



**Dimanche 31
Janvier (9h30-17h30)**

**Améliorer vos relations grâce à la
communication bienveillante
Stage collectif-Coaching assisté par les chevaux.**

**Dans votre environnement
familial ou professionnel,
Pour mieux dire et se dire.**



Organisé par
l'Association de
Médiation Equine du
Domaine Equestre de
Haute Maison (77580).



Qu'apportent les chevaux dans ce stage ?

Par nature, le cheval a des qualités intrinsèques qui lui permettent d'être le miroir de nos comportements : expert de la communication non verbale, il réagit en temps réel à vos attitudes, sans jugement, sans affect et sans manipulation.

Le cheval demande engagement, clarté et motivation pour pouvoir collaborer, comme au sein d'une famille ou d'une équipe, et enseigne aussi une puissante approche non prédatrice du pouvoir ou de l'autorité, et une façon juste et efficace de communiquer. Il nous reconnecte à nos intuitions et à notre libre arbitre .

Il sera pour ce stage un partenaire de prises de conscience et d'expérimentation de la posture juste en communication assertive et authentique.

Les non-dits, les dits "qu'à moitié", les "mal compris", les "interprétés", les "pas-entendus" ...

Que ce soit en famille avec nos enfants ou conjoints, avec des amis, des collègues de travail, des clients... les difficultés de communication sont fréquentes... mais comment faire autrement ?

Grâce à des outils simples et à des exercices pratiques et des observations avec les chevaux : communiquer à partir de Soi, en exprimant nos ressentis et sentiments, nos besoins, et en posant nos limites ; communiquer de façon juste et authentique pour vivre pleinement les relations à soi, aux autres et au monde.

CE STAGE VOUS PERMETTRA DE :

- Accueillir les principes de l'entrée en relation et de l'instauration de la confiance,
- Acquérir une meilleure compréhension de la relation à soi-même et aux autres
- Découvrir la palette des émotions
- S'ouvrir à la compréhension et à l'expression de nos besoins
- De repartir avec quelques pépites sur la confiance et l'estime de soi.

Intervenantes :

o **Sandra LECOMTE** (équicoach, médiateur équin, consultant-formateur en communication, présidente de l'Association de Médiation Equine associée du Domaine Equestre de Haute Maison).
www.lechevalcoach.fr

o **Pascale GILBERT** (10 années d'expérience en développement de la personne. Formée à la C.N.V. et à l'approche systémique - Coach de vie / Energéticienne. <https://harmonie.site/>)

Cadre déontologique - sécurité

Ce stage est proposé dans un cadre relationnel éthique, respectueux et bienveillant.

Le stagiaire est tour à tour acteur et observateur, de lui-même et des autres, dans l'action et la prise de recul. Les intervenantes accompagnent la lecture des réactions des chevaux, et aide à transposer durablement les fruits de ces expériences.

On ne monte pas à cheval. Il s'agit d'ateliers relationnels « à pied », en extérieurs, avec les chevaux en liberté. Tenue confortable (pantalons-baskets ou boots) et adaptée à la météo du jour requise.

Cadre logistique

● Lieu : au Domaine Equestre de Haute Maison - Ferme Maison Blanche. 77580 LA HAUTE MAISON (proche de Marne la Vallée).

● Dates : DIMANCHE 31 Janvier 2021 de 9h30 à 17h30

● Tarif : 110 € le stage /personne. + 10 € d'adhésion à l'AME.

Acompte réservation 50% par chèque ; solde en espèces le jour du stage.

Hors repas : prévoir votre panier repas pour le midi (micro onde, four, cuisinière, frigo à dispo).

RESERVATION

Pour tous renseignements et inscription :

Pascale Gilbert. pascalegilbert55@orange.fr Tel 06 65 65 25 75
Sandra Lecomte. mediationequine@gmail.com Tel 06 74 32 43 34

