

EMOTION

RELATION

ENERGIE

L'équi-coaching :
pour vous aider à réguler votre équilibre
émotionnel.

Au grand air



Au calme

Grâce à son authenticité, le cheval vous aide
en douceur à retrouver votre équilibre
émotionnel et à réguler l'utilisation de votre
énergie.

Une heure rien que pour vous

Ressourcement



Apaisement

Equilibre

Le cheval vous
surprendra ...



... par sa douceur,
et sa générosité.

Sophie Londez

Coache certifiée

Equi-coache certifiée.



Atypique, c'est ce qui fait ma force.

Adultes et adolescents aux profils atypiques (TDAH – TSA – HP – Hypersensibles...)

- Vous avez du mal à gérer votre émotivité.
- Vous êtes survolté en permanence.
- Vous avez le sentiment de vous fatiguer très vite quand vous faites les choses.
- Vous ne savez pas trop de quoi il s'agit quand on parle d'émotion.

L'équi-coaching est pour vous.

Le cheval est un miroir aux émotions.

- Il réagira différemment en fonction de votre état intérieur du moment.
- Il vous aidera à ressentir à quel moment vous êtes stressé ou serein.
- Il saura aussi vous dire si votre comportement et vos ressentis sont en cohérence.

Aucun prérequis pour faire une séance

- Pas besoin d'être cavalier.
- Pas besoin de connaître les chevaux.
- Et même si vous en avez peur, vous n'aurez pas besoin de vous en approcher de près.

Nous nous comprenons

- Je suis atypique : TSA – TDAH – HP – Hypersensible
- Mes enfants sont aussi concernés
- Le burn-out, le sentiment de décalage – d'être différent, je connais bien.

Rencontrons-nous

sophielondez@puissanceetliberte.fr
06.38.71.03.83

