

« Bien-être dans les champs »

Un week-end pour soi.
Se poser. Se connecter à l'essentiel.
Se ressourcer.

Ce stage proposé par Magali et Virginie se déroulera à La **Ferme équestre de La Sabatarié du 25 au 27 mai**

Authenticité, simplicité, intensité, émotions et fous rires seront au rendez-vous dans ce stage ayant pour thème « **le bien-être** »

Chacun(e) pourra observer, expérimenter, explorer, et interagir avec **les chevaux** dans un cadre adapté et sécurisé.

La pratique du **yoga**, et de la **méditation** et les **outils shiatsu** permettra de se retrouver en douceur, de reconnecter à son essence, de relâcher les tensions, et d'approcher le cheval autrement.

Animation et Accompagnement :

Magali Chambaud :

Partage sa vie avec les chevaux depuis toujours.

Guide de tourisme équestre.

Formation avec Muriel Noël en communication intuitive avec les chevaux.

Formation REIKI 2.

Virginie Minda:

Praticienne en massage shiatsu

professeur de yoga

Reiki 4

« Bien-être dans les champs »

Lieu:

Parc naturel régional du Haut Languedoc

Adresse :

Les Ecuries de la Sabatarié
La Sabatarié
81260 CAMBOUNES
(Route de Brassac en provenance de Castres)

www.1gite-cheval-midi-pyrenees.fr

Contacts :Téléphones :

Magali au 06.48.70.93.23

Virginie au 06.01.39.24.12

Dates :

du 25/05 au 27/05

Horaires :

accueil le vendredi 17h

retour dimanche 15h30 (+- 1/2h)

Prix: 170€ le week-end tout inclus (couchage/repas végétarien)

Nous confectionnerons certains repas ensemble

Informations pratiques:

- Aucune expérience avec les chevaux n'est exigée.
- Vêtements confortables (prévoir chauds et imperméables si besoin), chaussures de marche pour les pratiques avec les chevaux.
- Tapis de sol (type gym/yoga/camping)
- couverture, coussin
- draps ou duvet et serviettes
- Le repas de vendredi soir sera tiré du sac.

*** Ce stage se déroulera en groupe restreint, au maximum de 14 personnes.

La liste des stagiaires se fera dans l'ordre de l'inscription (un acompte de 55€ vous sera demandé).***

Bulletin d'inscription :

Les inscriptions sont à renvoyer au plus tard 15 jours avant la date à :

Les Ecuries de la Sabatarié

La Sabatarié

81260 CAMBOUNES

Je m'inscris au stage :

«Bien-être dans les champs » du 25 au 27/05

L'inscription sera validée à la réception d'un acompte de 55€

NOM :.....

Prénom

Adresse

.....

.....

.....

Email :

Tél. :

Signature