



## Week-end à thème Cheval et massage

Explorer le toucher juste et l'équilibre tension / relâchement

L'équitation est une expérience des corps. Alors comment être à cheval, comment être avec un cheval sans se poser la question du toucher ? Grâce au massage, nous vous proposons d'aller rencontrer le « toucher », votre toucher. Vous apprendrez à sentir votre corps et le corps de l'autre, à écouter les tensions chez vous et chez l'autre pour trouver comment équilibrer ces deux pôles que l'on oppose si souvent : tension et relâchement. Et s'ils pouvaient se compléter ?



Comment je touche, qu'est-ce que je sens, comment je vis le toucher, comment je le reçois. Qu'est-ce qui me touche ? L'expérience de masser et d'être massé vous permettra de toucher votre cheval avec une nouvelle écoute, de nouvelles sensations.

Nous cheminerons ainsi dans l'écoute des chevaux, vers un toucher juste. Un toucher qui sera propre à chacun et toujours vivant. Les exercices autour du massage et du toucher juste, vous permettront d'affiner votre présence et votre écoute des corps : votre corps, le corps du cheval.

Grâce à des exercices à pied et monté avec les chevaux, vous ferez l'expérience de l'énergie dynamique que l'on appelle couramment tension. Nous visiterons également le relâchement et la décontraction, en veillant à ne pas tomber dans le désengagement du corps.

Vous expérimenterez comment votre cheval répond en son corps à votre corps en tension, et à votre corps relâcher. Vous observerez comment le cheval vous renvoie à l'énergie qui vous habite.



**Tarif :** 290 € /pers

**Dates :** 30 avril et 1<sup>er</sup> mai 2017

**Le tarif comprend :** 2 journées de stage en co-animation avec Cheval Enjeu et Voyage Intérieur (Cécile Cailmail et Stéphanie Delion).

**Le tarif ne comprend pas :** les trajets, les hébergements /repas / boissons, l'assurance individuelle