

## Puissance des chakras, douceur du cheval. Quand calme et sérénité s'apprennent

Stage Yoga et Equi-coach



Puissance des chakras, douceur du cheval. Quand calme et sérénité s'apprennent

### Cette année, la semaine de stage semble pouvoir avoir lieu, enfin!

Une semaine d'immersion, **du 3 au 10 juin 2023**, est proposé par le centre **Nynkéqui** à Gaujac .Ce stage est **un voyage à travers les chakras**. " Chaque jour nous travaillerons sur un chakra principal en des séances de yoga, d'équi-coaching en groupe, des séances individuelles, des méditations, des relaxations et des promenades dans la nature (à pied) avec les poneys. On envisage même un cercle de tambours **et un "Healing Circle", cercle guérisseur avec les chevaux** " nous explique Nynke. Bien sûr, toutes les activités sont facultatives et il y a assez de temps libre pour se prélasser sur notre beau site. **La détente, la convivialité et le lâcher-prise priment!**

Être à son contact nous permet de prendre conscience de l'énergie subtile des chakras, de nos déséquilibres et le lien avec notre fonctionnement. Les acquis se transfèrent à notre quotidien, au contact humain:

Plus de cohérence, plus de conscience dans nos choix, plus de connexion à notre potentiel et à ce que nous sommes vraiment... donc plus de bonheur, plus de paix, plus de santé.

Une approche innovante mise en place par Magali Cannavale et Nynke Huijzer-Groenewegen, équi-coach.

Après 5 années d'ateliers sur une journée, elles proposent ce concept sous forme d'une semaine d'immersion. Les stages d'une semaine étaient déjà au programme, mais auparavant uniquement pour un public néerlandais. Leurs retours positifs nous ont inspirées à également le mettre en place pour les français.



Trois petits chevaux islandais et un shetland nous accompagnent avec leur générosité, dans la bienveillance, la détente et le plaisir de l'instant présent. Les exercices simples et efficaces se déroulent à côté du poney, dans un espace sécurisé.

**Aucune expérience préalable avec le yoga ou cheval n'est requise**, mais ceux qui en ont pourront approfondir leur pratique, grâce à l'approche individuelle.

Les dates des prochains stages.

**13-14 mai Chakra 3 & 4 Puissance des chakras**

**29 mai Atelier Constellations familiales**

**3-10 juin Semaine Puissance des chakras**

**17-18 juin Chakra 5 & 6 Puissance des chakras**

**21 juin Cercle de tambours Solstice d'été** avec Carole Raguenet

Pour tout contact Nynke Huijzer-Groenewegen tél. 06 72 36 24 20