

## Stage : Laisser éclore sa lumière

Stage du 14 au 16 Août 2024 : *«Un voyage de 3 jours pour revenir à l'essentiel et laisser jaillir sa joie de vivre avec les chevaux et l'art-thérapie».*



Ce stage s'adresse à tous ceux et celles qui souhaitent nourrir la connexion, l'écoute et l'exploration de ses ressentis.

## Au programme :

- SE connecter à soi dans l'instant présent
- Ecouter et honorer ses sensations, ses émotions et ses pensées
- Sentir et reconnaître les sensations présentes dans le corps.
- Apprivoiser ses peurs et faire confiance à son ressenti
- Appréhender ses émotions dans le non-verbal
- Adapter sa posture en lien avec ses propres ressentis.
- Formuler une demande claire en cohérence avec mon auto-perception.

## Les ateliers proposent des méthodes d'équitation relationnelle basées sur

- l'intention
- la visualisation
- l'observation du langage corporel des chevaux et de notre propre langage corporel

## et des outils de art thérapie qui permettent ;

- d'exprimer dans la matière son ressenti
- de vivre des expériences ritualisées de transformation de l'intime.

Chaque journée sera composée en alternance d'exercices en intérieur et de rencontre avec les chevaux en extérieur.

Aucune expérience équestre, ni artistique ne sont requise pour se rencontrer dans l'intime en présence des chevaux!  
Toutes les appréhensions sont écoutées et respectées dans cette approche du cheval en conscience!

## Modalités pratiques :

Munissez-vous d'un casse-croûte pour midi, de vêtements adaptés à la météo et de chaussures extérieures et intérieures. Vous pouvez également prendre un coussin de méditation, un plaid ou toute autre accessoire améliorant votre confort à l'intérieur comme à l'extérieur ! Du thé, café et des biscuits, fruits seront proposés aux pauses. Tout le matériel créatif sera mis à disposition.

Horaire : De 9H à 17h30.

Prix : 360 € (réduction de 5 €/jour pour les membres de l'asbl Bichat)

Lieu : Asbl Bichat, 74 rue Grande à 5590 Chevetogne

Hébergements : Demander la liste des logements proches.

Inscription :

**Comment s'inscrire ?** par mail (info@bichat.be), en renvoyant la fiche d'inscription complétée, dernière page du document.

Et les inscriptions seront prises en compte dès réception d'un acompte de 100 € sur le compte de l'asbl bichat n°BE 63 0688 8992 4608 avec la mention « nom + prénom + stage août».

Le solde est payable le 06/08/24 au plus tard.

## Remboursement complet si :

- Nous avons un remplaçant à la place du participant et
- l'annulation intervient au plus tard 2 semaine avant.
- Nous n'avons pas assez de participants pour maintenir le stage et l'annulons.

## Les intervenantes:

Les ateliers sont co-animés par **Fabienne Denayer**, Art-thérapeute, sophrologue, animatrice en journal créatif,



**Anne Kuypers**, Coach en relation avec le cheval ([www.bichat.be](http://www.bichat.be)).

## Stage : Laisser éclore sa lumière

*Stage du 14 au 16 Août 2024 : «Un voyage de 3 jours pour revenir à l'essentiel et laisser jaillir sa joie de vivre avec les chevaux et l'art-thérapie».*

Nom:

Prénom:

Adresse:

Date de naissance:

@:

Gsm:

Tél:

Possède un cheval :

Nom : ..... âge : ... et race : .....

Je m'inscris au stage du 14 et 16 août 2024.

Je paye un acompte de 100€ sur le compte de l'asbl Bichat : BE63 0688 8992 4608 avec la communication « nom+prénom stage aout»

-J'atteste :

Que je suis en ordre d'assurance pour le stage.

Que je ne suis pas en ordre d'assurance et :

demande l'assurance pour la durée du stage, soit 3 €/jour = 9€

demande l'assurance à l'année, soit 25 €

(cocher la mention utile)

En cas d'accident, l'organisatrice ne peut être tenue pour responsable.

Signature + date,

(« lu et approuvé »)