



*Un accompagnement personnalisé  
pour avancer sur une problématique  
précise*

*Le cheval agit comme un miroir de  
vos émotions et permet une prise de  
conscience immédiate, sans  
jugement.*

# Séances individuelles

## Ce que l'on travaille:

- Confiance en soi
- Gestion des émotions
- Affirmation et positionnement
- Lâcher-prise
- Clarté dans les choix de vie

## Déroulement d'une séance

- Temps d'échange pour définir votre objectif
- Mise en situation avec le cheval (à pied, sans monter)
- Observation et ressentis en direct
- Débriefing et mise en lien avec votre quotidien

### **Séance découverte – 1h / 80 €**

Une première immersion pour découvrir  
l'équicoaching et initier un travail sur soi,  
accompagné par le cheval

### **Séance individuelle – 1h30/ 120 €**

Un accompagnement personnalisé en  
profondeur pour avancer sur une  
problématique et créer un réel  
changement

### **Pack 3 séances – 1h30 /330 € (au lieu de 360 €)**

« Initier le changement »

Un accompagnement sur plusieurs séances pour amorcer une  
évolution concrète

**« Une rencontre avec le cheval... et surtout avec vous-même. »**

*Aucune expérience avec les chevaux n'est nécessaire.*