

Les ateliers bien-être

2021-2022

Du 14 septembre 2021
au 15 avril 2022

- Atelier communiquer avec les chevaux, pour apprendre ce que le cheval dit de soi, pour prendre confiance et s'affirmer.
- Atelier équi coaching : Le coaching est un accompagnement vers le mieux-être avec le concours du cheval, qui perçoit nos émotions et nos ressentis, décode nos gestes et posture. Il est un auxiliaire précieux de votre évolution. L'équi coaching favorise la prise de conscience de vos qualités et potentialités, dans le respect et la confiance réciproque.

Ces ateliers sont conduits par My-Trang Nguyen, diplômé universitaire de relation d'aide par la médiation animale, formée au coaching et à l'équi coaching, responsable des programmes de médiation équine à visée thérapeutique et éducative, bénévole de l'association ARPE-EQUIDES.

- Atelier balade avec les chevaux, les participants déterminant eux même le parcours et l'organisation de l'atelier. Accompagnement par les bénévoles de l'association tous formés à l'éducation du cheval et expérimentés de la médiation équine.
- Atelier intergénérationnel avec des enfants autour des chevaux et des jeux équestres adaptés animées par les bénévoles de l'association et des animateurs des centres sociaux.
- Atelier Souffle et voix : en proposant de réapprendre à respirer, la Pneumaphonie® réajuste non seulement la voix, mais constitue aussi pour beaucoup un retour en soi. Cette approche accompagne les personnes vers le chemin d'une meilleure respiration, plus profonde. Atelier animé par Benjamin Grenard, musicologue, professeur de musique et pneumaphoniste.
- Atelier Yoga adapté avec Claude Escomel, enseignant de yoga, diplômé de l'Institut Français du Yoga, président et bénévole de l'association ARPE-EQUIDES.
- Voyages sonores « qui constituent des temps de relaxation, de ré-harmonisation, de reconnexion et de ressourcement ». Ce sont des invitations au voyage intérieur, guidé par la vibration des gongs, bols chantants et autres objets sonores.
Voyage sonore conduit par Vincent Lauth, musicien, musicothérapeute clinicien membre de la Société Française de Musicothérapie et praticien sonore certifié Peter Hess®.
- Cocktail de clôture : temps de bilan, de partage et de convivialité



Informations, inscriptions :

<https://www.arpeasso.blog>

Mail assoharpe38150@gmail.com

TEL. 06 74 50 61 13

PROGRAMMATION DES ATELIERS BIEN-ETRE SENIORS 2021-2022

Où ? Quand	Ecuries de la Cunière La Chapelle de Surieu	CS les 4 vents	CS Au fil de l'Ambre	Vernioz salle des fêtes
Quel atelier?				
Communiquer avec les chevaux	De 10h à 12h Lundi 13/09/2021 Vendredi 24/09/2021 Lundi 27/09/2021			
Equi coaching	De 10h à 12 h Lundi 11/10/2021 Vendredi 22/10/2021 Lundi 8/11/2021			
Yoga adapté		De 11h à 12h 22/11/2021	De 11 h à 12 h 19/11/2021	
Souffle et voix		De 10h à 12h Vendredi 3/12/2021	De 10 h à 12 h Vendredi 10/12/2021	De 10 h à 12h Vendredi 17/12/2021
Voyage Sonore		De 10h à 12h Lundi 10/01/2022		De 10 h à 12h Jeudi 27/01/2022
Rencontre avec les enfants Jeux équestres	De 10h à 12h Lundi 14/02/2022 Vendredi 18/02/2022			
Balade avec les chevaux	De 10h à 12h Vendredi 18/03/2022 Lundi 28/03/2022 Vendredi 8/04/2022			
Cocktail de clôture				Jeudi 14/04/2022 11h30 à 13h30