

## Résidence d'été :Expérience immersive Cheval et Yoga du 10 au 16 août à Sérent 56460

### Dates de la résidence et conditions

- Du 10/08 à partir de 18h jusqu'au 16/08 avant 11h
- Stage de 28h : Cheval 20h/Yoga 8h
- 444 € par pers
- Hébergement : chambre individuelle avec salle d'eau et WC privatifs pour 6 nuits 250€ (Taxe de séjour 1,30€ par nuit et par personne)
- Repas 120€ pour 8 repas, bio et végétarien, du mardi au vendredi
- Stage ouvert à 4 personnes maximum pour un accompagnement personnalisé et attentionné à chacun, chacune
- Grande salle de pratique de yoga à disposition <https://www.laclaiedeslandes.com/s%C3%A9minaire/>
- Accessible à tout à chacun sans connaissance ni équestre, ni de yoga

### Encadrement du groupe

Le stage sera encadré par

- Françoise Le Bolloch pour le cheval et l'écoute Maieusthésique
- Michelle Chauvensy pour le Yoga :

Temps de Formation de 28h sur 4 jours, une journée libre le 15 août:

- soit 7h par jour
- 8h de yoga à raison de 2h par jour, 1 heure le matin et 1 h le soir
- 20h de temps avec le cheval et partage des ressentis à raison de 5H par jour , 2h30 le matin, 2h30 l'après midi

### Inscriptions

Vous pouvez vous inscrire par téléphone ou par Mail auprès de Françoise : [lebolloch.francoise@orange.fr](mailto:lebolloch.francoise@orange.fr) ou par tel 06 81 98 21 08

L'inscription sera définitivement validée après versement d'un acompte de 215€ par virement ( le RIB vous sera communiqué à l'inscription), ou par chèque  
Le reste du règlement se fera au début du stage.

Pour les renseignements concernant le Yoga, vous pouvez contacter Michelle au 06 20 68 09 76 ou par mail [chauvensym@gmail.com](mailto:chauvensym@gmail.com)

10% de réduction sur la totalité si inscription validée avant le 15 avril

## **Adresse de la Résidence**

La Claie des Landes

N13 Launay-Grippon

56460 Sérent

à mi distance entre le Golfe du Morbihan et La Forêt de Brocéliande

## **Propositions en qui concerne le cheval**

Françoise vous propose une alternance d'expériences avec le cheval et une d'écoute des ressentis avec la pratique de la Maïeusthésie, c'est un cheminement sur 4 jours :

- La Maïeusthésie appelée aussi psychologie de la pertinence car le symptôme indique que la psyché est prête à réintégrer un vécu qui a pu se cliver dans un but de protection, la Maïeusthésie accompagne ses retrouvailles.

Le processus sur 4 jours

- Aborder le cheval, clarifier son espace de sécurité et apprivoiser son langage corporel. C'est une invitation à laisser émerger ce qui d'ordinaire reste sous silence.
- Prendre soin du cheval ouvre un espace d'intimité en résonance avec nos histoires de vie.
- Expérimenter le mouvement avec le cheval vers un accord, un « a corps » ensemble, dans la singularité de la rencontre
- Être au plus intime de la relation et s'enrichir de cette connexion du cœur grâce à nos ressources, à cet espace de sécurité intérieur vers plus de confiance et de joie

## **Quels sont les bienfaits de la présence du cheval**

La présence du cheval facilite le relâchement des tensions, permet un meilleur ancrage et une reliance à plus vaste que soi. Grâce à l'attention portée au souffle, à nos sens, c'est une invitation à vivre l'instant présent. La douceur, la chaleur du cheval apportent réconfort et intériorisation. Sa force, et ce qu'elle représente en matière de liberté nous invite à apprivoiser nos peurs vers plus de confiance en soi. Sa curiosité et son affect nous permettent en miroir de la relation créée, de nous observer dans notre manière de réagir corporellement et émotionnellement. Le cheval s'exprime clairement par son langage corporel, il met en lumière nos paradoxes entre les ressentis, les pensées, les paroles et

les actes. La clarté de nos intentions est nécessaire pour être son guide. Il ne juge pas, il permet ainsi le lâcher prise pour s'enrichir de cette connexion du cœur dont il témoigne.

### **Propositions en qui concerne le Yoga**

Par la pratique de postures simples associées à des exercices respiratoires, visualisation, relaxation, méditation, le hatha-yoga permet une présence à soi, aux sensations du corps et au ressenti des émotions.

- Présence au corps, conscience de la respiration naturelle : postures d'ancrage, de stabilité, et d'équilibre, présence à l'axe du corps : la colonne vertébrale, postures favorisant l'expression de soi dans sa vérité.
- Postures de mise en mouvement du corps par des flexions avant/ arrière, flexions latérales et torsions. Mise en conscience des sensations du corps (tensions, relâchement), des émotions, du mental par une plongée à l'intérieur de soi sans jugement dans les postures.
- La respiration et son contrôle par des exercices de Pranayama

### **Quels sont les bienfaits du yoga ?**

Les Postures développent l'estime de soi, le pouvoir de l'action, le rayonnement personnel. Elles offrent une ouverture du corps, du cœur et de la conscience, invitant à devenir un acteur responsable de sa vie, dans le déploiement de tout son potentiel révélé.

### **Notre projet : Pourquoi nous avons eu envie de vous proposer un stage avec nos deux passions?**

Depuis une dizaine d'années nous avons réciproquement expérimenté nos deux pratiques et nous nous sommes formées également à la Maïeusthésie. C'est un cheminement dans la complémentarité de nos deux pratiques yoga et cheval pour poser un regard intime au cœur de soi, et s'offrir une douce parenthèse.

### **A qui s'adresse ce stage ?**

A tout à chacun : aucune connaissance ni équestre, ni en matière de yoga n'est requise, juste l'envie et la curiosité de se rencontrer et de se révéler au travers de ces 2 approches complémentaires de connaissance de soi  
Si vous avez des problèmes particuliers de santé, vous êtes invité-e à nous en informer pour certaines postures de yoga.

### **Infos pratiques**

Pour le cheval, prévoir des vêtements souples et des chaussures fermées

crème solaire et chapeau ( la carrière est exposée au soleil)

Pour le yoga : tenue souple, les tapis de yoga, coussins et plaids sont disponibles sur place

### **Les espaces et les chambres**

Vous serez hébergé par Michel et Françoise dans un magnifique lieu en chambre individuelle avec WC et salle d'eau privatifs pour chaque chambre <https://www.laclaiedeslandes.com/h%C3%A9bergement/g%C3%AEtes/les-clefs-du-c%C5%93ur/>. Un grand espace repas/repos est à votre disposition Des jardins de différentes inspirations vous invitent à vous déposer et vous ressourcer dans un écolieu loin de l'agitation du monde

### **Les repas**

- Repas du lundi soir préparé par nos soins
- Repas 120€ pour 8 repas, bio et végétarien, du mardi au vendredi
- Le 15 août, journée libre, prévoir vos repas
- Petits déjeuners ( thé, tisane, confiture à disposition) cagnotte pour le pain ou autres préférences
- N'hésitez pas à nous faire découvrir des confitures maison ou spécialités de votre région

### **Organisation si besoin de venir en train**

- La gare la plus proche est à Questembert 56230 (15 minutes) et je pourrai aller vous chercher
- La gare de Vannes 56000 est à 30 minutes et possibilité de prendre le bus, Breizhgo : <https://www.breizhgo.bzh/> sur l'axe Vannes/Poermel et arrêT à « l'aire de covoiturage du gros chêne » ou je pourrai aller vous chercher

### **Bienvenue**

**Nous ne manquons que de nous-même,  
Osons franchir le seuil de notre intériorité  
à bientôt de se rencontrer  
Françoise et Michelle**

<https://fb.me/e/5V7B17lnk>

<https://www.yogmee.fr/formations/eco-lieu-pour-retraites-de-yoga-et-meditation>