

Avec le cheval,
osez la rencontre avec vous-même



Quoi de neuf en 2022 ?

L'équicoaching s'adresse aux personnes ou aux équipes qui souhaitent entrer dans une dynamique de changement.

Pour vous accompagner, en 2022 je vous propose quatre types de prestations qui répondent à des besoins spécifiques.

L'équicoaching individuel professionnel

En 3 à 5 séances de 2h30, ce type de coaching vous permettra d'identifier la bonne **posture** et d'améliorer vos **modalités de communication**. Vous gagnerez ainsi en **légitimité** et pourrez développer des relations professionnelles constructives et motivantes. ▶▶▶ [Plus d'info](#)



La cohésion d'équipe

Le team-building aide à prendre conscience de la somme des potentiels et des savoir-faire qui font la **valeur d'une équipe**. Améliorer la cohésion de votre équipe permettra aux personnes qui la compose de **collaborer efficacement** et de s'entraider pour **atteindre leurs objectifs**. En demi-journée ou en journée entière, les séances de team-building offrent, en plus, un espace de détente et de **convivialité** hors du cadre de travail. ▶▶▶ [Plus d'info](#)

La formation : mêler étroitement pratique et théorie

Les exercices avec les chevaux vous permettront, par l'expérimentation, de prendre conscience de vos **modes de fonctionnement**. L'observation et l'analyse collective des mécanismes mis en œuvre par chaque participant faciliteront votre compréhension des apports théoriques.

Trois modules d'une journée : ✦ Leadership : de quoi parle-t-on ? ✦ Le management au service de l'intelligence collective ✦ Etre en équipe ou faire équipe ?

▶▶▶ [Plus d'info](#)

L'équicoaching pour particuliers (adultes et adolescent.e.s à partir de 12 ans)

En quelques séances de 1h30, vous identifierez les **émotions profondes** qui vous traversent et la place qu'elles prennent dans votre vie. Vous apprendrez à les regarder avec **bienveillance** et à les considérer comme des alliées au service de votre **développement personnel**. Vous gagnerez en **harmonie** dans vos relations et pourrez mettre toute votre énergie dans vos projets.



Qu'est-ce que la congruence ?

La congruence, c'est montrer un alignement cohérent entre nos émotions et nos actions, nos pensées et nos paroles.

Etre congruent nécessite d'être pleinement conscient de l'émotion qu'une situation fait naître en soi et d'avoir des attitudes cohérentes avec cette émotion.

La congruence est une des clés d'un relationnel de qualité : savoir identifier ce que je ressens et avoir une attitude cohérente avec mes émotions permet à la personne qui est en face de moi de comprendre ce qui se passe en moi. **Ensemble, nous pouvons alors adapter notre attitude au plus près de nos besoins respectifs, dans le respect des limites de chacun.e.**

Le cheval est profondément empathique ; il sait intuitivement reconnaître les émotions qui traversent celles et ceux qui sont dans sa proximité. Il est également pourvu d'un sens de l'observation très développé. Ces deux caractéristiques lui permettent d'identifier instantanément à quel niveau de congruence se situe tout individu qui s'approche de lui.

Facilement inquiet, le cheval se tient à distance des personnes dont il perçoit l'absence de congruence, la dysharmonie entre les émotions et les actes étant pour lui synonyme de danger.

En séance d'équicoaching, le cheval traduit son mal-être par une envie de partir, de l'impatience ou une incapacité à réaliser l'exercice qui lui est demandé.

En faisant le choix de vivre des séances d'équicoaching, vous serez tout naturellement invité.e à développer votre congruence, qualité que vous pourrez ensuite mettre au service de toutes vos relations, personnelles et professionnelles.



Pourquoi le cheval ressent-il nos émotions ?

Parce que le cheval est une proie.

A l'état sauvage, sa survie dépend de sa capacité à identifier spontanément les intentions des individus qui sont dans sa proximité.

Nos intentions sont toujours nourries par une émotion dont nous n'avons pas forcément conscience. Ainsi, en discernant l'émotion profonde de celui ou celle qui est à ses côtés, le cheval perçoit ses intentions réelles.

Il identifie si fortement nos émotions qu'il nous les renvoie, comme en miroir. De cette manière, il nous permet de prendre conscience d'émotions que nous portons en nous mais que nous n'avons peut-être pas reconnues.



L'actualité d'Ekilia

Au cours de l'hiver, **EKILIA s'est installé à la Ferme équestre de Lissieu, annexe du Centre équestre des Monts d'Or.**

Pour les exercices avec les chevaux, **deux espaces extérieurs sont à disposition : une carrière de 20m x 50m et un rond de longe de 18m de diamètre.** Idéals, tant pour des ateliers à vivre en équipe, que pour des séances individuelles.

Une petite salle donnant sur la cour de la Ferme a été **conçue de façon modulable.** Elle peut être utilisée pour des temps de démarrage, de débriefing ou de formation. Elle est aménageable en mode convivial, cocooning ou studieux.

Bien que située à moins de 20 kilomètres du centre de Lyon, la Ferme offre une large ouverture sur la campagne. **Déconnexion garantie !**

Des nouvelles du pré

Avez-vous remarqué ?

La lumière a changé, les jours s'allongent, les oiseaux chantent tôt le matin, les primevères et les violettes se font une place dans les jardins, les feuilles des arbres sortent des bourgeons. **Les premiers signes du printemps sont là.**

Depuis quelques jours, les chevaux ont délaissé le râtelier à foin. Quelque chose de bien plus appétissant les attire : **une herbe toute tendre a recouvert le pré.**

Un délice pour leur palais après tous ces mois de nourriture sèche.



**Retrouvez-nous
le mois prochain !**



Florence Beffeyte
06 17 90 82 39
florence.beffeyte@gmail.com

Lieu des séances :
Centre équestre des Monts d'Or à Lissieu (69)

Rendez-vous sur ekilia-coaching.fr