



STAGE ÉCOLE DE LÉGÈRETÉ

🌀 Formule Confiance 🌀



Présentation du stage :

Ce stage s'adresse à tout cavalier débutant ou reprenant l'équitation, intéressé de le faire dans de bonnes conditions et en découvrant la philosophie et les pratiques de l'Ecole de Légèreté fondée par Philippe Karl.

Niveau requis :

Tous publics. Aucune restriction d'âge, de niveau ou de discipline pratiquée.

Exemple de programme* (sur 2 jours) :

Jour 1 :

- 9h00 - 10h00 : Accueil et café/thé de bienvenue - présentation stagiaire
- 10h00 - 10h30 : Présentation et préparation du cheval d'école ou du cheval du stagiaire
- 10h30 - 11h30 : Travail monté dans le manège : pour cette première séance, le cheval est tenu en longe pour permettre au cavalier de se concentrer sur ses sensations et de favoriser la [re]mise en confiance.
- 11h30 - 12h00 : Point et définition du programme de travail personnalisé
- 12h00 - 14h00 : Repas convivial sur place
- 14h30 - 15h00 : Découverte du travail de base au sol sur les principes de l'Ecole de Légèreté
- 15h00 - 16h00 : Mise en pratique des exercices dans le travail monté
- 16h30 - 17h00 : Conclusion de la 1^{ère} journée
- 17h30 - 18h30 : Possibilité de regarder Sandra Ciano travailler ses chevaux en musique dans le manège
- 18h30 : Fin de la première journée

Jour 2 :

- 9h00 - 10h00 : Accueil et café/thé – préparation de la journée
- 10h30 - 11h30 : Travail au sol et/ou monté sur les principes de l'Ecole de Légèreté
- 12h00 - 14h00 : Repas convivial sur place
- 14h30 - 16h30 : Au choix : sortie en extérieur (balade, trotting...) OU travail sur le plat OU séance de remise en confiance à l'obstacle et/ou terrain varié
- 17h00 - 17h30 : Bilan du stage et questions/réponses
- 18h00 - 19h00 : Possibilité de regarder Sandra Ciano travailler ses chevaux en musique dans le manège
- 19h00 : 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	175 €	350 €	525 €	Nous contacter
Avec cheval école	190 €	380 €	570 €	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 Sérout