



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

Tél. 06.16.17.03.68.

**JOURNÉE « ÉQUI LIBRE »
YOGA-CHEVAUX**

Avec **Carmen Navarro, professeur de yoga** et **Chantal Lemaire, monitrice diplômée d'état**
pour la partie équestre.

Objectif :

Respirer pour mieux accumuler l'Énergie, lâcher prise pour mieux faire circuler l'énergie, se centrer et s'enraciner grâce aux chevaux, pour mieux utiliser l'énergie.

L'alternance yoga/travail équestre ludique (à pied et pour tous) vous permettra de trouver un centre de gravité solide pour rester centré en toute occasion.

Date :

- 28 avril 2018

Coût :

- 70 €/journée

Déjeuner :

- Chacun apporte à manger à mettre en commun

Programme :

- Arrivée à 9H : Se connaître autour d'un café ou d'un thé.
- Yoga : 9h30-10h45
- Travail équestre (à pied et ludique) : 11h-12h30
- Pause repas à 12H30
- 14h- 15h30 - Travail équestre (à pied et ludique) : 11h-12h30
- 15h45-17h – yoga

A 17H fin de la journée autour d'un apéritif où chacun pourra échanger sur ce qu'il a vécu.

- Le groupe est limité à 12 personnes-