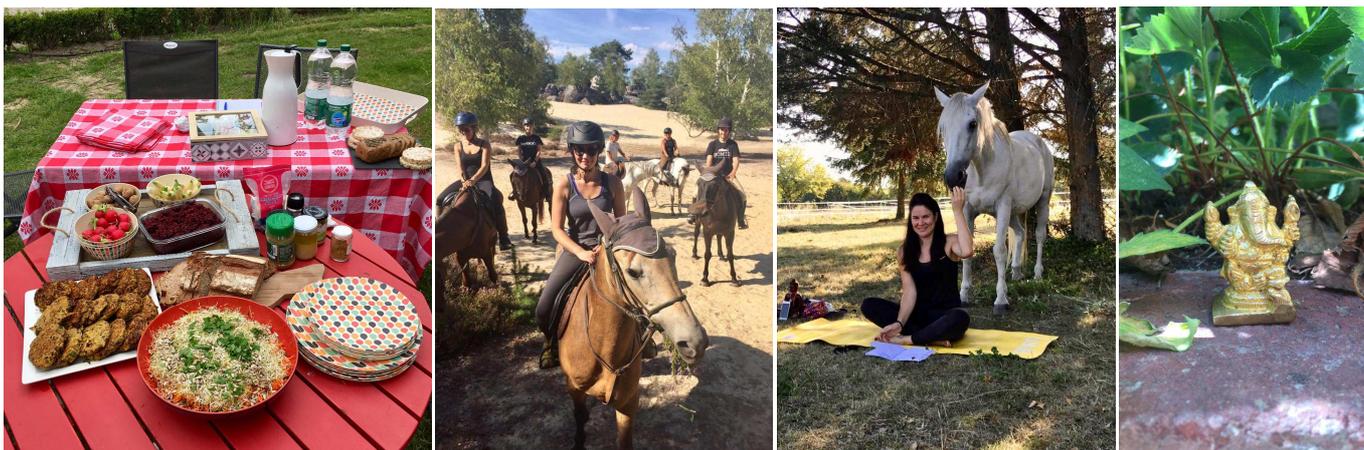


JOURNEE OXYGENE: YOGA, CHEVAL & BRUNCH BIO Forêt de Fontainebleau



Nous vous avons concocté, un super programme, pour vous chouchouter, vous (re)connecter à vous même & aux chevaux, bien vous alimenter et pétiller de bonheur !

Pourquoi associer le yoga à sa pratique équestre ? : Pour préparer son corps à une discipline sportive, pour ouvrir & détendre les muscles qui sont sollicités à cheval, mais aussi pour mieux gérer ses émotions, se reconnecter à sa nature profonde, trouver son alignement et ainsi mieux vivre sa relation avec le cheval.

HORAIRE : De 8h45 à 17h30

LIEU : En forêt de Fontainebleau. Le lieu exact vous sera communiqué au moment de l'inscription.

PROGRAMME :

8H45 : Accueil, présentation du concept et de la journée autour d'une boisson d'accueil (infusion, jus fait à l'extracteur...)

9H15-10H45 : 1h30 de yoga pour cavalier (accessible à tous)

11H30-13H00 : Brunch végétarien & bio (fait maison)

13H15 : Préparation des chevaux

14H-16H : 2H de balade à cheval dans notre belle forêt de Fontainebleau (nous ferons deux groupes : débutant & confirmé).

16H30-17H15 : Débriefing – Goûter

Si le temps le permet, sur la période estivale le cours de yoga se déroulera dehors, dans les paddocks avec les chevaux.

NIVEAU : Ouvert à tous

Yoga : Nous pratiquerons tous ensemble

Equitation : 2 groupes de niveau seront fait (débutants & cavaliers à l'aise aux 3 allures).

EQUIPEMENT YOGA

- votre tapis (me préciser si vous n'en avez pas)
- une tenue confortable pour pratiquer (ça peut être votre culotte d'équitation si vous êtes bien dedans)
- une petite couverture pour la relaxation de fin de séance
- brique et sangle (si vous en avez - pas obligatoire)

EQUIPEMENT EQUITATION

- votre culotte d'équitation, vos boots/mini chaps et votre casque (des casques sont à disposition sur place si besoin)

ALIMENTATION : Le brunch est végétarien bio et généralement sans gluten et sans lactose. Merci de me préciser au moment de votre inscription si vous avez des régimes/intolérances alimentaires.

TARIF : 110€ / personne. Votre place est confirmée à réception de l'acompte de 50€. Nombre de place limité. Inscription obligatoire par email.

COURS DE YOGA A CHEVAL Forêt de Fontainebleau



Lieu : Fontainebleau

Durée : 1H de yoga au sol et à cheval

1 cheval pour 2 personnes

Niveau : ouvert à tous

Tarif : 35€ /personne

Info & Réservation : Email : contact@le-monde-dalizee.fr



Le Monde d'Alizée – Yoga pour Cavaliers © Tous droits de reproduction interdits

N°SIRET 7953 8136 7000 23 / N° SIREN 795 3813 67

3, rue Paul Tavernier, 77300 Fontainebleau, France - Tél. : +33 (0)7 77 79 70 17 - www.le-monde-dalizee.fr - E-mail: contact@le-monde-dalizee.com