



YOGA & EQUITATION



« A la recherche de l'Équilibre »

Travail de l'Équilibre aux côtés du cheval pour mieux appréhender la notion de déséquilibre qu'amène le cheval monté.

Demi-journée constituée de 6 participants qui travaillent ensemble lors d'une séance de yoga collective, puis par groupes de 3 personnes avec les chevaux. Pendant qu'un groupe est au travail, les autres assistent comme auditeurs et bénéficient des enseignements reçus par chacun.

Au programme de la matinée :

- Séance de Yoga collective
- Environ 1h à cheval par groupe de 3

Ouvert à tous : propriétaire d'un cheval ou non, confirmés, débutants etc.

Tarif : 50€/personne

Julia MARTINUZZI – SIRET : 847 872 389 00014

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