

## Centered Riding®

Cours pratique organisé par l'Association Suisse d'Équitation de Loisir ASEL, 2020-11

### Description

Le Centered Riding® ou équitation centrée propose une autre façon de considérer son corps de cavalier, afin d'acquérir cet équilibre physique et mental qui amène à ne faire qu'un avec son cheval. Nourrie de la pratique des arts martiaux, cette approche, fondée sur le bon usage du corps, de l'esprit et des énergies du cavalier, donne les moyens d'augmenter le ressenti de soi-même et d'affiner son équitation. Au travers de techniques simples et efficaces, exercés au sol et à cheval, l'équilibre et la souplesse du cavalier sont améliorés, ce qui a un effet sur l'impulsion, la fluidité du mouvement et la motivation du cheval.

### Objectif /Bénéfice

- L'objectif du stage est d'affiner la communication, d'acquérir plus de légèreté et d'harmonie entre le cheval et le cavalier, quels que soient la discipline ou le niveau pratiqués.
- Par un travail individuel, chaque participant peut améliorer son équitation selon son niveau et ses problématiques.
- Le stage s'adresse à tous celles et ceux qui souhaitent augmenter la collaboration harmonieuse avec leur monture et découvrir les bases de l'équitation centrée.

### Conditions

- Niveau: tous
- Connaissances de bases en équitation. Des connaissances en Centered Riding® ne sont pas nécessaires.

### Participants

Formation initiale Équitation ASEL

Membres de l'ASEL ou toute autre personne intéressée. Max. 10 participants.

Nous nous réjouissons d'accueillir des spectateurs!

### Dates/Durée/Lieux du cours

12 et 13 septembre 2020, 2 jours, 1400 Yverdon-les-Bains/ VD

### Coûts

Membres de l'ASEL :	CHF 380.00
Prix spécial pour les non membres de l'ASEL :	CHF 380.00
Spectateurs :	CHF 50.00 par jour, inscription obligatoire

### Formatrice

Christa Müller, Instructrice Centered Riding® Niveau IV, [www.stallchrista.ch](http://www.stallchrista.ch)