

Séjour Centaure

Au Château des Fougères, Poule-les-Echarmeaux (69)

Pour Qui ?

Les Couples Cavaliers-Chevaux (*6 couples maximum*).



Pourquoi ?

- ✓ Renforcer votre lien avec votre équidé
- ✓ Vous ressourcer dans un lieu calme et verdoyant
 - ✓ Se retrouver entre passionné(e)s
- ✓ Approfondir vos connaissances, développer vos perceptions à travers des activités ciblées sur la préparation du cavalier et les gestes préventifs équestres.

Par Qui ?

Carole RAVET, Ostéopathe pour Humains & Animaux
réunis sous l'appellation Ostéopathe Centaure.

Cavalière engagée en faveur d'une Equitation Ethique.





Le Lieu :

Au Château des Fougères, au cœur du Beaujolais
(Poule-les-Echarmeaux, 69)



Gîte Equestre de charme classé 4 étoiles



Un cadre idyllique pour se ressourcer en toute tranquillité.

Accueil des
chevaux en
prairie, visible
depuis le gîte.



Ecuries avec boxes de secours, aire
de pansage et stockage du matériel.

Carrière sable,
carré de
dressage
sécurisé.



Chambres et Intérieur :



Chambres
Simple ou
Double



Lumineuses et
personnalisées

Restauration sur
place avec des
produits du terroir



Des espaces
détente
intérieur/extérieur



Programme :

***Arrivée Dimanche à partir de 18h :**

Installation des chevaux au pré et des chambres du gîte.

19h30 Apéritif de bienvenue

20h Dîner

Soirée Libre

*** Les Matinées** sont consacrées aux Cavatelières, Ateliers Pratiques pour Cavaliers de 9h30 à 11h.

Temps libre avant la pause déjeuner commune.

*** Les Après-midis** du lundi au jeudi sont dédiées à l'Ostéopraticien, l'initiation aux gestes préventifs envers les équidés, de 14h30 à 17h30.

*** Le vendredi après-midi**, il vous est proposé une séance de coaching personnalisé en condition de monte.

Temps libres après la pause déjeuner et avant le dîner : détente, repos, balade à pied, à cheval, méditation, discussions, ... L'occasion de se ressourcer, seul(e) ou accompagné(e).

*** Dîner à 20h**

*** Les soirées** sont libres, favorables à des échanges informels sur nos expériences « Centaure », les relations hommes-animaux, etc.

*** Le stage se termine le Vendredi à 17h.**

Il est possible de prolonger votre séjour pour le weekend, si vous souhaitez profiter du lieu et de ses remarquables alentours propices à de belles chevauchées.

Pour cela, merci de l'indiquer lors de l'inscription.

Les Activités :

❖ Les Cavateliens, Ateliers Pratiques pour Cavaliers :

Préparation physique, émotionnelle et mentale.

- ✓ Préserver sa monture en améliorant son assiette accompagnatrice lors d'exercices à pied
- ✓ Développer les outils de perceptions utiles aux cavaliers
- ✓ Gagner en stabilité et en tonicité pour une posture plus centrée



- Anatomie et Biomécanique du Cavalier
- Renforcement Musculaire Physiologique
- Equilibre & Posture
 - Etirements
 - Respirations
- Voyages Sensoriels



❖ Ostéopratic, Initiation aux Gestes Préventifs envers les Équidés :



Sur une base théorique simplifiée, nous utilisons divers outils pratiques pour approfondir vos connaissances dans le domaine de la prévention santé équine.

➤ Théorie : Ostéopathie (principes et motifs) – Anatomie/Locomotion - Ethogramme de la douleur- Récentes avancées en Biomécanique - Condition physique et Exercices.

- Pratique : Consignes de sécurité à l'abord du cheval – Observation Locomotion– Repères Anatomiques & Harnachement– Palpation - Mobilisation segmentaire (Membres et Colonne Vertébrale) – Comment aborder ces exercices en sécurité pour soi, pour l'animal ?
- Nouveauté : « Instant Grooming », le toucher équin. Initiation aux différents contacts appréciés par la gence équine.



Tarifs

1050€ (5jrs/5nuits) par couple cavalier/cheval tout compris :

Hébergement en pension complète et Activités.

Réservation

Pré-inscription auprès de Carole RAVET 260 chemin de la côte du Noiray, 73290 La Motte-Servolex osteopathecentaure@gmail.com -
06 02 06 81 95.

