

fiche d'inscription pour les ateliers  
**Puissance des chakras, douceur du cheval**

Prénom, nom .....

Adresse, CP, commune .....

Mail .....

Téléphone .....

Date de naissance .....

Profession .....

Situation familiale .....

Avez-vous des problèmes de santé, de mobilité? .....

.....

Suivez-vous un traitement, prenez-vous des médicaments? .....

.....

Quelle est votre expérience avec le yoga, le cheval, le développement personnel ou spirituel? .....

.....

Qu'est-ce qui vous motive pour participer à ces stages? .....

.....

Vous aimeriez encore rajouter quelque chose sur vous? .....

.....

J'aimerais m'inscrire aux dates:

- |                                       |                                      |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 22 septembre | <input type="checkbox"/> 7 novembre  |
| <input type="checkbox"/> 10 octobre   | <input type="checkbox"/> 21 novembre |
| <input type="checkbox"/> 24 octobre   | <input type="checkbox"/> 5 décembre  |

Je déclare participer sous ma propre responsabilité.

Fait le ..... à ..... Signature .....

## Informations supplémentaires sur les ateliers

# Puissance des chakras, douceur du cheval

**Programme** Un atelier = une journée sur un chakra.

On commence par une séance de yoga, où Magali nous fait découvrir le chakra à travers la théorie, la respiration, des exercices, visualisations et postures de yoga. Le tout dans une ambiance de détente, de bienveillance et de respect (de soi, de l'autre, de son corps et ses émotions).

La seconde partie se déroule à l'extérieur où Nynke nous accompagne dans une séance avec ses petits chevaux. Cela se présente sous différentes formes: une promenade à pied dans le bois ou des activités/exercices/jeux dans le paddock. Les exercices sont à la portée de tous et se déroulent à côté du cheval, dans un environnement sécurisé et à son propre rythme.

Aucune expérience préalable avec le yoga ou le cheval n'est requise.

**A prévoir** Pour la séance à l'intérieur: des vêtements amples, leggings/pantalon de jogging, chaussettes chaudes, un petit plaid. Pour les séances à l'extérieur, prévoir des vêtements chauds qui résistent aux câlins des poneys et des chaussures solides ou bottes de pluie.

Le repas de midi sous forme de panier partagé.

**Lieu** Nynkéqui / Gîte Micalon, En Micalon 1, 32220 Gaujac (12 km de Samatan)

**Heure** De 8h45 à 18h. Accueil-café dès 8h30. On commence à 9h. Panier partagé à midi.

**Tarif** 450€ pour l'intégralité des 6 stages (env. 40 heures), payable au début de la série en 6 chèques de 75€. Un stage à l'unité: 80€. Le règlement en espèces est également possible.

**Nombre de participants** 6 personnes maximum.

Merci de retourner la fiche d'inscription par mail ou courrier. N'hésitez pas à nous contacter si vous avez des questions ou des doutes. Namasté, belle journée et à bientôt!

### Magali Cannavale

professeur de yoga

tél. 06 87 08 54 67

yabah3331@gmail.com

SIRET 47901491200048

### Nynke Huijzer-Groenewegen

équithérapeute

tél. 06 72 36 24 20

nynkequi@orange.fr

SIRET 82399265600012

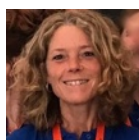
*gîte* **Micalon**

En Micalon 1

32220 Gaujac

[www.gite-micalon.fr](http://www.gite-micalon.fr)

<https://nynkequi.com>



**nynkéqui**  
DEVELOPPEMENT PERSONNEL GRACE AU CHEVAL