

# Les Sabots Libert'Air



## Qui anime les stages ?

Le stage est animé d'une part, par **Jean Guillaume**, Magnétiseur, Thérapeute énergétique, qui prend en charge toute la partie « énergétique », « conscience du corps », « respiration » avec des techniques simples et efficaces qui vous aideront à prendre conscience de votre potentiel, votre énergie, votre « bulle » et d'autre part, par **Adeline**, Monitrice d'équitation, qui prend en charge toute la partie « équitation », « technique », « exercice de relaxation et d'assouplissement pour vous et votre cheval ». A deux, nous évoluons donc dans un travail de conscience et de communication avec votre cheval, dans la patience, la douceur, et surtout l'écoute de Soi et de l'Autre.

## A qui s'adressent-ils ?

Pour vraiment TOUT le monde ! Que vous soyez cavalier ou non, dirigeant de club équestre, moniteurs, dans le milieu du cheval ou non, que vous ayez votre propre cavalerie ou non ... Les stages sont ouverts à tous.

Nous pouvons, de ce fait, travailler des problématiques personnelles, en groupe ou en individuel, selon votre demande. Ça peut aller du traumatisme (*chute de cheval, phobie, renfermement sur soi, timidité, problème de communication...*) au perfectionnement (*stress du concours ou examen, défaut/réflexe sur la technique à cheval, le travail ou les habitudes de l'équidé ...*) en passant par la problématique – du cheval – (*il est rétif, il sort du boxe, il ne trouve pas sa place dans le troupeau, il est agressif, irrécupérable au pré ...*).

Cette liste n'est pas exhaustive car vous pouvez évidemment faire appel à nous pour renforcer le lien qui vous lie à votre cheval ou simplement découvrir le monde du cheval dans un cadre serein, profond et bienveillant.

# Découvrez nos formules de stages et d'interventions !



- **En individuel (ou un petit comité).**

Intervention sur un sujet, problème/difficulté précis

*exemple : Mon cheval ne fait pas d'extension d'encolure, mon cheval charge les barres ou est planté etc ...*

- I. Un exposé du problèmes suivi de questions,
- II. observations, confrontation au problème,
- III. cibler le soucis au niveau énergétique ou monté (technique)
- IV. Explication de notre démarche et initiation pour le cavalier (si envie)
- V. Mise en œuvre et résolution du problème
- VI. Mise en place du protocole si besoin de plusieurs séances
- VII. Compte-rendu de l'intervention



- **Stages Collectifs**

## **I - Les "Stages Découvertes"**

**Objectif :** Faire découvrir l'existence de l'énergie aux cavaliers afin de favoriser la connexion, la communication et le bien-être du cheval. Faire comprendre par l'expérience qu'on peut monter à cheval avec moins de pression et plus d'écoute. La recherche de légèreté commence à l'intérieur de nous-même.

**Introduction :** Nous sommes littéralement assis sur le coeur du cheval, c'est-à-dire que nos centres énergétiques nommés « Chakras » s'alignent au niveau du « Chakra du Coeur » du cheval. Afin de ne pas asseoir notre « Volonté » sur le coeur du cheval, il nous faut réussir à monter notre énergie au même niveau vibratoire et émotionnel que lui, tout en restant ancré et en connexion avec lui.

*« Qu'il nous porte oui, qu'il nous supporte, non ! »*

**Contenu :** Pour favoriser et stimuler nos ressentis énergétiques, nous devons être centré, réceptif et ancré. Ce sont les points primordiaux à travailler pour accéder à un certain espace temps dans lequel nous communiquons avec le cheval. C'est pourquoi, la première partie du stage, est dédié à l'Eveil énergétique. Par le biais d'exercices de centrage, l'accompagnement de Jean-Guillaume, thérapeute énergétique et magnétiseur, nous alignons nos centres énergétiques (Chakras), nous les purifions afin de faciliter la circulation de l'énergie et donc des informations qu'elle contient.

Dans un second temps, nous expérimentons différents outils de communication subtiles. Certains sont plus réceptif au toucher, d'autres aux images, sons, odeurs ... Nous communiquons par nos sens et prenons conscience des informations qui circulent. On entre alors dans la communication animal, subtile.

Ensuite, grâce à ces outils, nous allons à la rencontre des chevaux. Comment utiliser ces outils sur le vivant, ressentir les circulations énergétiques à l'intérieur du cheval afin de développer, affiner et renforcer la connexion et donc la communication.

C'est alors qu'avec Adeline, nous pouvons monter à cheval en pleine conscience et partir à la découverte de nos blocages profonds, ou de celui de l'animal. Par le biais de cette séance, nous venons pointer du doigts ce qui empêche la bonne synchronisation entre vous et votre cheval et donc ce qui entache encore votre connexion à lui, tant sur le point de vu physique qu'émotionnel. Nous sommes encore loin d'imaginer à quel point le cheval est un médiateur et un miroir exceptionnel qui nous parle de nous.

La première partie du stage permet donc de prendre conscience des choses à travailler sur l'instant quand la seconde partie nous amène à sa résolution ou à son amorce.

C'est par le biais d'une séance individuelle, de prise de conscience de vos circulations, émotions, blocages d'une part et d'un travail à pied avec le cheval que nous venons rétablir votre équilibre.

La seconde session montée vient ancrer les nouveaux fonctionnements, changements que vous aurez vécu et améliorer votre état d'être à vous et votre partenaire équin.



## II - Stage à thème

**Objectif :** Quand les « Stages Découvertes » permettent une base solide par rapport aux ressentis énergétiques, son utilisation et sa connexion, les « Stages à thèmes » permettent de cibler le travail sur tels ou tels circulations, et favorisent une approche plus spécifique selon le thème abordé. Autrement dit, comment utiliser l'énergétique, la connexion et ma conscience pour améliorer ma pratique équestre. Comment approfondir et perfectionner ma pratique et stimuler l'énergie dont nous avons besoin particulièrement selon l'exercice.

**Introduction :** Comme nous l'avons expliqué dans le « Stage Découverte », notre énergie circule dans notre corps et transporte une information. Grâce à cela, nous pouvons optimiser nos demandes et faciliter le travail du cheval car nous rentrons alors dans le même état vibratoire que lui et parlons alors le même langage. Selon le travail demandé, nous pouvons s'apercevoir que ce n'est pas toujours le même blocage qui apparaît ou le même circuit énergétique qui est stimulé. Travailler de manière consciente devient donc une évidence.

- **Lâcher prise (Plat)**

Apprendre à lâcher le contrôle et aller avec l'Autre. Accueillir le partage, donner / recevoir. Le lâcher prise c'est accepter d'explorer de nouvelles voies sereinement. Et vous, êtes vous capable de vous abandonner complètement à votre cheval ? Vous faites vous suffisamment confiance ?

- **Muscler le cheval dans le bon sens (Plat)**

Etre capable de se détendre pour accueillir et encourager les mouvements du cheval. Favoriser un travail dans la souplesse et la décontraction. Mise en place d'un diagnostic de votre cheval et d'un protocole pour favoriser la récupération après l'effort et prévenir les éventuels traumatismes (courbatures, engorgements ...)

- **Favoriser l'engagement des postérieurs (plat)**

L'engagement des postérieurs est la clé de voûte de l'équitation tant au niveau de la musculature de son cheval, son assouplissement, la recherche incessante de tension de la ligne du dos ou de rectitude qu'au niveau énergétique. Entrer dans la danse du cheval par la locomotion et la connexion Homme / Cheval. Devenez centaure !

- **Fonctionnement du couple Cavalier / Cheval (plat et obstacle)**

Réussir à faire corps pour aller dans le même sens. Apprendre à faire équipe que ce soit sur le plat ou à l'obstacle. Améliorer notre souplesse, notre respiration consciente. Entrer dans l'allure, la cadence, le tempo et devenir un chef d'orchestre. Comprendre les raideurs du couple Cavalier / Cheval pour améliorer leur fonctionnement.

- **Miroir (plat)**

« Votre cheval vous ressemble comme votre reflet dans le miroir » - John Lyons.

Prendre conscience qu'il s'échange des informations subtiles entre nous et notre cheval et que nos émotions affectent notre instant présent et peuvent entacher la relation et la communication.

Entrer en Soi et reconnaître mes attentes, qualités, défauts ou projections. Dis moi quel est ton cheval, je te dirais qui tu es !

- **Améliorer le geste (plat + obstacle)**

Gérer l'équilibre de son cheval tant sur le plan physique, émotionnel et énergétique. Faire voyager l'énergie dans le cheval pour trouver l'équilibre du couple et favoriser ainsi le geste, le fonctionnement et l'accord dans la demande.

- **Préparation au concours (plat + obstacle)**

Gestion de l'émotionnel du couple Cavalier / Cheval. Ce thème s'étale sur plusieurs séances. La première partie se passe sur le plat et à l'obstacle et permet de mettre en place un protocole d'entraînement. La seconde partie se passe lors du concours où nous optimisons les acquis. Comprendre que la connexion est indispensable en terme de performance. Cela comprend les soins énergétiques avant / après pour le cavalier et le cheval, la gestion de l'émotionnel (stress, motivation, respiration ...) chez le cavalier et le cheval.

- **Développer la franchise (obstacle)**

Faire équipe et pouvoir compter l'un sur l'autre, cerner et mettre des mots sur les émotions de notre cheval pour se mettre à sa portée. Développer son empathie et sa confiance en Soi et en l'Autre. Mettre des mots sur des informations et des émotions.

- **Développement personnel**

Dans ce type de stage, on va essayer ensemble d'aller chercher en vous vos potentiels enfouis. Par une lecture énergétique de votre personne, nous vous invitons à vous libérer de vos propres freins. Par la mise en lumière, en conscience, de vos limitations, nous vous aidons à les dépasser pour bénéficier pleinement de tout votre potentiel.

Ce stage ne nécessite pas forcément l'accompagnement du cheval, bien qu'il soit le bien venu et un incroyable médiateur !

## Nous contacter :



*Jean-Guillaume Nardi*  
Magnétiseur - Thérapeute énergétique  
06.14.52.37.53  
f Eki Magnétiseur

*Adeline Guérin*  
Monitrice d'équitation DE  
06.46.80.15.93  
f Adeline New

**\*\* Découverte de vos énergies, champs de conscience**

**\*\* Initiation à la communication intuitive (communication animal)**

**\*\* Impact énergétique des émotions dans la relation Homme-Cheval**

**\*\* Créer une connexion sincère & respectueuse avec le cheval**

**\*\* Accompagnement sur les peurs Cavalier/Cheval**

**\*\* Création d'évènements à thème (peurs, obstacle, travail à pied, mise en selle, respiration, bio mécanique etc ...)**

[www.lessabotslibertair.jimdo.com](http://www.lessabotslibertair.jimdo.com)

## En quelques clics !

Le site internet : <http://www.lessabotslibertair.com>

Facebook : <https://www.facebook.com/LesSabotsLibertAir/>

Adeline & Jean-Guillaume