

# 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.

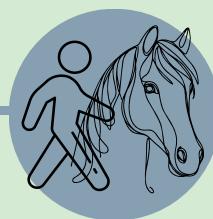
Un pas après l'autre, nous réapprenons à observer, écouter, aligner et avancer différemment.

# EQUICOACHING

## Happy Liens vous Eveille

### Les Ateliers “Au Pas du Vivant”

#### Le déroulé



Accueil et Rencontre des Explorations chevaux et du thème Mise en place du souffle

Marche consciente avec les chevaux

Coaching introspectif et rituel d'ancrage

Temps d'échange et de partage



# EQUICOACHING

## Happy Liens vous Eveille

### Les Ateliers “Au Pas du Vivant”

#### Les bénéfices

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



# EQUICOACHING

## Happy Liens vous Eveille

### Les Ateliers “Au Pas du Vivant”

#### Les thématiques

Un cycle qui évolue au fil des mois :

**25 Janvier** – Intention & Alignement

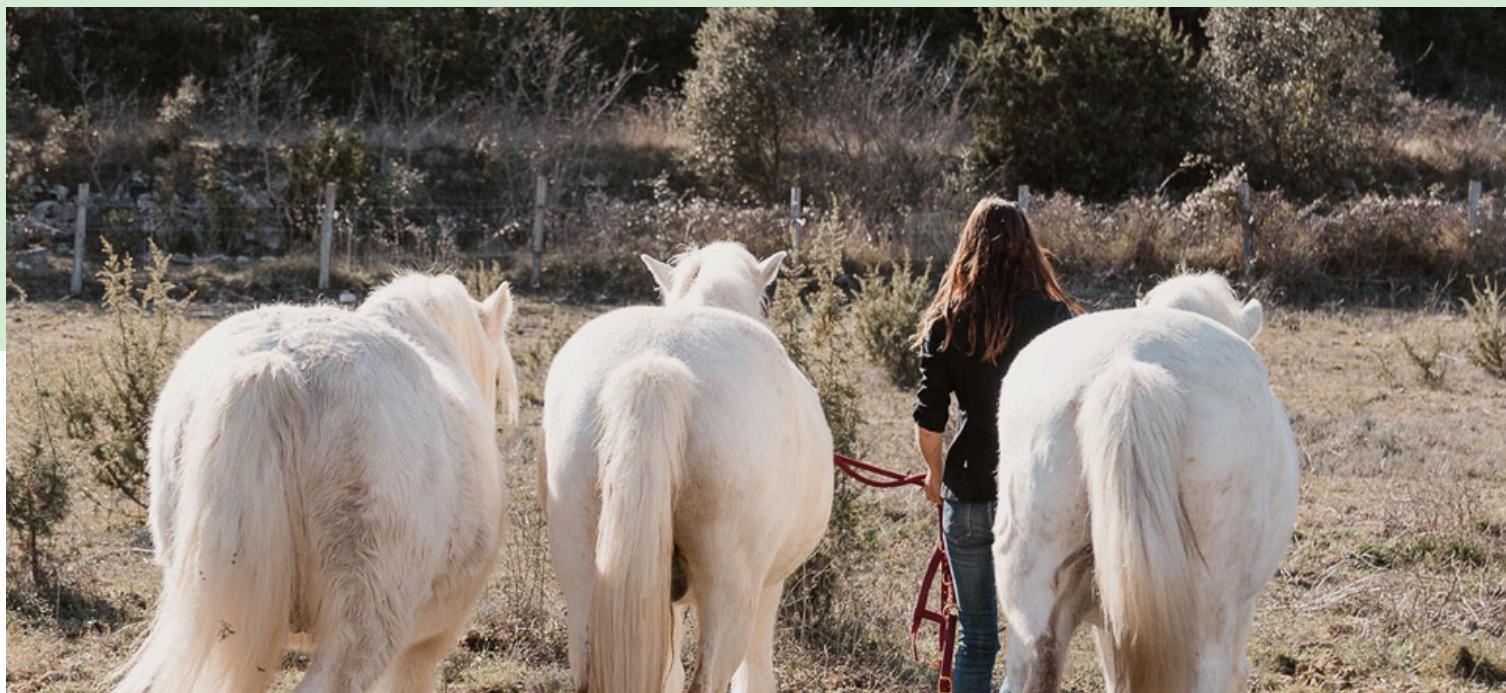
**22 Février** – Confiance & Lâcher-prise

**22 Mars** – Rythme & Équilibre

**19 Avril** – Posture & Limites

**17 Mai** – Intuition & Émotions

**14 Juin** – Intégration & Élan



# 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

