



STAGE **LE BIEN-ÊTRE À CHEVAL**

Préparation physique et artistique du cavalier



Le 28 Novembre : Corporalité

Le 12 Décembre : Elégance

Le 16 janvier : Théâtralité

**Centre équestre de Subileau
St Martin de Laye**

Infos : www.subileau.net

05 57 84 72 14/ 06 10 79 53 41





Bien être à cheval

Préparation physique et artistique du cavalier

Les cavaliers toujours aux petits soins pour leurs chevaux négligent souvent leur propre corps; pourtant souplesse, liant et décontraction sont à la base de l'équitation classique et de spectacle.

Nous proposons aux cavaliers et aux voltigeurs une formation pluridisciplinaire; simple et ludique, à pied et à cheval pour apprendre à mieux utiliser son corps et à communiquer avec le cheval grâce à lui, pour progresser dans votre équitation de tous les jours, quelle que soit votre discipline favorite.

Les professeurs, des inclassables (<http://inclassables.fr/>), des artistes pluridisciplinaires et professionnels mettent leur expérience du corps au service des cavaliers en développant un enseignement spécifique basé sur des techniques d'enseignement de la danse, des arts martiaux et du théâtre.

Nathalie Lefèvre: Danseuse, chanteuse, comédienne, chorégraphe, formatrice aux techniques directrice des inclassables.
Sou Lai : chorégraphe, professeur de Taï-chi , de massages
Marie Charlotte Anstett: Monitrice d'équitation, éthologue, écologue.

PROGRAMME DES STAGES : de 9h à 18h

Travail à pied : 2x 1h30

Le stage abordera un travail sur le corps (préparation musculaire, conscience du corps, placement) qui évoluera vers l'expression esthétique du cavalier et sa théâtralité.

Travail à cheval : 2x1h30

Applications directes des enjeux abordés lors de la préparation physique, décontraction, assiette, tenue du dos, du fonctionnement du cavalier.

Récupération : 1h

Une séance de massage est proposée pour mieux découvrir ce que peut être la récupération musculaire et la conscience du corps.