



L'ÉQUICOACHING

Vivre les changements dans
les sensations

MA VISION



Les chevaux incarnent, pour moi, la sagesse, le respect, la résilience et l'authenticité. Je suis convaincue que les leaders en devenir peuvent traverser des transitions rapidement grâce à leur soutien.

Les chevaux m'accompagnent et m'aident à grandir depuis ma première année de vie. J'ai appris à les comprendre, à les écouter, à me remettre en question pour être dans un apprentissage constant de la construction de nos relations. À chacun de mes challenges de vie (personnels et professionnels) ils m'ont guidé, de manière subtile, jusqu'à ce que je comprenne réellement l'impact et l'importance de leur comportement à mon égard à la fin de mon adolescence.

Leur puissance et leur sensibilité m'ont marqué au plus profond de mon être et je leur suis extrêmement reconnaissante de tous ces savoirs qu'ils m'apportent au quotidien.



MON OBJECTIF

Selon votre défi du moment (professionnel, personnel, familial...), les séances que je vous propose sont ouvertes à toutes et tous. Elles sont articulées au travers d'exercices à pied dans un espace sécurisé, le cheval est tenu en longe ou en liberté afin de vous permettre de travailler, de manière globale, sur :

- La gestion et le **respect de votre espace personnel** ainsi que celui des autres
- Votre capacité à **interpréter les signaux** de confort et d'inconfort (écoute, assertivité, réceptivité...) chez vos interlocuteurs
- L'**accueil**, la **gestion** et l'**utilisation** bienveillante de vos **émotions** et de celles des autres
- Votre capacité à **réagir au bon moment** en dosant votre action
- Votre **positionnement** face au rythme et à la direction que vous choisirez

Les chevaux, de par leur nature, vous poussent à **ressentir dans votre corps ce que vous dites, ce que vous faites, ce que vous voulez atteindre, à l'incarner et le vivre pleinement.**

MA MÉTHODE : OAA

La méthode OAA (Ouverture, Approfondissement, Ancrage) est une approche simple, équilibrée et efficace pour vous aider à développer votre leadership et à atteindre vos objectifs.

La première étape, l'ouverture, consiste à vous aider à identifier vos blocages et à établir une connexion à vos émotions et vos aspirations profondes.

La seconde étape, l'approfondissement, vous permet d'explorer vos ressources internes et vos compétences afin de renforcer votre confiance en vous et votre leadership.

Enfin, **la troisième étape, l'ancrage**, vous permet de prendre conscience de vos ressources et de vos réussites passées, de les consolider et de les utiliser pour renforcer votre positionnement à l'avenir.



DÉROULÉ DES PROGRAMMES

Dans un premier temps, je vous propose un échange de 30 minutes gratuit (téléphonique ou visio) pour que vous puissiez me partager vos besoins et les sujets sur lesquels vous souhaitez travailler afin d'établir le programme qui répond pleinement à vos attentes.

Dans un second temps, vous recevrez par mail, le corps de votre programme personnalisé. Puis, quelques jours avant le début de ce même programme, un mail avec l'ensemble des règles de sécurité et les modalités concernant la pratique, vous sera également envoyé.

Dans un troisième temps, la/les séances. Qu'elles soient en team-building (3h) ou en individuelles (1h30), les séances se composent :

- D'un moment de partage pour repositionner vos besoins
- D'un rappels des règles de sécurité
- Des exercices pratique avec les chevaux
- D'un débrief à chaud de la séance

Enfin, un debrief à distance entre deux à quatre semaines après la séance (30m/1h). Ce temps vous permettra de me partager vos ressentis, vos impressions, les changements perçus dans votre environnement ainsi que vos éventuelles questions.



Contactez-moi pour me faire part de vos objectifs et construisons ensemble le programme qui répondra pleinement à vos attentes ! À bientôt ! Cloé.



LES ÉCURIES DE LA LERGUE

Cloé JEANJACQUES

Équicoaching & cours d'équitation

T. +33 (0)6 35 43 42 27

@. lesecuriesdelalergue@gmail.com

www.les-ecuries-de-la-lergue.odoo.com

[HTTPS://LES-ECURIES-DE-LA-LERGUE.ODOO.COM/](https://les-ecuries-de-la-lergue.odoo.com/)
+336 35 43 42 27
LESECURIESDELALERGUE@GMAIL.COM

