



## Stage

# d'équitation centrée

## à Colombier (NE)

L'équitation centrée est une technique développée par **Sally Swift** qui s'est inspirée des arts martiaux et la maîtrise de soi. Avec des exercices simples et des images mentales, elle donne les moyens d'acquérir cet équilibre physique et mental qui permet de **mieux communiquer avec son cheval** et amène à ne **faire qu'un avec lui**. Avec l'équitation centrée on ne comprend pas seulement ce qu'il faut corriger, mais aussi comment y arriver. Le cheval y répond avec plus de souplesse, de légèreté, d'engagement et de motivation au travail.

Le stage s'adresse à des cavaliers de tout niveau et discipline étant à l'aise aux trois allures. Il s'agit d'un cours de base qui reprend les principales techniques de l'équitation centrée que chacun pourra appliquer au niveau (allures, exercices) et à la discipline qu'il souhaite. Il peut être suivi avec ou sans connaissances préalables en équitation centrée.

Il est possible d'amener son propre cheval ou de louer un cheval sur place.

### **Date :**

6 et 7 octobre 2018, de 9 à 17 heures

### **Enseignantes :**

- Christa Müller, enseignante d'équitation centrée niveau IV
- Carole Berthoud, enseignante d'équitation centrée niveau II

### **Lieu :**

Manège de Colombier (NE), Les longues Raies 7, 2017 Colombier,  
[www.manege-de-colombier.com](http://www.manege-de-colombier.com)

**Coûts :** 390.— CHF/ personne

**Inscriptions/informations :** Carole Berthoud, [cberthoud@yahoo.com](mailto:cberthoud@yahoo.com), 079 731 95 71, [www.cheval-harmonie.org](http://www.cheval-harmonie.org)