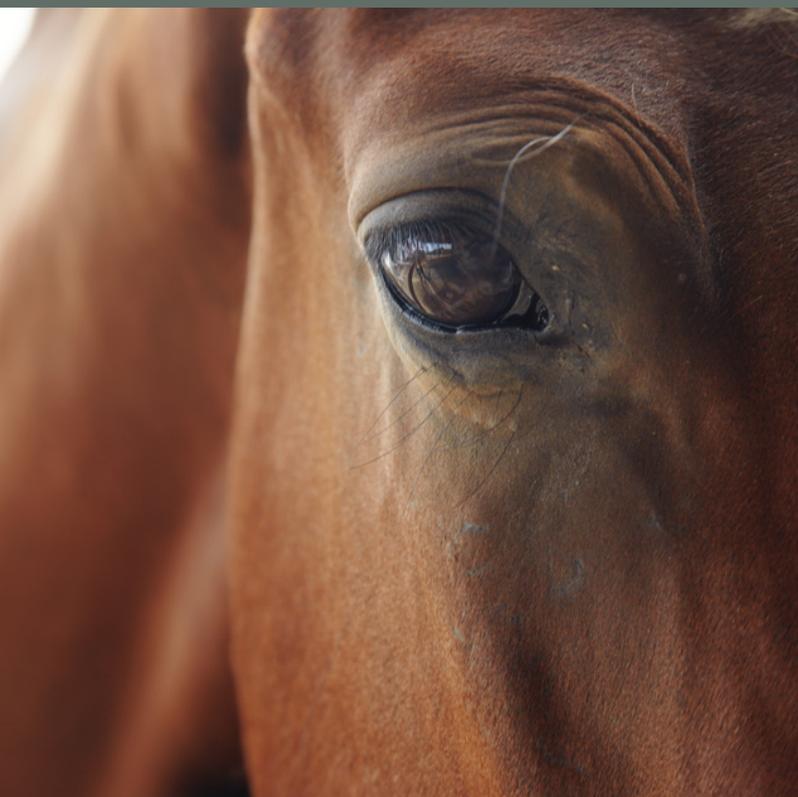


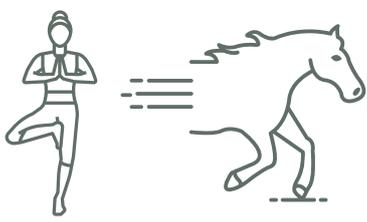


YOGA POUR CAVALIERS

Cours & Stages

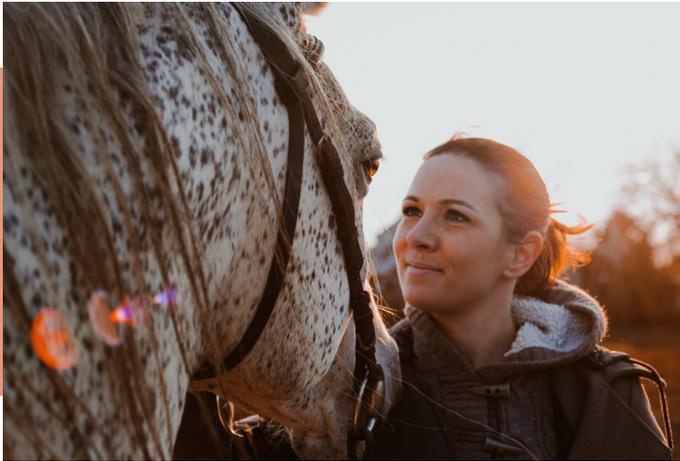


Mélanie | Yogamove
www.yogamove.fr
06 43 28 54 91
melanie@yogamove.fr



Pourquoi lier la pratique du yoga à celle de l'équitation ?

Plus vous allez être bien et prendre soin de vous, plus vous allez être apte à prendre soin de lui et être plus en harmonie avec votre cheval.



“

L'effet miroir :
prenez soin de vous comme vous
prenez soin de votre cheval !

”

Ce que cela peut vous apporter (bienfaits) :

Le yoga est une pratique complète qui signifie "UNION". L'union du corps et de l'esprit.

Les bienfaits du yoga sont multiples autant sur le plan physique que mental (réduction du stress, amélioration de la respiration et de la concentration, renforce, assouplit et travail l'équilibre de votre corps tout en étant plus présent avec vous-même et avec votre environnement).

Par ces bienfaits, la pratique du yoga vous permettra d'harmoniser votre pratique à cheval comme à pied, mais aussi dans la relation que vous entretenez avec votre animal.

- Pour améliorer sa posture
- Pour mieux respirer à cheval
- Pour réduire le stress en concours
- Pour améliorer son équilibre et être en meilleure harmonie à cheval
- Pour soulager les hanches et le bassin
- Pour améliorer la relation avec son cheval

L'échauffement du cavalier

Parce que le cavalier est un sportif...

Imaginez-vous commencer une séance d'athlétisme directement par un 100 m... ou un match de football, tout juste sorti du vestiaire ? ... Pourtant, une étude épidémiologique sur la santé du cavalier montre que seulement 12% des cavaliers professionnels s'échauffent avant de monter et 30% attendent d'être à cheval. 58% d'entre vous ne s'échauffent jamais...



Extrait - Par Sophie BIAU - Ingénieur de recherche physiologie du sport
Pour retrouver ce document : www.equipedia.ifce.fr /Date d'édition: 02.08.2019



Mélanie

Professeur de yoga et cavalière
de concours complet

Formation :

- Formation Satiam Yoga Teacher Training (Certification internationale Yoga Alliance) - 2019
- Formation Yoga Vinyasa Teacher Training (Certification internationale Yoga Alliance) - 2019
- Spécialisation Yoga adapté pour les sportifs - 2019
- Galops® 7 de la FFE - 2013

Amoureuse de la nature et des animaux, sportive dans l'âme, j'ai depuis toujours ressenti le besoin d'être le plus en accord possible avec moi-même et avec le monde qui nous entoure. Cavalière depuis mon plus jeune âge, et passionnée de sport, je suis toujours émerveillée par la connexion et le lien que le Yoga peut avoir avec différentes pratiques sportives.

Aujourd'hui, j'ai la chance de pouvoir enseigner cette belle pratique qu'est le Yoga en intégrant ma passion du cheval et de l'équitation. Cela est pour moi un réel bonheur et notamment les échanges que cela génère.

LES DIFFÉRENTES FORMULES :



ATELIER DECOUVERTE - 2h00

(Uniquement au sol)

- Conférence "le yoga adapté pour les cavaliers"
- Séance de yoga pour cavaliers
- Echange

Matériel fourni pour la pratique du yoga - Sur devis
Tarif variable en fonction des conditions de la structure d'accueil

STAGE YOGA + EQUITATION - 1h45 + 1h30 (hors temps à cheval)

(Au sol et à cheval)

- YOGA PRE-EQUITATION (Conférence "yoga spécifique cavaliers" + Séance de yoga orienté échauffement)
 - Séance d'équitation avec le moniteur si souhaité
 - Séance de yoga au sol type post-équitation
 - Echange

Matériel fourni pour la pratique du yoga - Sur devis
Tarif variable en fonction des conditions de la structure d'accueil

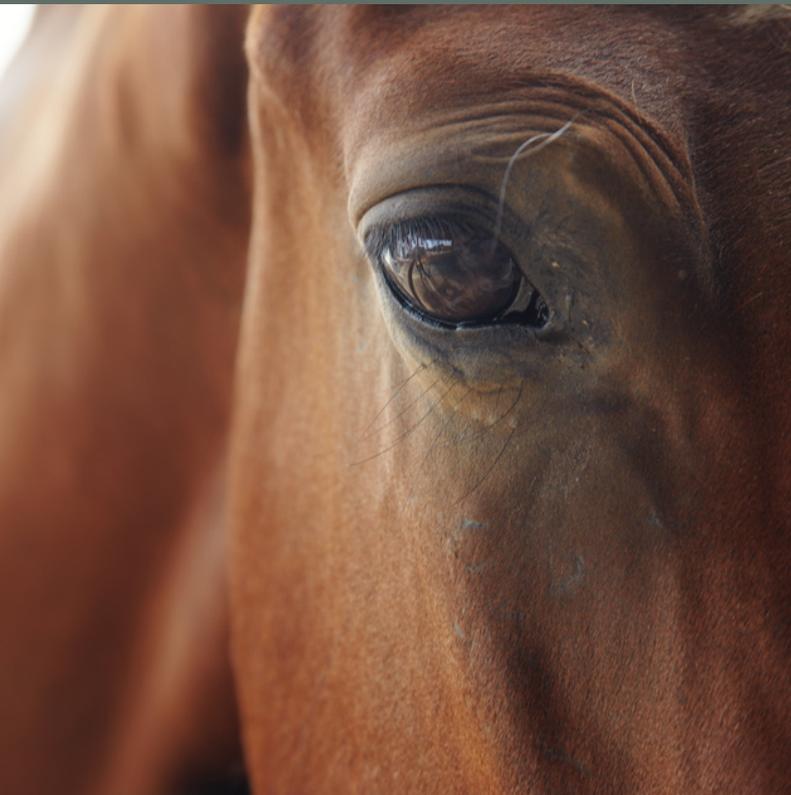
COURS DE YOGA REGULIERS POUR CAVALIERS - 1 heure

(Uniquement au sol - cours collectifs) - En présentiel (ou en ligne)

Séances de yoga spécifiques adaptées à la pratique de l'équitation et aux spécificités du cavalier.
Thème différent à chaque séance.

Matériel fourni pour la pratique du yoga - Sur devis
Tarif variable en fonction des conditions de la structure d'accueil

ME CONTACTER



@yogapourcavaliers
@yogamove.melanie



@yogapourcavaliers
@yogamove.melanie



Mélanie | Yogamove
www.yogamove.fr
06 43 28 54 91
melanie@yogamove.fr