

Les 19 et 20 Avril 2014,
Au Domaine des Chimères, Kergustiou - 56110 Le SAINT

2 jours de stage avec Estelle Plas-Rassent, CAVAL'EQUIT-CONSEIL

1^{er} JOUR : DECONTRACTION ET LOCOMOTION (16 participants maximum) – 25 euros/pers.



Cette journée de stage est axée sur le pourquoi de l'importance de la décontraction tant d'un point de vue physique (biomécanique) que d'un point de vue psychique (apprentissage).

Il sera également question de la décontraction du cavalier avec des outils pour y parvenir.

Enfin, en pratique autour du cheval, vous aurez les outils pour détecter les anomalies de locomotion flagrantes, préparer votre cheval après le pansage par des massages et nous rappellerons quelques mouvements basiques pour entamer une détente à pied dans de bonnes conditions, en lien direct avec ce que la théorie nous aura apporté.

2^e JOUR : RYTHME ET RESPIRATION (8 participants maximum) – 60 euros/pers. - 20 euros/auditeur



Cette journée de stage est axée sur l'utilisation du rythme dans la gestion de l'impulsion et du psychisme du cheval. En effectif réduit, elle permet à chaque stagiaire d'avoir des pistes concrètes pour améliorer sa pratique de retour chez lui.

Explications théoriques et exercices de mise en pratique, tant pour dynamiser un cheval que pour le contrôler, avec corrections personnalisées des stagiaires sur le timing et la gestion des pauses.

Nous verrons également comment la respiration peut être perçue comme un outil de travail, un modulateur de rythme, à travers des exercices choisis et des corrections personnalisées.

Tout ceci dans une recherche d'un travail en phase avec son cheval, dans l'intention ET dans le mouvement.

Pour le contenu, contactez Estelle : cavalequit@gmail.com 06.98.56.20.75

Pour l'organisation, contactez Gaëlle : domaine.des.chimeres@wanadoo.fr 06.18.58.19.21