

Nature, cheval et méditation



*Stage-séjour
du 21 au 23 AOÛT 2020
aux environs de DURTAL (49)*

*S'offrir trois jours de vacance dans la nature
entre méditation de Pleine Conscience
et rencontre sensible avec les chevaux*

*Parfois il faut ralentir pour re-découvrir la beauté de l'instant
et rencontrer ce qui ne se dérobe pas...
Fabrice Midal*

« Rencontrer ma tranquillité profonde, ma joie d'être là, simplement, invité-e du temps, d'un troupeau de chevaux, de la nature, du Silence, ... Me reconnecter avec mes sensations corporelles en marchant, au cœur des chemins et des prés. Ralentir ... Réveiller mon sensible, mon écoute, accueillir mes peurs et laisser venir la confiance... lors de la rencontre avec les chevaux. Partager l'aventure avec d'autres. Chanter, parler, écrire ... et puis se taire... Et repartir, riche de tout cela... »

*Ce n'est pas un séjour d'équitation traditionnelle.
Aucune compétence équestre n'est pré-requise.*

*La méditation et le mouvement sensoriel
nous permettrons de vivre ce séjour
en conscience sensible de soi, des autres,
des chevaux et de l'environnement.*



Pour vous accompagner au cœur de cette journée, la complicité attentionnée de deux femmes :

- **Manuella COTTEAU**, enseignante-animatrice activités équestres, fondatrice d'Equi t'émerveille et propriétaire des chevaux auprès desquels nous vivrons ce séjour.
www.equitemerveille.fr
- **Marie BONY**, instructrice de méditation de Pleine Conscience, éducatrice psychocorporelle, chant et conte spontanés
<http://mariebony.blogspot.com/>

Informations pratiques :

Dates : Du vendredi 21 août 10h au Dimanche 23 août 17h.

Lieux : Dans la forêt de Chambiers près des Rairies 49430 DURTAL

Les chevaux : Les chevaux avec qui nous passeront ces 3 jours appartiennent à Manuella. Au centre équestre « equitemerveille », les chevaux n'ont ni fers, ni mors. Ils vivent toute l'année dans les prés, en troupeau, et sont habitués à une inter-relation douce, respectueuse, avec les humains. Durant les temps de randonnée, nous disposerons d'un cheval pour deux personnes. L'une sur le dos du cheval, l'autre à pied... Dans les autres moments, vous serez en interaction individuelle avec le cheval qui vous aura choisi-e...

Les repas : chacun-e apportera son pique-nique pour le repas du vendredi midi. Les autres repas seront inventés et préparés par nos soins, dans la cuisine du gîte, à partir d'ingrédients biologiques ou locaux fournis.

L'hébergement : dans le gîte équestre « Le tertre », 49150 Fougeré. Chambres de 2, confort simple et calme. Possibilité de planter sa tente.

Matériel à prévoir:

- pique-nique du vendredi avec couverts et verre.
- Chaussures de marche ou bottes
- Dans un petit sac à dos, pour la journée : chapeau, crème solaire, anti-moustiques et tiques, eau, en-cas, vêtement de pluie...
- Dans un grand sac, qui sera transporté au gîte en voiture: sac de couchage, drap de dessous, taie d'oreiller, serviette de toilette, maillot de bain, vêtements, affaires de toilette...

Prix : 380 euros par personne pour les trois jours : animation, chevaux, hébergement, repas (du vendredi soir au dimanche midi).

Programme :

(c'est pour se donner une idée. Nous resterons disponibles aux rythmes de chacun-e et aux surprises du moment présent)

VENDREDI

Matin (au centre équestre « Equitemerveille », à 2 km de Durtal)

- mouvement et méditation : se relier à « l'ici et maintenant »
- avec les chevaux dans leur habitat naturel. Apprivoisement mutuel, entraînement.

Pique-nique tiré du sac au centre équestre.

Après-midi :

- randonnée (2 heures environ) avec les chevaux (sur ou à côté du cheval, suivant le souhait de chacun-e)
- soins aux chevaux au gîte équestre « Le Tertre ». Préparation des repas.

Repas

Soirée : impromptus chantés... et petite méditation

SAMEDI... au centre « Le tertre »

Matin :

- méditation silencieuse
- petit déjeuner
- explorations en deux groupes : l'un avec les chevaux, l'autre « méditation, pleine conscience, nature et créativité »

Repas

Après-midi :

- temps libre

- mêmes explorations que le matin en inversant les groupes
- soins aux chevaux et préparation des repas

Repas

Soirée : impromptus mots, textes, poésie, contes... puis méditation

DIMANCHE

Matin :

- méditation silencieuse
- petit dèj.
- Randonnée avec les chevaux jusqu'au lac de Chambiers (2 heures environ)

Pique-nique au lac, baignade...

Après-midi :

- randonnée avec les chevaux (1 heure environ) jusqu'au centre équestre « Equitemerveille »
- retour des chevaux dans leur milieu naturel
- partage

Entre **8 et 10 participants**, inscrivez-vous vite...
 Pour tout renseignement, vous pouvez nous appeler :
 Manuella : 0635958020 ou Marie : 0606412458

INSCRIPTION

bulletin à remplir et à renvoyer
à Marie BONY, 1 allée Pierre Belon 72200 LA FLECHE

Nom : Prénom :

Adresse mail : Tel portable :

**Je m'inscris au séjour « Nature, Cheval et Méditation »
 des 21, 22 et 23 août 2020.**

Je présente des allergies à :,

ou des intolérances à :

Ma santé me permet de participer aux activités de ces 3 jours (plein air, marche, assise silencieuse, vie en groupe, approche des animaux).

Je joins un chèque de 80 euros d'arrhes, pour valider mon inscription à ce séjour, à l'ordre de Marie BONY, ou je fais un virement de 80 euros à Marie BONY, IBAN :FR76 1548 9048 0800 0604 7790 138

Le solde de 300 euros sera à verser au début du séjour.

(Les arrhes seront remboursées dans leur intégralité en cas d'annulation de notre part,
 elles resteront dues en cas d'annulation de votre part après le 21 juillet 2020)

Fait le

Signature :