



# MARCHE AFGHANE AVEC LES CHEVAUX

Dimanche 30 avril 2023 \* 9h30 - 17h30

## **Vous aimez marcher ? Vous ressentez le besoin de respirer ?**

En Marche Afghane, la respiration rythmée et consciente permet d'obtenir des bénéfices plus importants que la marche seule : revitalisante, apaisante et performante cette marche s'adapte aux besoins de chacun.

## **Vous aimez les chevaux ?**

En médiation équine, les chevaux nous aident à prendre conscience de notre état intérieur, à clarifier notre intention, à équilibrer l'énergie que l'on dégage...

**Tout au long de la journée "Marche Afghane avec les chevaux", vous ferez l'expérience de la pleine conscience, en relation avec vous même, votre respiration, et avec le cheval.**



**Karine Chardon**, animatrice en Marche Afghane, vous guidera vers la respiration profonde, l'alignement postural, les rythmes.

**Ashley Hennekam**, praticienne en Médiation Équine, vous accompagnera vers une relation apaisée avec le cheval, tout en restant connecté.e en vous-même.



Renseignements et inscriptions : 06 89 77 76 43 – [contact@equi-ecoute.fr](mailto:contact@equi-ecoute.fr)  
Tarif de l'atelier : 90 € // Lieu : Ecurie du Rocher à Feneu (à 15 mn d'Angers)  
Nombre de places limité à 4 personnes

Pas de prérequis nécessaire pour participer

[selvea-nature.fr](http://selvea-nature.fr) et [equi-ecoute.fr](http://equi-ecoute.fr)

  
ÉQUI ÉCOUTE