



YOGA & EQUITATION



« A la recherche de l'Équilibre »

Équilibre corporel, équilibre postural, équilibre à cheval, équilibre de vie ? Par des expériences en lien avec le cheval, l'idée est de travailler sur la notion d'équilibre à travers la connaissance de soi, la confiance en soi et en les autres, l'esprit d'équipe, la bienveillance, le plaisir de l'instant présent.

Au programme de la journée :

- Séance découverte Yoga
- Présentation du cheval et la manière de l'aborder dans le respect
- Pansage en pleine conscience
- Expérience découverte du cheval les yeux bandés
- Travail de l'Équilibre à pied
- Travail de l'Équilibre à cheval

DEVIS SUR DEMANDE

Julia MARTINUZZI – SIRET : 847 872 389 00014

www.juliamartinuzzi.com / 06 70 37 13 41 / martinuzzi.julia@gmail.com