

STAGE les 26 et 27 juillet
Haras national de Lamballe



**Entraîner son cheval en
conscience de ses besoins**

Julie Lavergne

Entraîneuse de chevaux et de
cavaliers de compétition***

Locomotion et éthologie
&

Anne Jarry

Instructrice de pleine conscience
Monitrice d'équitation

PROGRAMME JOUR 1

**Apprendre à diagnostiquer la locomotion de son cheval
tout en étant bien présent à soi-même**

9h-11h Principes, intérêts de la pleine conscience & méditation guidée

11h Autour d'un café : Comprendre locomotion & comportement du cheval.

11h30-12h30 Apprendre à observer le physique du cheval.

Son inné, ses points forts, ses faiblesses.

13h-14h Repas en pleine conscience et relâche.

14h-16h Comprendre les besoins à l'entraînement du cheval athlète.

Observables d'un cheval qui fonctionne.

16h-17h Principe du stress & méditation guidée, conclusion du 1^{er} jour.

PROGRAMME JOUR 2

**Préserver et optimiser la locomotion dans la préparation sportive
en faisant face aux défis émotionnels**

8h-10h Faire face aux émotions : prendre soin, méditations guidées.

**10h30-11h Autour d'un café : Comprendre les différents exercices de
gymnastique, leurs impacts sur la locomotion et l'échelle de progression.**

11h-12h30 Séance type à la longe d'exercices de gymnastique.

13h-14h Repas & question-réponses.

14h-15h30 Comment faire le lien à cheval : exemple d'une séance type.

15h30-17h Comment continuer, Méditation guidée et conclusion du stage.

Avec à l'appui la grille d'évaluation complétée tout au long du stage.

Coût des 2 jours : 300€ (7h formation 2C2A, 7h pleine conscience)

Juste le jour 1 : 180€. Boxe : journée/nuit 24€, 2 jours/nuits 42€, 3 +14€.

Tronc commun 2C2A : ces journées comptent pour une partie du module 1.

Possibilité de cours particuliers la veille ou le lendemain, sur rendez-vous.

Inscriptions: bdcplouha@gmail.com

Julie Lavergne 2c2a-concept-equestre.com Anne Jarry 07 72 09 68 64