



**CENTRE ÉQUESTRE D'EYGALIÈRES
LES GRANDES TERRES – 13810 – EYGALIÈRES**

Tél. 06.16.17.03.68.

**STAGE « ÉQUI LIBRE »
Pilates/Stretching Postural – Activités « Cheval »**

Avec **Yolande Louat** professeur de Pilates et Stretching Postural®, **Chantal Lemaire** et **Yohann Lemaire** monitrices d'équitation diplômées d'état pour la partie équestre.

Objectif :

Ancrage, gainage, travail sur les tensions, relaxation... avec le stretching postural

Lâcher prise, dépassement des appréhensions, enracinement, présence et respiration... travail à pied et en liberté pour le cheval,

Date :

- Dimanche 5 avril 2020 (matinée – possibilité journée si demande)

Coût :

- 60 €/ ½ journée

Déjeuner :

- Kir offert + chacun apporte un petit quelque chose de salé pour accompagner
- Possibilité de rester piqueniquer

Programme :

- Arrivée à partir de 9h : se connaître autour d'un café ou d'un thé.
- 9h30 à 12h 30 : Alternance par groupe Stretching - Travail équestre
- 12 H 30 apéritif offert où chacun pourra échanger sur ce qu'il a vécu.
- Possibilité de rester piqueniquer