



Les ateliers bien-être Seniors 2021 - 2022

A partir de septembre

- 3 ateliers d'équi coaching : communiquer avec les chevaux avec My-Trang Nguyen, diplôme universitaire de relation d'aide par la médiation animale, formée à l'équi coaching, responsable des programmes de médiation équine à visée thérapeutique et éducative, bénévole de l'association ARPE-EQUIDES.
- 3 ateliers « évoluer avec les chevaux » avec Valérie Coudair, monitrice d'équitation aux Ecuries de la Cunière, guidage du cheval tenu en longe, apprentissage de manœuvres de base à pied (faire un cercle, faire pivoter le cheval autour de soi, le faire reculer, trotter)
- 3 ateliers balade avec les chevaux, les participants déterminant eux même le parcours et l'organisation de l'atelier. Accompagnement par les bénévoles de l'association tous formés à l'éducation du cheval et expérimentés de la médiation équine.
- 3 ateliers de 2 heures de Souffle et voix pour améliorer son souffle, poser sa voix. Atelier animé par Benjamin Grenard, musicologue, professeur de musique et pneumaphoniste.
- 2 séances d'une heure de yoga adapté avec Claude Escomel, enseignant de yoga, diplômé de l'Institut Français du Yoga, président et bénévole de l'association ARPE-EQUIDES.
- 2 voyages sonores « qui constituent des temps de relaxation, de ré-harmonisation, de reconnexion et de ressourcement ». Ce sont des invitations au voyage intérieur, guidé par la vibration des gongs, bols chantants et autres objets sonores.
Voyage sonore conduit par Vincent Lauth, musicien, musicothérapeute clinicien membre de la Société Française de Musicothérapie et praticien sonore certifié Peter Hess®.
- 2 rencontres avec des enfants autour des chevaux et des jeux équestres adaptés animées par les bénévoles de l'association et des animateurs des centres sociaux.
- Un cocktail de clôture : temps de bilan, de partage et de convivialité

