



LA BONNE POSITION À CHEVAL GRÂCE À UNE MEILLEURE CONSCIENCE DU CORPS

A l'aide d'exercices spéciaux d'échauffement et d'un programme d'exercices spécifiques en selle en longe, de petits miracles et des moments AHA sont possibles. La conscience de ton corps sera entraînée afin que tu puisses communiquer de manière plus fine et plus sensible avec ton partenaire de danse, le cheval. Débutants et avancés sont les bienvenus.

PROGRAMME DU STAGE

Jour 1 :

09h00 - 10h00 Introduction

10h00 - 11h00 Exercices au sol

11h00 - 13h00 Séance d'équitation

13h00 - 14h00 Pause de midi

14h00 - 15h00 Théorie

15h00 - 17h00 Séance d'équitation

Jour 2 :

09h00 - 11h00 Exercices au sol

11h00 - 13h00 Séance d'équitation

13h00 - 14h00 Pause de midi

14h00 - 15h00 Théorie

15h00 - 17h00 Séance d'équitation