



# CHANTE EN CADENCE

## Respiration et relâchement

La matinée est consacrée à la respiration phonatoire et à la cohérence cardiaque. Nous explorons les outils pendant 1 h 30 au sol de 9 h à 10 h 30 pour une mise en pratique de 11 h à 12 heures à cheval. Les bienfaits du chant n'auront plus de secrets pour vous!

photos : Patricia Hardy



## infos pratiques

5 à 6 participants maximum selon  
la taille du manège.

Cavaliers autonomes aux 3 allures.  
Exercices simples accessibles aux  
petits niveaux.

Tapis de sol fournis.

Repas du midi tiré du sac

Petit déjeuner convivial à 8 h30.

## pulsation et rythme

L'après-midi est consacrée au travail en musique. Ressentir la pulsation, c'est ressentir le mouvement de son propre corps et celui de son cheval. Opter pour une meilleure synchronisation de mouvement c'est permettre une véritable décontraction musculaire tout en conservant sa tonicité. Nous débutons par une découverte sans le cheval de 13 h 30 à 15 h 30 pour une mise en pratique avec vos compagnons de 16 h à 18 h.