

SEJOUR ENTRE YOGA & EQUITATION

4-7 septembre 2025

Reprendre **confiance en soi**, corps et esprit
afin de trouver une **harmonie réelle au coeur de soi et avec l'animal**.



Vous êtes cavalier mais cela fait très longtemps! Vous avez eu une mauvaise expérience à cheval?

Vous voulez tout simplement vous faire plaisir et retrouver ce noble animal?

Vous avez pratiqué les 3 allures (pas, trot, galop).

Souvent incompris, car malmené dans des environnements inappropriés pour son équilibre naturel, le cheval a perdu de sa noblesse aux yeux de certains, pourtant il est toujours disponible pour vous et très réceptif. Il est là pour vous apaiser, vous guider et vous aider à (re)prendre confiance en vous grâce à sa générosité et sa patience.

Séances à pied et balades à cheval où l'**observation**, le **ressenti**, la **position de votre corps** seront les essentiels. La **pratique du yoga** vous permettra d'explorer votre façon de vous connectez à vous-même, à votre respiration, à votre propre rythme, pour ainsi vous connecter en conscience avec l'animal.

3 jours de ressourcement au cœur de la nature, dans un site exceptionnel. Le tout, harmonisé par une alimentation vive et pleine de saveurs qui éveillera tous vos sens !

Réservez vite ! ce groupe est limité à 8 cavaliers !

Programme (soumis à modifications en fonction de la météo)

Arrivée le jeudi à partir de 16h pour commencer à 18h. Départ le dimanche 16h.

J1

16h - Arrivée

18h - Séance de yoga – ancrage à la terre / revenir au corps

19h30 - Diner Equilibrium Cuisine

J2

8h - Petit déjeuner Equilibrium Cuisine

9-11h - Première approche à pied, on prend soin de son cheval, on l'observe, on se positionne dans tout son corps, on marche à ses côtés et on lâche prise...

12h - Déjeuner Equilibrium Cuisine

15-17h - Ballade à cheval en forêt. On affine sa position et on renforce le lien avec sa monture dans une nature sereine.

18h - Séance de yoga / Yin

19h30 - Diner Equilibrium Cuisine

J3

8h30 - Petit déjeuner Equilibrium Cuisine

10-16h - En toute confiance, nous partons pour la journée en randonnée pour gravir quelques sommets et admirer les paysages des Baronnies Provençales. Le midi, une pause pique-nique avec vue imprenable!

18h - Séance de yoga / Yin

19h30 - Diner Equilibrium Cuisine

J4

8h - Petit déjeuner Equilibrium Cuisine

9-11h - Selon les envies, ballade de 2h avec plus de sensations équestres, ou séance à pied pour devenir un vrai chuchoteur avec son cheval grâce au lien tissé pendant ces 2 jours. Une confiance en soi et en l'animal bien réelle pour se rapprocher de son soi le plus profond...

12h - Déjeuner Equilibrium Cuisine

16h - Départ

Une séance de sauna inclue et prévue au cours du séjour afin de vous détendre en profondeur ☺

Possibilité de réserver un massage ayurvédique ou un soin en réflexologie plantaire (en supplément) afin de maximiser votre bien-être lors de ce séjour. Nous consulter pour les détails.

Tarif tout compris (incl. 3 nuitées au centre Divinence, repas, séances de yoga & équitation)

€580 Early Bird

€600 pour toute réservation effectuée après le 21 juin 2025

Les intervenantes :

Nathalie Croharé

« Cavalière depuis 40 ans, monitrice et accompagnatrice, les randonnées au long cours sont mes plus belles expériences et je suis toujours passionnée pour affiner mes connaissances au fil des années grâce à l'Ethologie (méthode Pat Parelli) et le Dressage (Ecole de Légèreté créée par Philippe Karl). Mais c'est surtout grâce à ces nombreuses années passées auprès de mes chevaux, avec tout l'amour que je leur porte, en étant présente en toute conscience, que mon regard a évolué pour apporter à chacun le meilleur de moi-même.

Mon plus beau projet a été celui de créer **La Centaurée**, un centre équestre « pas comme les autres » où chevaux, poneys et passionnés petits et grands cherchent la paix et l'harmonie. Ce lieu où une vingtaine d'équidés pâturent sur une centaine d'hectares, est un domaine nourricier loin des tourments, où le respect des uns, des animaux et de la nature y sont enseignés dès le plus jeune âge.

Aujourd'hui, toutes ces années me ramènent à l'essentiel et la simplicité pour entretenir une relation saine, positive et bienveillante entre l'homme et ce noble animal. »

Angélique Béziel

« Le Yoga fait partie intégrante de ma vie et en fonction de mon état physique, mental et émotionnel, j'adapte ma pratique au quotidien. Pour moi, pratiquer le yoga, c'est me rencontrer dans ce que je suis dans l'instant, comprendre de l'intérieur, expiration après inspiration, faire confiance à la sagesse de mon corps et me respecter, m'aimer. La santé du corps est le premier bienfait ressenti par cette pratique. Un équilibre général s'installe après chaque séance et petit à petit, dans tous les domaines de la vie.

Je suis professeur certifiée et j'aspire à enseigner le yoga avec beaucoup d'Amour, de respect et de Joie. Je reste élève de la Vie et je continue à me former afin d'approfondir, d'enrichir ma pratique, la connaissance de Soi et la reliance avec mon corps et le grand tout. Je suis également formée au coaching systémique et passionnée par l'ayurveda et la cuisine vive.

Je serai honorée de vous accompagner à mon tour sur cette voie de la transformation à l'occasion de ce séjour entre yoga & équitation à Divinence. »

Renseignements et inscriptions

04 82 32 50 17 / info@divinence.fr