

🐾 Balade au plus près de la nature – découverte du plaisir d’être avec le cheval/à cheval « **Parenthèse équestre** » 🍀🌸






Marzette© Jacqueline Polet

Une balade au plus près de la nature, centrée sur le plaisir simple d'être avec le cheval (ou à cheval) , voici à quoi t'attendre et comment en profiter pleinement :



Une première vraie connexion

Pour un débutant, une balade en extérieur est souvent plus marquante qu'un cours en carrière :


- ◆ Sentiers en forêt, chemins de campagne, bords de rivière 
- ◆ Sons naturels, odeurs de terre et de feuilles 
- ◆ Sensation du pas du cheval, mouvement doux et régulier 

Ce que tu vas ressentir (et aimer)

- ◆ Le balancement rassurant du pas
- ◆ La chaleur du cheval sous la selle
- ◆ Le moment où tu commences à relâcher les
- ◆ épaules
- ◆ La fierté de diriger ton cheval en douceur

Au début, on pense beaucoup à sa posture... puis peu à peu, on se laisse porter. C'est là que naît le vrai plaisir.  

Petits conseils pour savourer l'instant

- ◆ Respire profondément et synchronise-toi au rythme du cheval
- ◆ Regarde loin devant, pas vers le sol
- ◆ Détends tes mains, évite de serrer les rênes
- ◆ Accepte de ne pas tout « contrôler » parfaitement :
- ◆ fais confiance 

Contrairement à une reprise technique, ici l'objectif est le ressenti, la détente et la découverte.

Ce que tu vas ressentir (et aimer)

- ◆ Le balancement rassurant du pas
- ◆ La chaleur du cheval sous la selle
- ◆ Le moment où tu commences à relâcher les
- ◆ épaules
- ◆ La fierté de diriger ton cheval en douceur

Au début, on pense beaucoup à sa posture... puis

peu à peu, on se laisse porter. C'est là que naît le vrai plaisir. 🐾🙏

Petits conseils pour savourer l'instant

- ◆ Respire profondément et synchronise-toi au rythme du cheval
- ◆ Regarde loin devant, pas vers le sol
- ◆ Détends tes mains, évite de serrer les rênes
- ◆ Accepte de ne pas tout « contrôler » parfaitement :
- ◆ fais confiance 🍀

Ce que tu vas ressentir (et aimer)

- ◆ Le balancement rassurant du pas
- ◆ La chaleur du cheval sous la selle
- ◆ Le moment où tu commences à relâcher les
- ◆ épaules
- ◆ La fierté de diriger ton cheval en douceur

Au début, on pense beaucoup à sa posture... puis

peu à peu, on se laisse porter. C'est là que naît le vrai plaisir. 🐾🙏

Petits conseils pour savourer l'instant

- ◆ Respire profondément et synchronise-toi au rythme du cheval
- ◆ Regarde loin devant, pas vers le sol
- ◆ Détends tes mains, évite de serrer les rênes
- ◆ Accepte de ne pas tout « contrôler » parfaitement :
- ◆ fais confiance 🍀