



STAGE ÉCOLE DE LÉGÈRETÉ

∞ Formule Autonomie ∞



Présentation du stage :

Ce stage s'adresse à toutes les personnes intéressées de découvrir la philosophie et les pratiques de l'Ecole de Légèreté fondée par Philippe Karl, à travers du travail au sol, travail en longe et travail monté. Il prévoit également des plages de travail seul(e) avec le cheval dans le manège, afin de développer l'autonomie dans l'apprentissage.

Niveau requis :

Cavalier à l'aise aux 3 allures. Aucune restriction d'âge, de niveau ou de discipline pratiquée.

Exemple de programme* (sur 2 jours) :

Jour 1 :

- 9h30 - 10h00 : Accueil et café/thé de bienvenue - présentation stagiaire
- 10h30 - 11h30 : Travail monté dans le manège : diagnostique du couple cavalier/cheval
- 11h30 - 12h00 : Point et définition du programme de travail personnalisé
- 12h00 - 14h00 : Repas convivial sur place
- 14h00 - 15h00 : Séance de théorie de l'Ecole de Légèreté
- 15h30 - 16h30 : Travail en autonomie dans le manège, application des exercices vus le matin
- 17h00 - 18h00 : Possibilité de regarder Sandra Ciano travailler ses chevaux en musique dans le manège
- 18h00 : Fin de la première journée

Jour 2 :

- 9h00 - 9h30 : Accueil et café/thé - préparation de la journée
- 10h00 - 10h30 : Initiation travail à la longe sur les principes de l'Ecole de Légèreté
- 10h30 - 11h30 : Perfectionnement du travail monté, sur les principes de l'Ecole de Légèreté
- 12h00 - 14h00 : Repas convivial sur place
- 14h00 - 14h30 : Initiation au travail au sol sur les principes de l'Ecole de Légèreté
- 14h30 - 15h30 : Travail en autonomie dans le manège, application des exercices
- 15h30 - 16h30 : Bilan du stage et définition d'un programme de travail personnalisé
- 17h00 - 18h00 : Possibilité de regarder Sandra Ciano travailler ses chevaux en musique dans le manège
- 18h00 : Fin de la deuxième journée

**Tous nos stages sont entièrement personnalisables. N'hésitez pas à nous indiquer vos envies et préférences (pratique d'autres disciplines, sortie à cheval dans le Piémont Pyrénéen...) et nous vous enverrons un programme adapté à votre demande.*

Tarifs (TTC) :

	1 JOUR	2 JOURS	3 JOURS	LONGUE DUREE
Avec votre cheval	115€	230€	345€	Nous contacter
Avec cheval école	130 €	260€	390€	Nous contacter

Hébergement cheval et cavalier et restauration non inclus. Possibilités sur place ou à proximité.

Infos et réservations :

Sandra CIANO : 06 20 74 76 20 – infos@equizones.com – www.equizones.com
Ecole d'Equitation Equizones – Le Bourtol – 09240 La Bastide de Sérrou