

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 ré-apprenons à observer, écouter, aligner et avancer différemment.

EQUICOACHING

Happy Liens vous *Eveille*

Les Ateliers “Au Pas du Vivant”

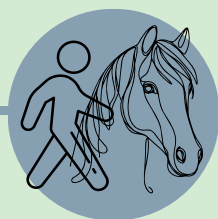
Le déroulé



Accueil et
Exploration
du thème



Rencontre des
chevaux et
Mise en place
du souffle



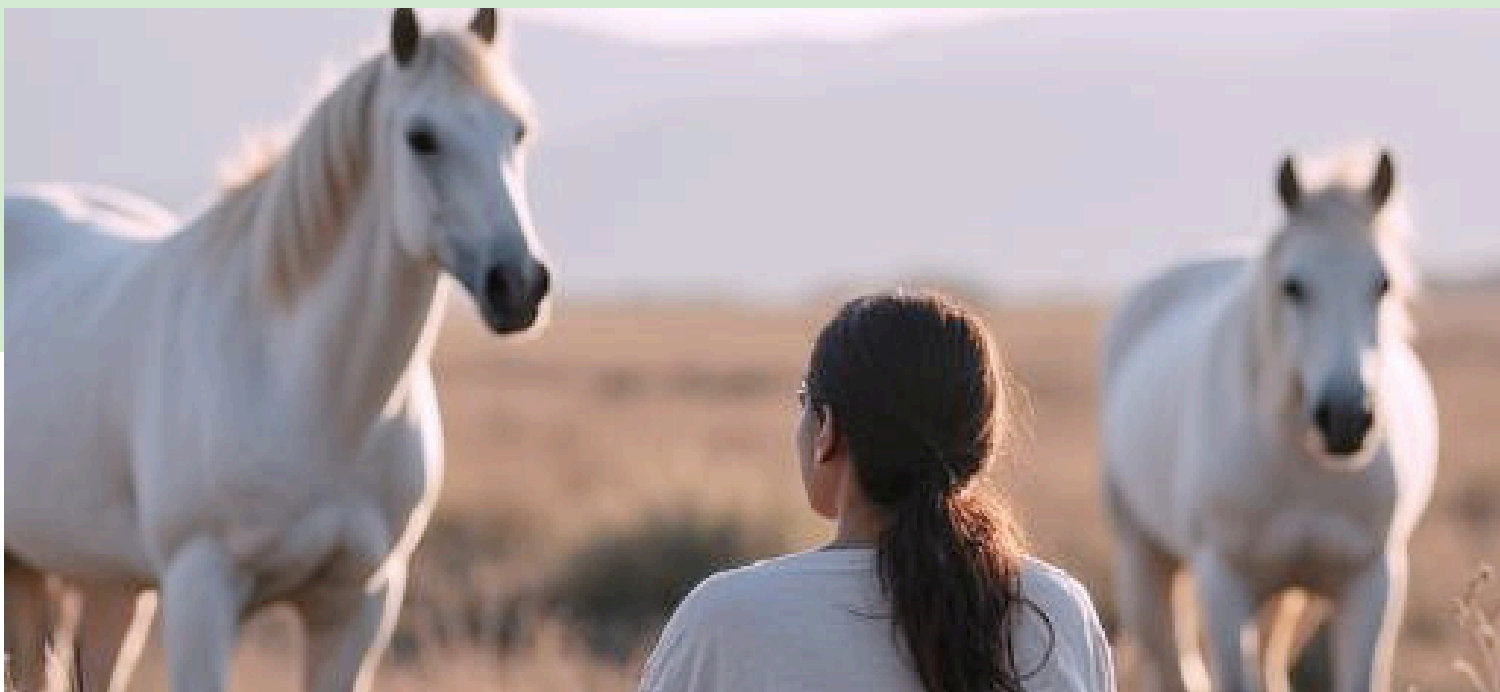
Marche
consciente
avec les
chevaux



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**
- 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