

CHEVAL & MÉDITATION

UN PROGRAMME
« CHEVAL
ET PLEINE
CONSCIENCE »

EN 8 SÉANCES
DE OCTOBRE À
DÉCEMBRE 2010

LES MERCREDIS
DE 18H À 21H
À LA FERME
EQUESTRE DE
LOUVAIN-LA-NEUVE

VIVRE L'INTENSITÉ DU MOMENT PRÉSENT
GRÂCE À LA PRATIQUE DE
LA MÉDITATION EN "PLEINE CONSCIENCE"
ET À LA SENSIBILITÉ DU CHEVAL.

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

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 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. 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 : Hippothérapeute et directeur du Centre d'hippothérapie de Louvain-la-Neuve, il enseigne depuis 15 ans une approche sensitive du cheval, centrée sur la relation. Son travail est nourri de différentes approches du mouvement et de la relation (Tai-chi, structures psycho-corporelles, danse thérapie, communication non-violente).

Séance d'information

le mercredi 8 septembre 2010 à 18h00
à la Ferme Equestre de Louvain-la-Neuve.
Présence nécessaire pour s'inscrire au
programme : info@ferme-equestre.be
010 45 24 74 - 0477 567 748

Dates: les mercredis de 18h à 21h du 20/10 au 15/12

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

Participation: 280 € - 310 0445400 62 mention
« CVPLC Hebdo + nom prénom »

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.

www.ferme-equestre