

SEJOUR YOGA & EQUITATION

10-13 septembre 2020

Reprendre **confiance en soi**, corps et esprit
afin de trouver une **harmonie réelle au coeur de soi et avec l'animal**.



Vous êtes cavalier mais cela fait très longtemps! Vous avez eu une mauvaise expérience à cheval?

Vous voulez tout simplement vous faire plaisir et retrouver ce noble animal?

Vous avez pratiqué les 3 allures (pas, trot, galop).

Souvent incompris, car malmené dans des environnements inappropriés pour son équilibre naturel, le cheval a perdu de sa noblesse aux yeux de certains, pourtant il est toujours disponible pour vous et très réceptif. Il est là pour vous apaiser, vous guider et vous aider à (re)prendre confiance en vous grâce à sa générosité et sa patience.

Séances à pied et ballades à cheval où l'**observation**, le **ressenti**, la **position de votre corps** seront les essentiels. La **pratique du yoga** vous permettra d'explorer votre façon de vous connectez à vous-même, à votre respiration, à votre propre rythme, pour ainsi vous connecter en conscience avec l'animal.

3 jours de ressourcement au cœur de la nature, dans un site exceptionnel. Le tout, harmonisé par une alimentation vive et pleine de saveurs qui éveillera tous vos sens !

Programme

Du jeudi 10 septembre à 18h au dimanche 13 septembre à 14h.

Jeudi 10 septembre

16h - Arrivée

18h - Séance de yoga – ancrage à la terre / revenir au corps

19h30 - Diner Equilibrium Cuisine

Vendredi 11 septembre

8h - petit déjeuner

9-11h - Première approche à pied, on prend soin de son cheval, on l'observe, on se positionne dans tout son corps, on marche à ses côtés et on lâche prise...

12h - Déjeuner

15-17h - Ballade à cheval en forêt. On affine sa position et on renforce le lien avec sa monture dans une nature sereine.

18h - Séance de yoga / Yin

Samedi 12 septembre

8h30 - petit déjeuner

10-16h - En toute confiance, nous partons pour la journée en randonnée pour gravir quelques sommets et admirer les paysages des Baronnies Provençales. Le midi, une pause pique-nique avec vue imprenable!

18h - Séance de yoga / Yin

Dimanche 13 septembre

8h - petit déjeuner

9-11h - Selon les envies, ballade de 2h avec plus de sensations équestres, ou séance à pied pour devenir un vrai chuchoteur avec son cheval grâce au lien tissé pendant ces 2 jours. Une confiance en soi et en l'animal bien réelle pour se rapprocher de son soi le plus profond...

12h - déjeuner

14h – départ

Tarif

€500 tout compris (incl. 3 nuitées au centre Divinessence, repas, séances de yoga & équitation).

Renseignements et inscriptions

04 82 32 50 17

info@divinessence.fr

Nathalie Croharé

Cavalière depuis 40 ans, monitrice et accompagnatrice, les randonnées au long cours sont mes plus belles expériences et je suis toujours passionnée pour affiner mes connaissances au fil des années grâce à l'Ethologie (méthode Pat Parelli) et le Dressage (Ecole de Légèreté créée par Philippe Karl). Mais c'est surtout grâce à ces nombreuses années passées près de mes chevaux, avec l'amour que je leur porte, en étant présente en toute conscience, que mon regard à évolué pour apporter à chacun le meilleur de moi-même.

Mon plus beau projet a été celui de créer "**La Centaurée**", un centre équestre « pas comme les autres » où chevaux, poneys et passionnés petits et grands cherchent la paix et l'harmonie. Ce lieu où une vingtaine d'équidés pâturent sur une centaine d'hectares, est un domaine nourricier loin des tourments, où le respect des uns, des animaux et de la nature y sont enseignés dès le plus jeune âge.

Je remercie mes chevaux qui m'ont guidé vers les bons choix et j'espère qu'ils vous inspireront pour les vôtres...

Angélique Béziel

Le Yoga fait partie intégrante de ma vie et en fonction de mon état physique, mental et émotionnel, j'adapte ma pratique au quotidien. Pour moi, pratiquer le yoga, c'est me rencontrer dans ce que je suis dans l'instant, comprendre de l'intérieur, expiration après inspiration, faire confiance à la sagesse de mon corps et me respecter, m'aimer. La santé du corps est le premier bienfait ressenti par cette pratique. Un équilibre général s'installe après chaque séance et petit à petit, dans tous les domaines de la vie.

Je suis professeure certifiée et j'aspire à enseigner le yoga avec beaucoup d'Amour, de respect et de Joie. Je reste élève de la Vie et je continue à me former afin d'approfondir, d'enrichir ma pratique, la connaissance de Soi et la reliance avec mon corps et le grand tout. Je suis également formée au coaching systémique et passionnée par l'ayurveda et la cuisine vive.

Je serai honorée de vous accompagner à mon tour sur cette voie de la transformation à l'occasion de ce séjour entre yoga & équitation à Divinessence.