



BLUMENFELD
ECURIE EQUICOACHING

AMÉLIORER SA RELATION À SON CHEVAL ET SES PERFORMANCES SPORTIVES GRÂCE À L'ÉQUICOACHING

DÉFINIR SON OBJECTIF & LE PARTAGER AVEC SON CHEVAL
COMPRENDRE ET RESENTIR LA PART INVISIBLE DE LA RELATION AVEC LE CHEVAL
IDENTIFIER ET DÉPASSER SES PEURS ET CROYANCES LIMITANTES
SE METTRE EN MOUVEMENT POUR RÉUSSIR
PERFORMER EN RESPECTANT SON CHEVAL ET SOI-MÊME

À 45 MINUTES DE PARIS

Écurie Audrey Blumenfeld
Ferme du Petit Semont
91410 DOURDAN
ecurie-blumenfeld.com

CONTACT



Audrey BLUMENFELD
06 12 52 25 01
ablumenfeld81@gmail.com



BLUMENFELD
ECURIE EQUICOACHING



PRINCIPE

Un groupe constitué de **6 cavaliers**
5 séances collectives d'1/2 journée
2 séances individuelles (ou 1 accompagnement en compétition)

BÉNÉFICES

Développer la confiance en soi et son cheval : oser dépasser ses peurs, poser ses limites et les faire respecter.

S'approprier les outils de préparation mentale à la compétition : définition de l'objectif, l'agilité émotionnelle, la visualisation, les routines, les feedbacks.

Se positionner en référent naturel vis-à-vis de son cheval : savoir engager son cheval, et trouver la juste autorité.

Monter à cheval en conscience de ses émotions et savoir les utiliser : apprendre à ressentir, utiliser le corps comme un indicateur et un révélateur, transformer l'émotion en décision / action. Comprendre l'impact de son émotionnel sur celui du cheval.

Apprendre la communication intuitive avec son cheval : par l'observation et le ressenti, comprendre les messages du cheval et dialoguer avec lui.

Nettoyer ses traumatismes liés à des chutes passées : faire appel à la mémoire du corps et réaliser un nettoyage cellulaire.

DÉROULÉ DES SÉANCES

Accompagné par 2 coachs & équicoachs, sur le principe d'une **équipe apprenante**, le groupe se développe au travers d'**expériences à cheval**, à pied avec le cheval, et d'**apprentissages théoriques** (définition d'objectifs, visualisation, agilité émotionnelle, messages derrière les émotions).

A chaque séance, **le cavalier travaillera avec son cheval et les chevaux de l'écurie.**

Pour les cavaliers extérieurs, **un boxe ou un paddock sera réservé.**

Les **séances** se déroulent à pied ou à cheval **en tenue de cavalier.**



BLUMENFELD
ECURIE EQUICOACHING



UNE ÉQUIPE HUMAINS & CHEVAUX

1 coach diplômée DEJEPS et équicoach, passionnée d'équitation sportive et gérante d'une écurie de 50 chevaux & **1 coach professionnelle** de plus de 15 ans d'expérience, thérapeute et révélatrice de talents, qui travaillent en binôme depuis plus de 10 ans.



Audrey BLUMENFELD



Odile BEZIAT

1 troupeau de chevaux vivant dans des écuries actives & compétiteurs sportifs. À la fois connectés à leur sensibilité naturelle et instinctive pour être les meilleurs révélateurs, et motivés par la relation à l'humain et au sport.

Votre cheval pour partager avec lui les bénéfices de ce parcours de préparation mentale inédit !

1500 euros TTC / participant

BUDGET