

Ateliers Médiation équine & Sophrologie

AGENDA 2025 / 2026

DE 13H À 16H

2025

Avril	Mai	Juin	Juillet	Aout
11 & 29	05 & 27	13 & 19	/	/

Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
09 & 25	03 & 13	04 & 14	02 & 18

2026

Janvier	Février	Mars
06 & 23	03 & 19	10 & 24

 Au poney club de la Salamandre
En Siot Haut 81700 Puylaurens
OU
Domaine de La Serre
81580 Cambounet Sur Sor





NOUVEAU SOUFFLE POUR LES AIDANTS

Ateliers combinant sophrologie et médiation équine pour les aidants (familles, proches, accompagnants) de personnes en situation de handicap, parents solos, ou aidants invisibles.

Bénéfices attendus :

- **Sophrologie : Gestion du stress et des émotions, résilience, concentration, estime de soi, énergie, sommeil.**
- **Médiation équine : Gestion des émotions, empathie, communication, confiance en soi, réduction du stress, patience, conscience corporelle, adaptation.**

Déroulement d'un atelier (3h) :

- 1. Accueil : Présentation, échanges, définition des objectifs.**
- 2. Préparation : Sophrologie (respiration, relaxation).**
- 3. Activité principale : Découverte du cheval, relaxation en sa présence, communication non verbale, gestion du stress.**
- 4. Débriefing : Partage des ressentis, relaxation finale.**

Informations pratiques :

- **2 ateliers mensuels (hors vacances scolaires).**
- **Lieux : Poneys club de la Salamandre ou Domaine de la Serre.**
- **Gratuit (80% financé par le département, 20% par les Bulles de soi et Laurence Vincent).**
- **16 personnes maximum.**
- **Inscription : téléphone, mail, ou fiche d'inscription.**

CHRISTINE DESCARPENTRIES

0670115566

lesbullesdesoi@yahoo.com

LAURENCE VINCENT

0606734428

laurence@souffletsabot.fr



Séances d' accompagnements par
LA MÉDIATION ÉQUINE & LA SOPHROLOGIE
destiné aux
AIDANTS

VINCENT Laurence
06.06.73.44.28

DESCARPENTRIES Christine
06.70.11.55.66

Laurence@souffletsabots.fr lesbullesdesoi@yahoo.com

AGENDA

2 SÉANCES
PAR MOIS

hors vacances scolaires
Puylaurens ou
Cambounet Sur Sor



Ateliers à pied à coté du cheval