

STAGE CENTAURE

Aout 2023



Ferme de St Ygnan
09200, Montjoie en Couserans



Créé par :

Cécile de Vregille

Patrick Chêne

Olivier Seignibrard

Présentation du stage



”À la recherche d ‘une équitation juste,

Une relation holistique cheval-cavalier ,

Se comprendre soi, comprendre le cheval.”

Ce stage a pour but de vous apporter tous les éléments nécessaires pour faire de vous et votre cheval les meilleurs alliés. Nous avons choisi d’apporter à ce stage chacune de nos spécificités et vous offrir toutes les clés pour améliorer et développer la relation avec vos chevaux :

L’éducation du cheval et du cavalier avec une approche dite éthologique.(Cécile de Vregille)

La connaissance et l’utilisation votre corps, de votre posture (Olivier Seignibrard)

L’apport d’un soin et d’une reliance ostéopathique par le corps. (Patrick Chêne)

Informations pratiques

DURÉE



Step ONE, A LA RECHERCHE DU CENTAURE

- Stage de 3 jours, 4/5/6 Août 2023 ; Ferme de Saint Ygnan ; 09200 Montjoie
- Atelier : 1 jour, la veille, le 3 Août avec une présentation complète du stage et des exercices. Pour ceux qui voudraient juste avoir un avant goût, cet atelier est indépendant du stage. (80 € ; max 24 personnes).
- Max 12 participants avec cheval, Max 12 observateurs tout public.
- Réservation boxe : 20 € / jour
- Nuit à la ferme possible : 25 € / nuit (+ 15 € pour une chambre seul)
- Participants avec cheval : 120 € / jour ;
- Observateurs sans cheval : 80 € / jour. (ils suivent la théorie et les exercices sans cheval et observent quand les exercices sont avec les chevaux)

Informations pratiques



- Espace cuisine, mais repas non compris.
- Adhésion Wakama Nagi : 5 €

Globalement :

- 500 € par participant avec cheval (+ 50 € pour deux nuits + 5€ d'adhésion si pas à jour).
- 240 € par observateur. (+ 50 € pour deux nuits + 5€ d'adhésion si pas à jour).

Horaires et déroulement



Jour 1, Vendredi 4 Août

- 9h-10h : Présentation de L'équipe, du lieu, du stage et des participants.
- 10h-13h : Première partie avec Olivier, découverte du mouvement, respiration, posture...
- 13h-14h : Repas tiré du sac
- 14h15/ 15h15 Initiation avec Olivier, MRP(mouvement, respiration, posture) avec les chevaux.
- 17h-20h : Travail au sol, connexion avec les chevaux avec Cécile
- 20h : Apéro dînatoire

Jour 2, Samedi 5 Août

- 9h-12h : Théorie en salle , travail au sol avec Cécile
- 12h-14h : Repas tiré du sac
- 14h-15h : Olivier en salle (ou plein air si le temps le permet)
- 15h-16h : Pause
- 16h-17h : Olivier avec les chevaux

Informations pratiques



Jour 3, Dimanche 6 août :

- 9h-12h : Cécile récap des fondations du travail à pied : confiance, connexion, respect
- 14h-17h : Centaure avec Patrick, théorie et pratique

STEP 2 :

Pour le step 2, l'organisation pratique sera globalement la même : nous reverrons les bases du step 1, et nous découvrirons comment appliquer ces méthodes dans le travail monté.

JOUR 1 :

Olivier : rappel Mouvement, Respiration, Posture

Cécile : Respect, confiance, connexion

Patrick : réalisation du centaure

Dates prévues : fin octobre .

JOUR 2 et 3 :

Pratique a cheval pour tout le monde, posture, compréhension....

De nouveau soin centaure avec Patrick Chêne.

Intervenants :

Cécile de Vregille



BPJEPS mention équitation, BFEE3, formée aux États Unis et en France par Andy Booth et le haras de la Cense.

Comprendre votre cheval, comment interagir avec lui pour une relation juste, les bases d'une communication claire et efficace.



Olivier Seignibrard

Enseignant et formateur en arts martiaux et arts de santé (qigong, yoga..), massothérapeute expert en massage traditionnel thaï. La posture juste , l'importance de la colonne vertébrale dans votre quotidien avec les chevaux. Ne plus subir son corps.

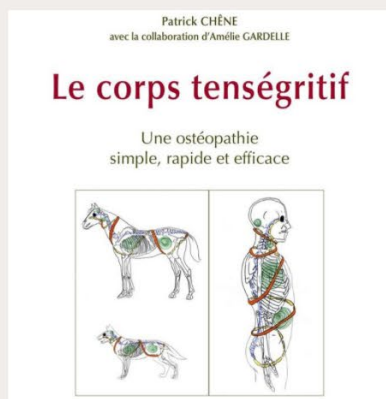


Intervenants :



Patrick Chêne

Vétérinaire, Ostéopathe D.O., rédacteur à l'Ostéo4pattes, Formateur agréé. Fusion entre le cavalier et le cheval, de manière ostéopathique.



En détails :



L'anatomie du centaure (présentation par Olivier)

Un stage pour donner aux cavaliers des outils corporels de **connexion** au cheval. J'aborde la question de la connexion par le biais des **mouvements archaïques**, ceux là même que nous avons perdu dans nos vies modernes et occidentales.

Tout le contenu s'articule autour de la **mobilité de la colonne vertébrale** et de l'apprentissage de la mise en mouvement de celle-ci. Pour cela seront étudiés les questions d'appuis, d'**équilibres**, d'ouvertures, de respirations, de relations, d'ancrage, de direction et enfin, d'**intentions**. Parallèlement seront débusqués les **croyances et conditionnements**, qui restreignent, voient, interdisent le mouvement puis induisent les douleurs qui caractérisent si bien nos modes de vie. Ainsi le premier effet de mon enseignement est la disparition des douleurs dorsales et autres **signes physiques du stress moderne**.

Le deuxième effet est une révision complète des notions d'équilibre, souffle, respiration, ancrage, énergie, **tension, relâchement**... mais également la révision de **gestes usuels** telle que la marche.

Le troisième effet est relationnel. L'**unification du corps, du geste et de l'intention** absorbe les oppositions et les conflits pour les transformer en mouvement.

En détails :



L'anatomie du centaure (présentation par Olivier)

Le travail de mobilisation de la colonne vertébrale permet d'accéder à la sensation de cette unité. A ce stade la présence des chevaux est une aide précieuse pour faire comprendre le lien

quasi mécanique entre le corps et les **émotions**, qui sont quant à elles, la principale source de restriction du mouvement qu'ont produit nos modes de vie. Pour le cheval cela ne fait aucun doute, la gestion des émotions passe par le mouvement et l'**évacuation des tensions par le souffle**. Cette part d'animal que nous avons abandonné, voire même rejeté, ils la gardent en mémoire pour nous.

Ils savent nous guider vers la compréhension **des gestes archaïques qui relie nos centres aux leurs**, leur colonne à la nôtre ...

Le cheval sera le guide vers le fonctionnement harmonieux, le cavalier aura pour tâche quant à lui de se mettre à l'écoute de ses propres tensions et de les résoudre avec les nouveaux outils fraîchement appris.



En détails :



L'anatomie du centaure (présentation par Olivier)

Les intentions, traduites en « langage corporel archaïque » permettront de mettre en place un mode de communication énergétique harmonieux.

Retrouver sa part d'animal pour se connecter à un autre animal...et s'occuper de la santé... de l'un et de l'autre...grâce à la liberté de mouvements acquise ensemble.

Olivier Seignibrard : Spécialiste du mouvement et de la posture, enseignant et formateur en arts martiaux et arts de santé (qigong, yoga...), massothérapeute expert en massage traditionnel thaï. Par le plus grand des hasards les chevaux se sont mis sur ma route et depuis j'enseigne aux cavaliers la connexion à leurs chevaux par l'application de principes d'utilisation du corps permettant l'harmonisation, le plein contact ainsi que la disparition des chocs et des oppositions.

En détails :



La connexion au centaure, à travers une équitation juste, légère, éthique et durable (Cécile de Vregille).

Un stage pour donner aux cavaliers les outils nécessaires pour améliorer leur relation avec les chevaux. Développer son ressenti, comprendre la façon dont ils nous perçoivent, dont ils perçoivent le monde, comprendre ses réflexes d'opposition... Communiquer avec lui, d'une façon qu'il perçoit comme juste.

“La connaissance du naturel d'un cheval est l'un des premiers fondamentaux de l'art de le monter, et tout homme de cheval doit en faire sa principale étude” F.R de la Guérinière.

En effet, Il est fondamental de comprendre son cheval avant de pouvoir le monter, l'équitation dite éthologique, le “horsemanship” vous emmène vers une autre relation avec vos chevaux.

Formée aux États Unis auprès des plus grands horseman, (Ray Hunt, Pat Parelli, Andy Booth, le haras de la cense...) j'ai à mon retour en France effectué de nombreux débouurrages et rééducations de chevaux dit difficiles. Associée au sport de haut niveau depuis des dizaines d'années, mais aussi dans les chevaux de course, de loisirs...

En détails :



Je m'efforce d'offrir à chaque cavalier, quelle que soit sa discipline, une meilleure compréhension de la façon avec laquelle il doit communiquer avec son cheval.

Durant ce stage, à travers une partie pratique, nous apprendrons comment aborder un cheval, comment interagir avec lui, comment mettre en place le travail en liberté, comment le travail au sol à travers la biomécanique et l'apprentissage peut préparer une relation montée légère en filet, licol ou même en cordelette.

La partie théorie nous emmènera sur d'autres parties plus scientifiques : le monde sensoriel un cheval, les principaux modes d'apprentissage, le tempérament du cheval, la structure hiérarchique d'un troupeau... ces notions vous seront capitales pour comprendre pourquoi les chevaux fonctionnent ainsi.

J'envisage ce stage sur deux modules, 2X3 jours. Une première partie à pied, puis une deuxième qui avec le travail mis préalablement en place vous permettra de pratiquer et d'évoluer à cheval.



En détails :



Diplômée du BPJEPS, et du Brevet Fédéral d'équitation Éthologique niveau 3. Je dispense des stages à travers toute la France, passage des savoirs FFE, formation pro et grand public.

Ce stage offre l'opportunité d'acquérir toutes les compétences nécessaires pour garantir une parfaite symbiose avec vos chevaux.

Posture, énergie, compréhension, soins, communication...

Les thèmes que nous approfondirons pendant ces 6 jours :

- l'importance du langage corporel
- Le monde sensoriel du cheval
- Le respect et la compréhension de l'espace personnel
- Éveiller et jouer avec votre cheval
- Comment le cheval nous perçoit-il ?
- Comment travailler de manière juste
- Apprendre à observer : caractéristiques physiques et émotionnelles du cheval
- Développer une relation basée sur la confiance et le respect
- Analyse du physique du cheval
- Transformer la soumission en motivation

Au plaisir de se rencontrer et d'échanger...

La connexion au centaure via l'ostéopathie (Patrick Chêne).



Un stage pour donner aux cavaliers des outils corporels de **connexion** au cheval.....Tous, vous connaissez maintenant l'ostéopathie pour vous, pour votre cheval. La question que je me suis toujours posée était: est ce qu'un cavalier avec des dysfonctions pourrait en provoquer en retour sur son cheval ?

La réponse à cette question est oui assurément, l'expérience clinique fait plus que le suggérer. Aussi dans ces conditions, est-il raisonnable de ne soigner que le cheval ? Quand le cheval a mal au dos sans s'occuper de la personne qui monte dessus habituellement ?

En ne le faisant pas on s'expose à des rechutes plus faciles, voire des échecs. S'ouvre alors la possibilité de faire une consultation pour son cheval puis de courir chez son ostéopathe.

Mais ... le mieux serait peut être cette solution que je vous offre qui non seulement soigne le cheval, mais aussi le cavalier, mais aussi par la façon dont on pratique, soigne le lien entre le cavalier et son cheval en un mot soigne le centaure !!!

Il est possible de soigner les deux au même moment et cela de manière très **didactique**, qui vous permettra de comprendre et surtout de sentir au fur et à mesure du déroulement de la consultation les différences qui se produisent et se renforcer le lien entre vous et votre monture.

La connexion au centaure via l'ostéopathie (Patrick Chêne).

Un tel traitement se fait en une demi heure environ, dans une carrière, vous devrez monter **à cru au pas** seul(e) ou le cheval tenu en longe par quelqu'un d'autre si vous ne vous sentez pas à l'aise à cru.

Cinq phases entre lesquelles vous essaierez de décrire vos sensations et que nous essaierons ensemble de replacer dans un contexte de sensations mécaniques :

- 1 - on observe, votre marche, celle du cheval à vos côtés.
- 2 - vous montez à cru au pas et enregistrez vos sensations.
- 3 - on soigne le cheval avec vous dessus, vous repartez au pas et dites la différence de sensation.
- 4 - on vous soigne, vous repartez au pas et redonnez les différences.
- 5 - vous remarchez à côté de votre cheval et on note ce qui a changé par rapport au début.

Cela permet : de soigner les deux corps, mais aussi l'adaptation de l'un à l'autre, de mieux comprendre dans ses sensations ce que fait une consultation d'ostéopathie et de mieux comprendre ce qu'est un corps libre de ses mouvements.

La connexion au centaure via l'ostéopathie (Patrick Chêne).

Par rapport à la simple consultation décrite ici, le stage complet vous permet de préparer ce moment et d'en comprendre les rouages profonds avec deux professionnels qui vous offriront deux autres angles de perception et cela pour une expérience maximale. Ne faire qu'un avec son cheval.



Renseignements et inscriptions :

- ▶ Cécile de Vregille : devine.cecile@yahoo.com ; 06 64 77 38 48
- ▶ Olivier Seignibrard : olivierseignibrard973@gmail.com ; 06 09 89 29 35
- ▶ Patrick Chêne : contact@patrick-chene.eu ; 06 12 28 05 42 (SMS)