



# STAGE ÉCOLE DE LÉGÈRETÉ

🌀 Formule Balades en Pyrénées 🌀



## Présentation du stage :

Ce stage s'adresse aux cavaliers souhaitant découvrir/perfectionner leur pratique de l'équitation classique sur les principes de l'École de Légèreté, tout en profitant de leur séjour pour découvrir à cheval les magnifiques paysages du Parc Naturel Régional des Pyrénées Ariégeoises.

## Niveau requis :

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

## Exemple de programme\* (sur 3 jours) :

### Jour 1 :

- 9h00 - 9h30 : Accueil et café/thé de bienvenue - présentation stagiaire
- 9h30 - 10h00 : Présentation et préparation du cheval d'école ou du cheval du stagiaire
- 10h00 - 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 - 16h00 : Balade dans le Piémont Pyrénéen au cœur du Parc Naturel Régional de l'Ariège
- 17h00 - 18h00 : Séance de théorie de l'École de Légèreté et questions/réponses
- 18h00 : Fin de la première journée

### Jour 2 :

- 9h00 - 9h30 : Accueil et café/thé – préparation de la journée
- 10h00 - 11h00 : Initiation travail au sol sur les principes de l'École de Légèreté
- 11h00 - 12h00 : Perfectionnement du travail monté, sur les principes de l'École de Légèreté
- 12h00 - 14h00 : Repas convivial sur place
- 14h00 - 16h00 : Balade dans le Piémont Pyrénéen OU séance de travail en terrain varié (cross)
- 16h30 - 17h00 : Bilan du stage et définition d'un programme de travail personnalisé
- 17h30 - 18h30 : Possibilité de regarder Sandra Ciano travailler ses chevaux en musique dans le manège
- 18h30 : Fin de la deuxième journée

### Jour 3 :

- Possibilité de partir en randonnée sur la journée, pour la « Chevauchée des Gourmets »
- Repas du midi inclus, pris au restaurant gastronomique « L'Auberge des Myrtilles » situé au Col des Marrous.

*\*Tous nos stages sont entièrement personnalisables. N'hésitez pas à nous indiquer vos envies et préférences (pratique d'autres disciplines...) et nous vous enverrons un programme correspondant à votre demande.*

## Tarifs (TTC) :

	1 JOUR	2 JOURS	3 JOURS (comprend la journée « Chevauchée des Gourmets »)	LONGUE DURÉE
Avec votre cheval	230 €	460 €	690 €	Nous contacter
Avec cheval école	250 €	500 €	750 €	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](mailto:infos@equizones.com) – [www.equizones.com](http://www.equizones.com)  
Ecole d'Equitation Equizones – Le Bourtol – 09240 La Bastide de Sérour