



Association Equus
11 rue Saint-Mathieu, 78550 Houdan

V. Pradalié : 06 27 63 07 78 (médiation, shiatsu, équicoaching)
L. Berthouin : 06 64 80 92 06 (équithérapeute)
Mail : contact@haras-fresnay-houdan.fr

EQUUS

« Aborder autrement la relation à soi et aux autres »

Activités proposées 2018/2019

- Médiation
- Equithérapie
- Shiatsu
- Equicoaching

Médiation :

Évoluer sur une problématique personnelle, débloquer un soucis ponctuel ou récurrent, déverrouiller des blocages physiques, émotionnels, gérer ses peurs, ses colères, ses frustrations...

Individuelle : Travail personnel accompagné par le cheval.

Séance de 1h30 sur rendez-vous uniquement.

Tarif : 60 €

En groupe (4 personnes maximum) : ateliers de 2h, à thèmes ; mettant en évidence notre état émotionnel, physique, mental et énergétique du moment.

- Soit 10 séances sur l'année : forfait 200 €.

Dimanche 10h/12h : 16 sept, 7 oct, 4 nov, 2 déc, 6 janv, 3 fév, 10 mars, 7 avril, 5 mai, 2 juin

Lundi 18h30/20h30 : 17 sept, 8 oct, 5 nov, 3 déc, 7 janv, 4 fév, 11 mars, 8 avril, 6 mai, 3 juin.

- Soit 5 séances sur l'année : forfait 100 €

Dimanche 10h/12h : 23 sept, 11 nov, 13 janv, 17 mars, 12 mai,

ou 14 oct, 9 déc, 10 février, 14 avril, 9 juin.

- Soit à la carte (3 minimum sur l'année), 24 € / séance. A réserver sur les dates suivantes :

Dimanche 10h/12h : 18 nov, 16 déc, 20 janv, 17 février, 24 mars, 19 mai, 16 juin.

Equithérapie

L'équithérapie pratiquée par un professionnel médico-social peut aider toute personne handicapée. Il permet à chacun, selon son type et degré de handicap, d'évoluer dans une dimension d'autonomisation. Pour les personnes à mobilité réduite, c'est un nouveau moyen de locomotion tonifiant le corps sans contrainte.

Le bénéfice physique, psychique et relationnel dans cette proposition, est nettement observable.

Séances individuelles ou en groupe. Devis sur demande.

½ journée de pratique du shiatsu équin

Séances d'apprentissage de techniques de massage du cheval inspiré du shiatsu équin (Médecine Traditionnelle Chinoise), par groupe de six personnes maximum.

Favoriser le mieux-être du cheval en stimulant les méridiens énergétiques : l'aider à se décontracter, relâcher ses tensions, évacuer les courbatures.

Ce « langage du toucher » permet d'établir une relation profonde entre donneur et receveur. Il sollicite un travail sur soi et propose un nouveau regard sur le cheval.

Le dimanche de 13h30 à 17h.

Dates proposées : 9 sept, 7 oct, 4 nov, 2 déc, 6 janv, 3 février, 10 mars, 7 avril, 5 mai, 2 juin.

Prix : 40 €/séance.

Equicoaching

Ces journées sont une invitation à échanger selon le processus CNV (Communication Non Violente) de Marshall Rosenberg. Elles sont proposées tant aux individuels qu'aux groupes d'amis, familiaux, collègues...

Des exercices entre chacun (communication verbale) et avec les chevaux (communication non-verbale) permettront de :

- **repérer** ce qui, dans notre manière de penser et de communiquer, bloque et génère la violence ou, au contraire, facilite la communication et désamorce les conflits.
- **développer** nos capacités à clarifier ce que nous vivons et à exprimer des demandes claires
- **apprendre à « décoder »** l'agressivité de manière à rétablir ou instaurer un dialogue où chacun se sent reconnu.

De 10h à 17h, déjeuner sur place « auberge espagnole ».

Dates : 28 octobre, 31 mars, 26 mai.

Participation : 70 €.

CONDITIONS D'INSCRIPTION aux ateliers 2018/2019

Bien que ces ateliers se veulent respecter la disponibilité et l'intégrité de chacun, il est nécessaire de respecter les engagements suivants dans un soucis de cohésion et d'organisation.

J'accepte les conditions suivantes :

- Toute séance réservée est due. En cas d'absence, vous pouvez proposer à une personne de votre connaissance de vous remplacer. Il vous est demandé d'avertir Valérie ou Lisa (tél ou mail) au plus tard 48h à l'avance.
- Equus se réserve le droit d'annuler les séances pour le cas où le nombre de participants serait égal ou inférieur à deux, 48h avant la dite séance. Des dates de remplacement seront alors proposées ou remboursées si impossibilité.
- Les inscriptions « à la carte » seront au minimum de trois sur l'année et devront être confirmées au plus tard 48h à l'avance. Merci de préciser ces dates si elles sont connues lors de l'inscription.
- En cas de souhait d'arrêt suite à la 1ère séance en forfait, l'intégralité des sommes versées à l'avance pour les séances suivantes sera remboursée.
- J'autorise l'association Equus à communiquer mon adresse mail et mon numéro de téléphone aux autres participants des activités proposées (rayer la mention si non accord).

Fait à :

Date :

Signature :

BULLETIN D'INSCRIPTION

Je soussigné M souhaite m'inscrire aux ateliers suivants.

J'ai pris connaissance et accepte les conditions d'inscription des activités.

Tél :

Mail :

Activités	Dates		Montant
Adhésion 2018 equus (adhésion libre)		10,00 €	
Membre bienfaiteur (montant libre)			
Atelier 10 séances		200,00 €	
Atelier 5 séances		100,00 €	
Atelier dates libres	- - -	72,00 €	
Atelier shiatsu		40,00 € X	
Equicoaching		70,00 € X	
Montant total			

Les inscriptions se font par ordre d'arrivée, d'autres possibilités seront proposées en cas de groupe complet.

Je souhaite régler par :

Chèque bancaire : à l'ordre d'Equus, adressé au 11 rue Saint-Mathieu, 78550 Houdan.

Virement. R.I.B Equus :

Banque : Société Générale

Code banque : 30003

Code guichet : 00621

Compte : 00050119809

Clé RIB : 25

Possibilité de paiement échelonné : par chèque, merci de noter la date de dépôt au dos des chèques.
Par virement, merci de vous assurer des versements.

Date :

Signature :