
Ateliers

Un Cheval et Moi



A la rencontre de soi, guidé.e par la
sagesse des chevaux

Photo: Héliane Dupont



Cette série de 6 ateliers de groupe d'accompagnement facilité par le cheval, est **animée en collaboration avec le Dr Antonio Tumminello**, Psychiatre - Psychothérapeute FMH - Médecin de l'addiction S.S.A.M.

Un Cheval, le Monde et Moi
Avec Héliane Dupont



Ateliers *Un Cheval et Moi*

Le Langage des chevaux est essentiellement non verbal. Ce sont des êtres dotés d'une sensibilité si fine qu'ils sont capables de **lire l'invisible**, de détecter nos émotions et nos intentions. Par leur feedback spontané et immédiat, ils permettent de prendre conscience des réalités cachées qui vous empêchent de vous libérer, d'avancer et de vivre une vie plus sereine et épanouissante.

Ils vivent aussi dans un espace de **non jugement**, et sont ancrés dans **l'instant présent**. Naturellement en cohérence cardiaque, être en leur présence offre aux personnes qui les rencontrent l'opportunité d'expérimenter des **sensations positives** souvent difficiles à ressentir dans un environnement quotidien et humain et de reprendre contact avec son corps **de manière douce et apaisante**.

Etre en présence des chevaux offre une multitude de portes à ouvrir. Des portes qui mènent vers soi, vers les autres, sur le monde.

Cette série de six ateliers, de 2 heures chacun, en présence des chevaux a pour but:

D'offrir :

- Un espace d'expression et de partage dans un climat bienveillant et de non jugement
- La liberté d'explorer ses ressentis dans un cadre sécurisant
- L'opportunité d'**exprimer et accueillir ses émotions afin d'apprendre à les réguler**

De permettre:

- Un **apaisement** grâce à la cohérence cardiaque et le contact avec les chevaux
- La création de nouvelles expériences et ressentis offrant de nouveaux chemins vers le **rétablissement**
- L'élaboration de points d'ancrage et d'accès à ses ressources intérieures pour **apprivoiser et réguler l'anxiété | les angoisses - Résister aux pulsions**
- La (re)construction de l'image de soi (Estime - confiance - affirmation de soi)

Important:

- Aucune connaissance des chevaux n'est nécessaire
- Les ateliers se font à pied, à côté du cheval
- Il sera **possiblement** proposé aux personnes accompagnées de monter sur le dos du cheval si Hélène juge cela opportun dans l'accompagnement. Ceci sans obligation aucune. Chaque participant.e reste libre de ses choix.

Les ateliers sont coanimés par Hélène Dupont, praticienne en accompagnement facilité par le cheval et le Dr Antonio Tumminello, Psychiatre - Psychothérapeute FMH et Médecin de l'addiction S.S.A.M.

Dates:

- Les jeudis 16.10 - 30.10 de 14h30 à 16h30
- Mercredi 05.11 de 10h à 12h
- Les jeudis 13.11-20.11 et 27.11 de 14h30 à 16h30

Lieu de prestation

LdeRham Equitation
Chemin de Merdisel 34 | 1242 Satigny.
Parking gratuit. Accès en train, 3 minutes à pied.



Info et questions: Hélène Dupont
Praticienne en Accompagnement Facilité par le Cheval depuis 2003
heleneareion@gmail.com | 076.774.33.54.
www.un-cheval-le-monde-et-moi.ch



