

# Séjour Centaure

Aux Allées d'Harambure, Yzeures-sur-Creuse (37)

## Pour Qui ?

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



## Pourquoi ?

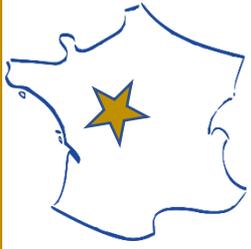
- ✓ Renforcer votre lien avec votre équidé
- ✓ Vous ressourcer dans un lieu calme et verdoyant
  - ✓ Se retrouver entre passionné(e)s
- ✓ Approfondir vos connaissances, développer vos perceptions à travers des activités ciblées sur la préparation du cavalier et les gestes préventifs équestres.

## Par Qui ?

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

Cavalière engagée en faveur d'une Equitation Ethique.





## Le Lieu :

Aux Allées d'Harambure, entre Berry et Poitou  
(Yzeures-sur-Creuse, 37)



Un Gîte tout  
confort au sein  
d'un Domaine  
Familial



Un cadre verdoyant et naturel ; une invitation aux belles promenades.



Un havre de paix idéal  
pour se ressourcer.



Terre de Chevaux  
(Ecuries & Elevage)



Accueil des chevaux en  
box sur paille.

Paddock de détente,  
Carrière et Manège  
Sécurisés.



## Espaces Intérieurs & Extérieurs :



Des espaces détente  
aménagés avec goût

Chambres Simple  
ou Double



Spacieuse & Cosy



Confort & Intimité

Repas cuisinés sur  
place : Profiter du séjour  
en toute sérénité.



## Programme :

### **\*Arrivée Dimanche à partir de 17h :**

Installation des participants : chambres et boxes.

19h Apéritif de bienvenue

19h30 Dîner

**\* Les Matinées** sont consacrées aux Cavateliens, 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'Ostéopratic, l'initiation aux gestes préventifs envers les équidés, de 14h à 17h.

**\* 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, ...

Ce qui vous ressource personnellement, seul(e) ou accompagné(e).

**\* Dîner** à 19h30

**\* 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 d'avantage du lieu et découvrir ses alentours.

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

## Les Activités :

### ❖ Les Cavateliers, 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](mailto:osteopathecentaure@gmail.com) - 06 02 06 81 95.

