

LES INTERVENANTES



Clotilde Lapostolle

Equicoach

06 33 88 83 80

clolapostolle@yahoo.com



Cathy Bonnard

Thérapeute

06 16 91 52 04

cathy.bonnard@outlook.com

PROGRAMME & TARIFS

Samedi 8 juillet 2017

9 h.30 à 12 h.30 Ancrage et contact
avec les chevaux

12 h.30 à 14 h. Pause déjeuner

14 h. à 18 h. Outils pratiques

Dimanche 9 juillet 2017

9 h.30 à 12 h.30 Outils pratiques

12 h.30 à 14 h. Pause déjeuner

14 h. à 18 h. Séance avec le
cheval

Bon à savoir : Les exercices se déroulent à pied,
les participants ne montent pas à cheval.
Centre équestre à Chaponost (69)



TARIFS

Particulier 350 €

Entreprise 760 €

Places limitées, réservez vite !

INFOS & RESERVATION AUPRES DE CLOTILDE OU CATHY

OSEZ lâcher prise !

S'exercer à vivre le **moment présent**



Une **approche innovante** pour
déclencher le changement !

NEUROSCIENCES

C'est quoi ?

En prenant appui sur les connaissances apportées par les neurosciences, cet atelier vous permettra de mieux prendre en compte les atouts et les contraintes de l'intelligence humaine.

Des éclairages sur les processus humains, les motivations et les ressentis et leurs impacts systémiques vous aideront à dégager des **bonnes pratiques et des outils pour conduire le changement**.

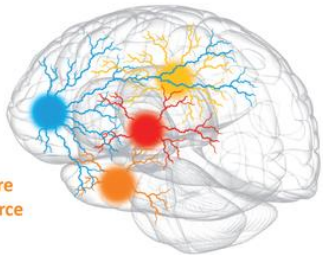
A noter : c'est un bon **moyen de décrypter les enjeux humains** grâce à des connaissances plus scientifiques et plus empathiques. Vous pourrez mettre en œuvre des **stratégies innovantes** qui transforment, simultanément, les savoir être pour savoir-faire.

Situations complexes

Motivations
Valeurs
Intolérances

Confiance
en soi, en l'autre
Rapports de force

Stress



EQUICOACHING

Comment ça marche?

Le cheval est un outil pédagogique unique, **expert en communication non verbale**, il est capable de déceler chez nous la moindre incongruence.

Il ressent nos émotions, nos incertitudes, nos intentions conscientes et inconscientes.

Tel **un miroir**, le cheval nous confronte directement à notre **mode de fonctionnement**.

Par sa réponse, il nous donne l'opportunité d'expérimenter et de réajuster notre stratégie d'efficacité, notre impact, notre relation à soi...dans l'instant présent.

Dans ce contexte inhabituel, le participant prend conscience de ses capacités et devient acteur de son changement

A noter : Les exercices avec les chevaux sont progressifs, individuels et en groupe. Ils ont lieu dans un espace clos et sécurisé, avec des chevaux éduqués.



SAVOIR-ETRE
POUR
SAVOIR-FAIRE

LES OBJECTIFS

1 Acquérir des outils* concrets

afin d'être présent à soi en se basant sur les dernières découvertes en matière de neurosciences.

2 **Expérimenter et ancrer** ses outils par l'équicoaching, une méthode puissante et innovante de coaching facilité par le cheval.

*LES OUTILS

Méditation de pleine conscience, respiration consciente, auto-empathie, ancrage, 4 comportements toxiques de goteman, ...

LES BENEFICES

1 **Comprendre** les mécanismes du mental qui impacte son comportement quotidien.

2 **Transformer** sa perception de soi-même pour un mieux-être

3 **Développer** sa stratégie mentale et émotionnelle face au stress.

4 **Se libérer** de ses émotions, de ses doutes, de ses peurs pour vivre pleinement le moment présent.

VIVEZ, EXPERIMENTEZ DES OUTILS PRATIQUES & ADOPTEZ LES BONS REFLEXES !