

Quelques activités engagées dans nos ateliers incluent le suivant:

Rencontre du troupeau - Meet the Herd

En rencontrant le troupeau avec le mental d'un débutant, vous pouvez explorer et développer la propre conscience de votre énergie et celle du cheval. Cette exercice vous donne l'opportunité de vous concentrer sur ce qui se passe avec vous émotionnellement, physiquement, mentalement et énergétiquement quand vous êtes avec les chevaux. Il faut commencer par explorer votre énergie quand vous êtes avec un autre être.

Les messages derrière les émotions - Messages Behind Emotions

Pour la plupart d'entre nous, les émotions jouent un rôle important dans nos vies. En travaillant avec les chevaux en tant que facilitateurs équités, nous allons explorer quelques messages derrière les émotions, comme la peur, la vulnérabilité, la colère, la frustration, la tristesse, la joie et chercher des voies pour que vous puissiez transformer ces messages en actions pour votre développement personnel et professionnel.

Le travail de l'être authentique et de l'être construit

Une partie importante des ateliers consiste à élargir vos connaissances sur la différence entre l'être construit, un groupe d'habilités acquises qui reflètent notre tendance à nous conformer aux besoins et aux attentes des autres, et l'être authentique, la partie de nous qui est motivée intrinsèquement et cherche à retenir la conscience de soi et l'autonomie - dans le service global de croissance. Une fois engagés à discerner la différence, nous pouvons noter l'impact que ces parties de nous ont sur notre vie.

Travail dans le Rond de Longe - Round Pen Work

Les chevaux miroitent nos intentions et les émotions sous-jacentes. Quand nous sommes clairs et cohérents (authentiques), le cheval nous récompense avec du respect, de l'affection et de la confiance. Quand nous ne le sommes pas, le cheval nous ignore, s'éloigne de nous ou il dissocie. Sur la base des exercices vus ci-dessus, nous travaillons avec les chevaux dans le rond de longe pour nous apercevoir, comment nous « apparaissons » et trouver des nouveaux chemins pour devenir plus clairs, authentiques et totalement présents.

Scan du corps - Body Scan

Une méthode simple pour facilement se stabiliser (grounding), se connecter avec et accéder au point de vue de votre corps dans une situation. La lecture du corps est une partie essentielle de notre travail avec les chevaux et peut être utilisée dans d'autres situations comme outil simple pour découvrir comment nous nous sentons dans un moment précis.



Eva Reifler

+33 (0)6 99 19 02 95
www.visionpure.fr
info@visionpure.fr