

RÉSILIENCE

Une rencontre n'étant jamais un hasard, Valérie travaille ici avec le **cheval comme médiateur**, afin d'éclaircir des relations dans un partage de ressentis, plus que dans la recherche d'une performance uniquement sportive. Elle et le cheval vous suggèrent de :

Se re-centrer dans l'instant présent
cheval récepteur

Mieux se connaître selon le reflet renvoyé
cheval révélateur

S'ajuster sans comparer ni combattre ni juger
cheval tuteur

Panser les plaies au travers de son empathie
cheval soigneur

Une approche adaptée

POUR LES PRATIQUANTS. Basé sur une connaissance d'acquis techniques, accroître le ressenti pour développer le tact. *Les problèmes rencontrés en tant que cavalier se situent souvent dans leur for intérieur.*

POUR LES NÉOPHYTES. Une découverte axée sur le ressenti pour assimiler une technique. *Éprouver une équitation ajustée et non subie, en toute sécurité.*

« Je ne verrai plus jamais le cheval de la même façon. »

« À cheval, je sens la terre. »

« Moment de grâce, sans violence, sans danger. »

« Ce n'est pas du dressage, c'est du partage d'émotion »

Témoignages

L'ÉQUIPE

VALÉRIE HARINCK, cavalière-enseignante D.E et, depuis dix ans en travail de recherche sur les inter-relations homme/cheval : corporelles, énergétiques, psychiques, émotionnelles. Envisageant l'équitation sous un angle différent, Valérie vous suggère de progresser dans une démarche personnelle.

LISA BERTHOVIN, enseignante D.E, éducatrice spécialisée, propose aux personnes atteintes de handicap de rencontrer le cheval comme partenaire pour faciliter la rencontre, le contact, le dépassement de soi. Les séances peuvent se dérouler soit en découverte, soit en complément d'un travail éducatif sur une démarche personnelle ou en partenariat avec des institutions médicales.

Étant respectés dans leur intégrité, selon leur histoire, leur tempérament et leur morphologie, **CASPER, LADIE, KINGSLEY, MICK, KHEOPS, NECTAR, SAM, ZEP, FIEF...** riches de ce qu'ils donnent, offrent sans chercher de retour.

C'est cette gratuité qui fait leur richesse et qui sera la vôtre.

« Comme si, d'utile auparavant, le cheval nous apparaît maintenant nécessaire. »
Jérôme Garcin



ÉQUITHÉRAPIE

Le cheval peut aider toute personne **handicapée**. Cette activité, utilisant le **cheval comme thérapeute**, est dispensée par Lisa, professionnelle médico-social.

Au fil du temps, la personne va prendre soin du cheval en le brossant, le caressant et **des sentiments vont alors émerger**.

Le cheval 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 par un bercement régulier.

Une approche adaptée

AU NIVEAU PHYSIQUE. Le cheval apporte tonus, synchronisation. *Il permet le contrôle de ses émotions.*

AU NIVEAU PSYCHIQUE. Le cheval permet de prendre conscience du schéma corporel, de réveiller des sensations, de l'affection, et de la revalorisation. *La personne va pouvoir à son tour prendre soin de quelqu'un d'autre.*

AU NIVEAU RELATIONNEL. Le cheval ne peut pas tricher, il n'a pas de *moi* artificiel. *Cette relation sans jugement permet d'oser des actions plus facilement (câlin, parole, regard).*

« Le cheval ne maintient pas l'enfant contre lui, en toute sécurité, il le porte seulement lui offrant son dos comme support, sa crinière comme poignée... »
N. Aymon

TARIFS ET CONDITIONS

Séances individuelles

Sur rendez-vous uniquement

2 heures dont 1 heure 30 de pratique : 60 €

Le forfait de 5 séances : 270 €

Séance de découverte : 30 €

1 heure dont ¾ d'heures de pratique : 40 €

Le forfait de 5 séances : 180 €

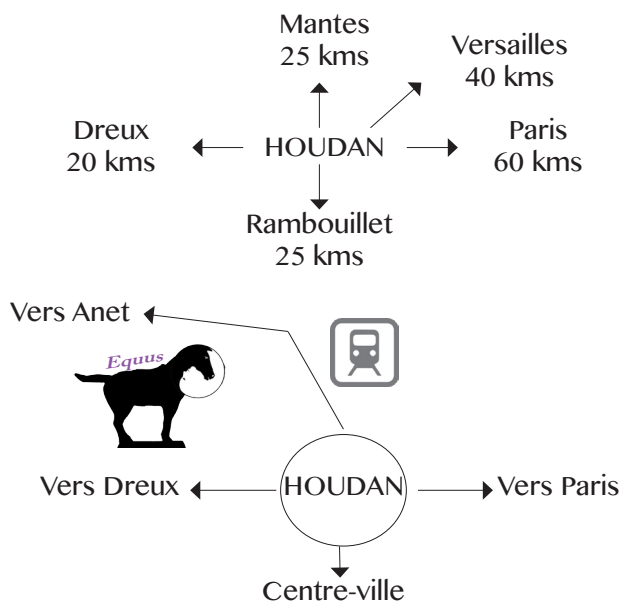
Séance de découverte : 20 €

Séances par groupe de 4 ou 8 personnes

Devis sur demande.

Nous avons la possibilité de venir sur votre lieu de résidence, dans les écuries et les institutions.

ACCÈS



EQUUS

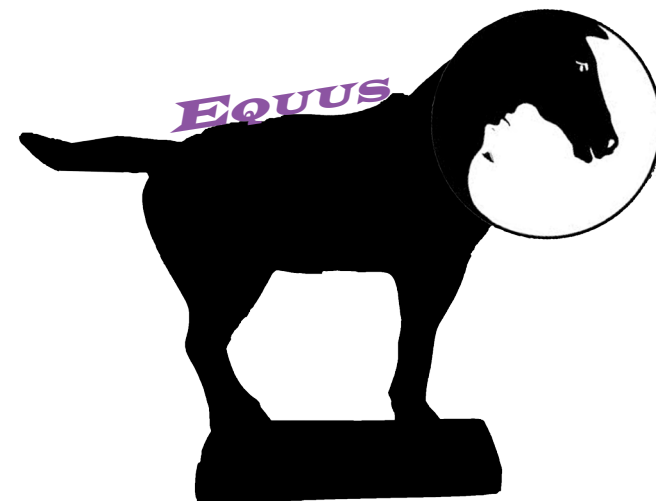
Pas besoin de langage humain pour communiquer avec le cheval. Notre corps crée à lui seul ce lien sans avoir besoin de passer par un tiers.

Equus propose une approche du cheval favorisant la mise en place d'une nouvelle relation, à terre ou monté, en entendant l'autre dans ses réactions pour mieux se positionner et s'ajuster à cheval comme dans la vie.

Equus propose de vivre un moment particulier : établir un lien entre vos émotions, vos pensées et votre corps.

Equus s'adresse à tout public, étant entendu que le cheval – révélateur, thérapeute et médiateur – peut nous emmener dans notre intimité, nous aider à nous découvrir et à accepter qui nous sommes.

Chacun d'entre nous, traumatisé, meurtri, fragile ou, tout simplement à la recherche d'un mieux-être, peut ainsi prendre conscience, entendre ses tensions internes (musculaires ou psychologiques) et apprendre à les soulager voire à les transformer.



Améliorer sa vie grâce au cheval



VALÉRIE
(33) 6 27 63 07 78

LISA
(33) 6 64 80 92 06

equus@gmail.com
www.haras-fresnay-houdan.fr
Association loi 1901
Equus BP 4
78550 Houdan