

CHEVAL & MEDITATION



EN PLEINE
CONSCIENCE

Au milieu d'un écrin de nature...
Un stage résidentiel du 30 juillet au 2 août 2009
animé par Gwénola Herbette & Patrick Guilmot

**VIVRE L'INTENSITE DU MOMENT PRESENT
GRACE A LA PRATIQUE DE
LA MEDITATION EN "PLEINE CONSCIENCE"
ET A LA SENSIBILITE DU CHEVAL.**

Dans notre vie quotidienne, nous pouvons parfois fonctionner au fil des heures "en pilote automatique". Nous pouvons ne pas être réellement "présents", moment après moment, à une bonne part de notre vie : il nous arrive souvent d'être à "cent lieues" du moment présent, sans en avoir conscience.

**LE STAGE QUE NOUS VOUS PROPOSONS
SE VEUT UN TEMPS D'ARRET, DE REcul
PAR RAPPORT A NOTRE QUOTIDIEN
AFIN D'EN APPRECIER
PLUS JUSTEMENT LA SAVEUR.**

Par la pratique de la **pleine conscience**, nous cherchons à devenir plus conscients de nos pensées, de nos sentiments et de nos sensations corporelles. Moment après moment, nous nous accordons la possibilité de vivre plus de liberté et de choix.

De plus, la **rencontre avec le cheval** telle qu'elle est proposée pendant le stage ainsi que les temps de présence à la nature environnante peuvent nourrir à leur manière notre expérience du moment présent.

Avec le cheval, tout notre être parle et interagit. A chaque instant, les chevaux nous perçoivent sans nous juger. Entrer en relation avec eux nécessite une implication corporelle et psychique qui mobilise notre attention à nous-mêmes et à l'autre. Et le chemin que nous allons parcourir ensemble peut nous mener à vivre l'immanence dans laquelle le cheval se trouve par nature.

ANIMATION

Gwénola Herbette : Docteur en psychologie, psychothérapeute, et cavalière en perpétuelle recherche d'une relation en finesse avec le cheval. Formée à la thérapie cognitive basée sur la Pleine Conscience par le Pr. Zindel Segal (Univ. Toronto), le Pr. Pierre Philippot (U.C.L. Belgique), et le Dr. Lucio Bizzini (Univ. Genève).

Patrick Guilmot : s'intéresse depuis toujours à une approche intuitive de la relation avec le cheval. Formé en thérapie avec le cheval, son travail est nourri de différentes approches du mouvement et de la relation (Tai-chi, structures psycho-corporelles, danse thérapie, communication non-violente). Il est aujourd'hui directeur du Centre d'Hippothérapie de Louvain-la-Neuve.

LECTURE CONSEILLÉE

Edel Maex (2007). Mindfulness: apprivoiser le stress par la pleine conscience. Un programme d'entraînement en 8 semaines. De Boeck-Larcier, collection Comprendre.

Les inscriptions:

contactez-nous
par courriel ou par téléphone:
info@ferme-equestre.be -
00 32 10/45 24 74.

Le nombre de places étant limité,
les inscriptions sont prises
par ordre d'acompte.

LA PLEINE CONSCIENCE

(Mindfulness) est un "état de conscience qui résulte du fait de porter son attention, intentionnellement, au moment présent, sans juger, sur l'expérience qui se déploie instant après instant " (Kabat-Zinn, 2003)

Sa pratique constitue un entraînement de l'esprit, permettant de nous libérer des mécanismes automatiques, source de mal-être ou de détresse psychologique. La Pleine Conscience permet ainsi le développement d'une aptitude à être en relation différente avec l'expérience vécue.

La pratique de la Pleine Conscience permet d'enrichir la relation à soi et au cheval. En effet,

- elle propose d'aborder l'expérience avec un esprit ouvert et une attitude de curiosité et de bienveillance, ouvrant à l'acceptation du moment présent;
- elle ouvre à une familiarisation avec ce qui se passe en nous du point de vue des sensations corporelles, des émotions, des pensées, et des tendances à l'action, que ce soit vécu a priori comme agréable ou désagréable. Elle apprend à les observer comme des phénomènes transitoires et à les accepter tels quels;
- elle permet de se (re)connecter à ses valeurs et d'agir dans le respect de celles-ci.

La relation au cheval soutient l'expérience du moment présent et en constitue une source d'inspiration:

- le *cheval modèle*: de part sa nature, le cheval est un être vivant ancré dans l'instant présent, en perpétuelle écoute de soi et de son environnement, dénué de jugement à l'égard de soi et d'autrui;
- le *cheval interlocuteur*: il initie des sensations corporelles, des émotions, des pensées et des tendances à l'action auxquelles je puis me mettre à l'écoute. Il est un partenaire avec qui je puis faire l'expérience du dialogue, de la négociation, en étant pleinement présent et à l'écoute de lui et de moi;
- le *cheval miroir*: il facilite la prise de conscience de mes sensations physiques, de mes émotions, et me renvoie sans cesse à la qualité de ma présence dans la relation.

Nous vous proposons pendant près de 4 jours:

- des pratiques guidées formelles de Pleine Conscience
- des exercices d'étirements en Pleine Conscience
- des exercices de Pleine Conscience à intégrer dans sa vie quotidienne
- des rencontres avec le cheval, et d'exploration de la relation à soi et à "l'autre"
- des temps de silence et d'immersion dans la nature
- des périodes de réflexion et d'échanges

MODALITÉS PRATIQUES

Agenda: du jeudi 30 juillet 14h au dimanche 2 août 14h.

Prix du stage:

- Atelier: 280 € (comprenant l'animation du stage, la mise à disposition du matériel ainsi que l'accès aux chevaux, leur transport et leur nourriture)
- Hébergement & repas: 195 € (65 €/jour en chambre double – possibilité de chambre single, supplément de 10 €/jour)

Acompte de 120€ à verser au 310-0445400-62 avec mention "SEM 25/07/09 + nom & prénom"; solde à payer lors du 1^{er} jour du stage.

Lieu: Le séminaire a lieu dans le magnifique domaine du Château d'Asseinois, en Ardenne, au cœur de la Province de Luxembourg (Belgique). Le château d'Asseinois est une demeure privée. Les participants sont invités à y loger dans une atmosphère familiale et conviviale.

Participants: 12 personnes maximum. Il n'est pas nécessaire d'avoir une expérience ni en méditation, ni avec les chevaux

Matériel nécessaire:

Vêtements longs, chauds et confortables pour le travail en salle ; vêtements d'extérieur confortables (un équipement d'équitation n'est pas nécessaire)

Les inscriptions: contactez-nous par courriel ou par téléphone.

Le nombre de places étant limité, les inscriptions sont prises par ordre d'acompte.

info@ferme-equestre.be

00 32 10/45 24 74

www.ferme-equestre.be

*Faire confiance aux choses telles qu'elles sont,
c'est le secret de la vie.
(Joko Beck)*



LA FERME EQUESTRE
de Louvain-la-Neuve

est un centre d'hippothérapie. Elle cherche à favoriser la connaissance de soi et l'épanouissement des personnes par une démarche basée sur la relation avec le cheval.

Renseignements et inscription : www.ferme-equestre.be

Av des Arts 30 – 1348 LLN 00 32 10/45 24 74