

# STAGE « EQUIZEN »

Un stage de perfectionnement au dressage classique dans un élevage spécialisé en Chevaux Ibériques, Pure Race Espagnole et Lusitaniens, au centre de la France (Puy de Dome) qui allie Equitation et Détente du Corps et de l'Esprit. Les leçons sont dispensées par Olga Baksheeva, cavalière de Grand Prix au niveau International en dressage classique et spectacle équestre. Des chevaux espagnols et lusitaniens vous font caresser l'idéal de tout cavalier : légèreté, impulsion, harmonie, dans la quiétude de l'atmosphère de l'Auvergne.



**OBJECTIF** : améliorer la relation entre le cavalier et son cheval, ôter les tensions, recherche de complicité et d'harmonie pour évoluer vers un vrai travail de légèreté.

**BUT** : se découvrir « CENTAURE »

**DUREE** : 2 jours, 1 nuit

**HEBERGEMENT** : en gîte\*\*\* à la Bâtisse Louis-Georges (très proche) ou vous pourrez prendre le temps de vous détendre dans cet univers de Bien Etre douillet.

**NOMBRE DE PARTICIPANTS** : 2 mini , 4 maxi pour que chaque leçon puisse être profitable à tous.

## DETAIL DU STAGE :

### JOUR 1 :

**9H00** : Accueil autour d'un petit déjeuner et  
Présentation du Domaine

Détermination des attentes et motivations de chacun des participants

**10H00-12H00** : Leçon collective afin d'apprécier les compétences de chacun

**12H30-14H00** : Pause déjeuner et discussions approches et techniques de dressage

**14H00-15H00** : Démonstration de Dressage Haute Ecole

**15H00-15H30** : Séance collective « ZEN'CO » : Technique de décontraction corporelle  
et de respiration dans le but de libérer les tensions du corps et de l'esprit

**A partir de 15H30** : Leçon particulière de 45 min + auditeur libre (selon nombre participants)

**En soirée**: ESPACE DETENTE ET BIEN ETRE avec Hamann- Jacuzzi, Lit massant.

1 Massage +Réflexologie de 45 min pour une détente parfaite

**Fin de Soirée libre** (possibilité de dîner sur place ou alentours)

### JOUR 2:

**9H00-10H30** : Détente et Relaxation à cheval : à la découverte de son corps et de celui du cheval : rendre  
indépendant et autonome les différentes parties du corps pour une meilleure harmonie

**10H30-12H30** : Ressenti du cours précédent et Analyse + concrétisation à cheval + travail à pieds

**12H30-13H30** : Pause déjeuner

**14H00-18H00** : Cours particulier avec mise en application de toutes les techniques et ressentis acquis+ auditeur libre :  
vers une équitation centrée en osmose avec son cheval

**TARIF : 510 € par personne ( 2 personnes mini par stage )**