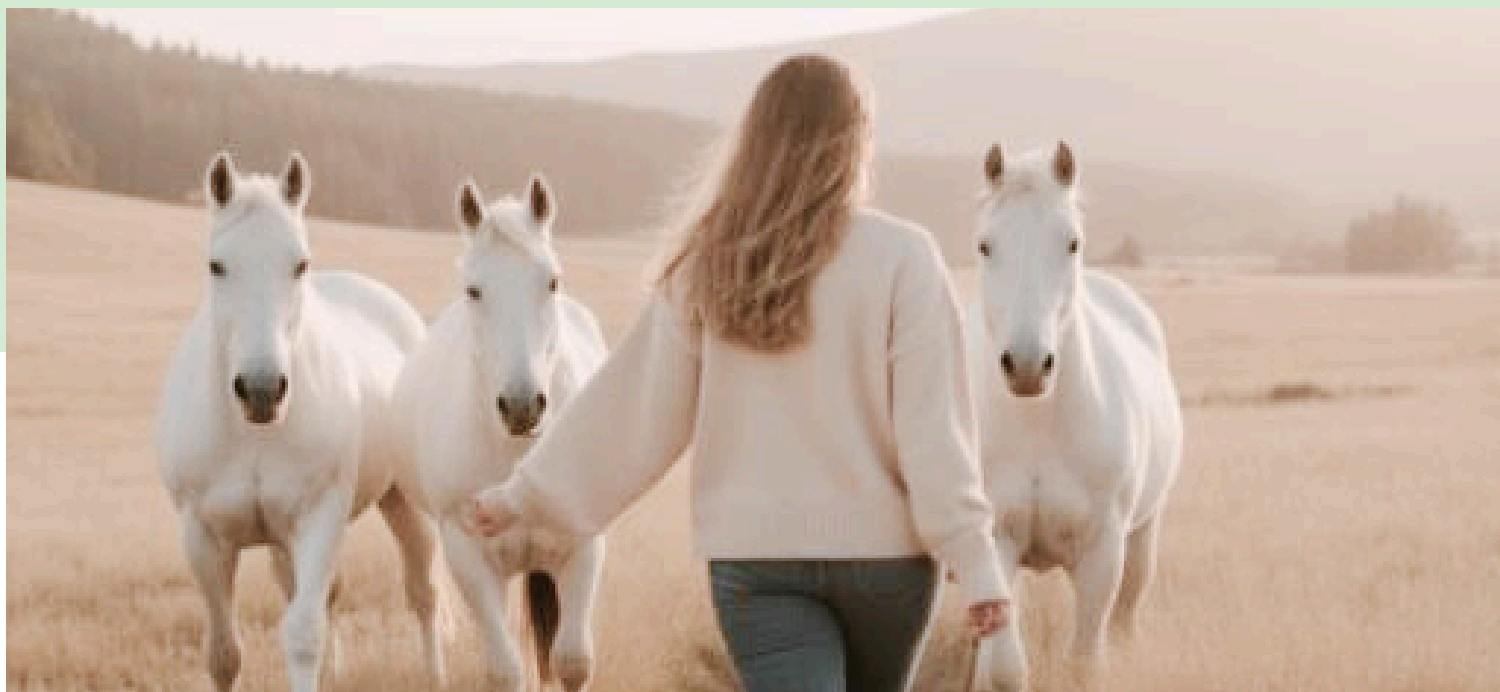
Marche
consciente
avec les
chevaux



Coaching
introspectif
et rituel
d'ancrage



Temps
d'échange
et de
paratge



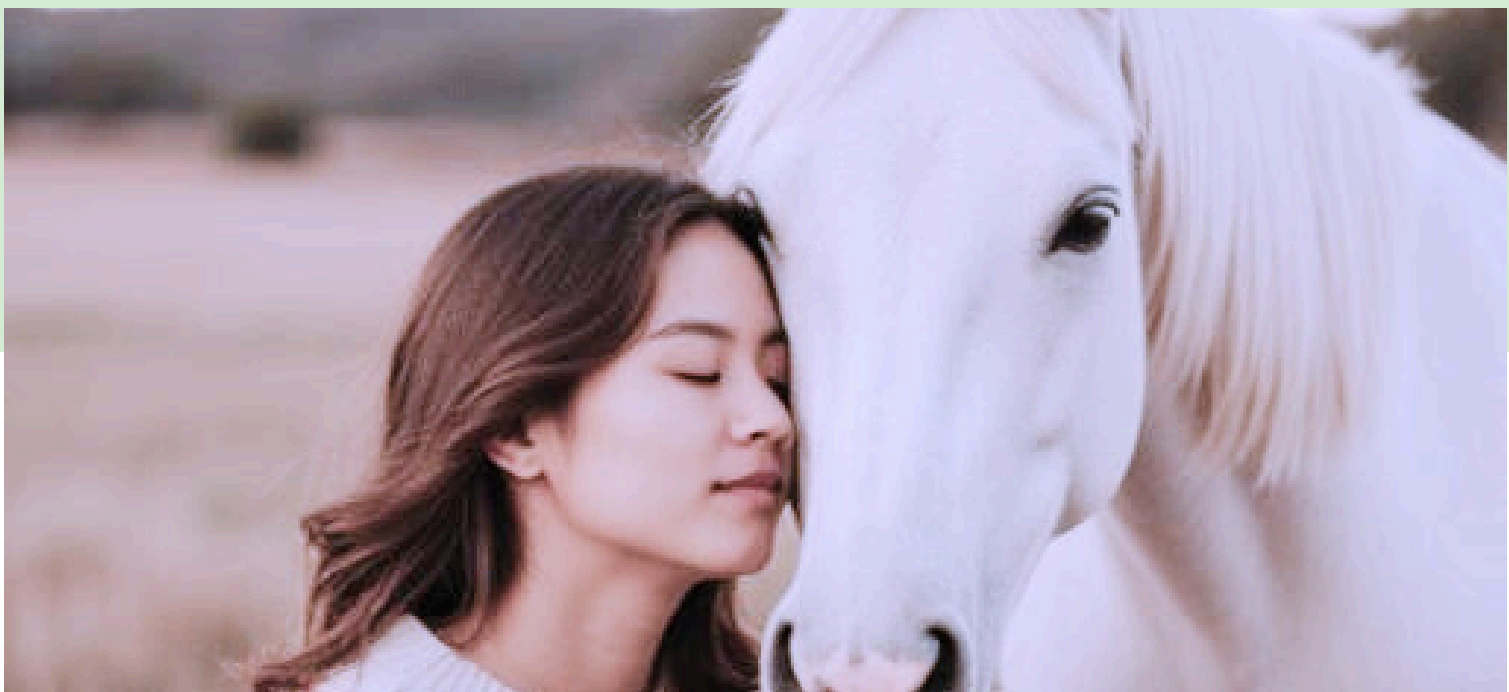
EQUICOACHING

Happy Liens vous *Eveille*

Les Ateliers “Au Pas du Vivant”

Les bénéfices

- réguler les **émotions**
- cultiver la **pleine présence**
- **retrouver son** propre **souffle**
- **renforcer** ses **ressources** intérieures
- **diminuer le stress** et apaiser le mental
- installer un **rituel de ressourcement** au quotidien

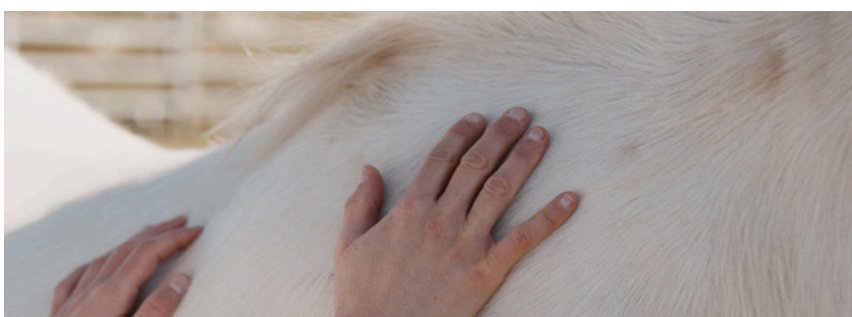


EQUICOACHING

Happy Liens vous *Eveille*

Les Ateliers “Au Pas du Vivant”

Les dates & Les thématiques



MARS

Confiance & Lâcher-prise

Lâcher le contrôle et renforcer la confiance intérieure

Dimanche 22 Mars

9h30 – 12h



AVRIL

Rythme & Équilibre

Trouver son propre rythme et adapter son énergie.

Dimanche 19 Avril

9h30 – 12h



MAI

Posture & Limites

Reconnaître vos besoins et affirmer ses limites

Dimanche 17 Mai

9h30 – 12h



JUIN

Intuition & Émotions

Développer l'écoute subtile et comprendre vos ressentis

Dimanche 14 Juin

9h30 – 12h

EQUICOACHING

Happy Liens vous *Eveille*

Les Ateliers “Au Pas du Vivant”

Infos pratiques



Groupe de **6 personnes max**



Aucune connaissance du cheval nécessaire



Domaine Les Jasses – Pic Saint-Loup



Un écrin de nature, calme et ressourçant



Dimanche matin · 9h30 – 12h



EQUICOACHING Happy Liens vous *Eveille*

Les Ateliers “Au Pas du Vivant”

« Je marche en conscience, je respire en rythme, je retrouve mon souffle intérieur. »

Prête à vivre l'expérience ?

--> Réserve ton atelier en message privé <--



Florence - Équicoach

06 80 50 39 40

happyliens.fp@gmail.com