

## Stage inspiré de la méthode Alexander et coaching mental

Ce stage, qui s'adresse à tous les niveaux de cavaliers, a pour but de développer le bon usage de soi, de développer une attitude juste dans le mouvement pour que le fonctionnement du couple cavalier-cheval soit le plus harmonieux possible.

Notre fonctionnement physique et mental a un impact immédiat sur celui du cheval. On va donc s'intéresser d'avantage à la façon de fonctionner du cavalier et la manière dont celui-ci fonctionne avec son cheval.

L'idée est d'être plus conscient de son corps et de son fonctionnement, d'être plus conscient de son mental et d'arriver à mieux le gérer de façon à agir ou ne pas agir en connaissance de cause.

« *Je travaille la relation entre ma pensée et mes gestes* »

« *La technique Alexander prône la mobilité, la souplesse et la flexibilité* »

Pour cela nous ferons des exercices d'abord à pied pour explorer notre usage de soi, pour prendre conscience de nos limites corporelles et mentales et y trouver des solutions. Nous transposerons ensuite à cheval.

Meilleure sera la connaissance de mon fonctionnement, meilleure sera la communication avec mon cheval et mon équitation sera plus fine, plus précise et plus respectueuse de la santé physique et mentale de mon cheval.

Voici ce que nous travaillerons principalement :

- Explications des trois fondamentaux

► Triangle d'or

► Fil d'argent

► Fil d'aplomb

- la dynamique du dos

- Explication du VAKOG : apprendre à mieux communiquer et mieux se faire comprendre.

Le VAKOG est l'acronyme correspondant à nos 5 sens : Visuel, Auditif, Kinesthésique, Olfactif, Gustatif.

- Identifier son canal de communication principal.

- Travail sur la respiration

- Gestion des émotions

- Être avec le cheval et non contre lui

- travail de base du cheval à pied et à la longe

- Se fixer des objectifs atteignables, mesurables qui ne dépendent que de vous !

**« En route vers le cavalier idéal, bien dans son corps, bien dans sa tête »**