

Stage

Equitation et Tai-Chi

à Colombier (NE)

Le tai-chi, art martial asiatique, suit des principes énergétiques et universels. Sa pratique permet, à travers d'exercices doux et gracieux, d'obtenir plus de fluidité, d'harmonie et d'équilibre.

Si nous cherchons à monter un cheval léger, dynamique, attentif, équilibré et souple, nous devons d'abord travailler ces qualités sur nous-mêmes. Le tai-chi est un superbe outil pour améliorer son équilibre physique et mental.

Lors de ce stage, vous apprenez et pratiquez des exercices de base du tai-chi, d'abord au sol et après à cheval, dans le but d'améliorer la communication et l'harmonie avec votre monture.

Participants :

Ce stage est ouvert à des cavaliers de toute discipline étant motivés à améliorer leur équitation en faisant un détour par cet art ancestral qu'est le tai-chi. Des connaissances préalables de tai-chi ne sont pas nécessaires.

Il est possible d'amener son propre cheval (aussi un cheval pour deux participants) ou de louer un cheval du manège.

Date : 17 et 18 juin 2017

Lieu :

Manège de Colombier, Les longues Raies 7, 2017 Colombier, www.manege-de-colombier.com

Enseignantes :

- Cate Wallis, www.taichido.ch
- Carole Berthoud, www.cheval-harmonie.org

Coûts : 350.— CHF/ personne

Inscriptions : Carole Berthoud, cberthoud@yahoo.com, 079 731 95 71, www.cheval-harmonie.org