LES ATELIERS EQUINEA

dans votre écurie

Le temps d'une ou plusieurs journées de partage, retrouvons nous dans votre écurie pour mettre en pratique les ateliers EQUINEA tout en recevant des conseils personnalisés pour les besoins individuels de votre cheval.

DE LA THÉORIE À LA PRATIQUE

Suite au succès des ateliers en ligne, profitez de l'occasion en présentiel pour améliorer les 7 techniques d'un atelier de votre choix avec Marie Debombourg, Fondatrice de la Méthode EQUINEA qui se rendra directement dans votre écurie.

Découvrez. le temps d'une journée, tous les conseils personnalisés pour la pratique d'un massage de l'avant-main, de l'arrière main, du dos ou d'argilothérapie en groupe privé, A vous de choisir !

Chaque atelier vous permettra d'approfondir vos connaissances en anatomie palpatoire et en biomécanique équine. Aussi vous exercerez 7 exercices essentiels de massages, d'étirements ou d'argilothérapie sur votre propre cheval.

En petit groupe et de manière personnalisée, vous pourrez poser toutes vos questions en fonction des besoins de votre cheval.

Ces ateliers de pratique sont fait pour que vous puissiez repartir avec des exercices indicatifs avec un mélange de théorie et de pratique.

Vous aurez accès à des fiches d'anatomie, un protocole de suivi et un accès au groupe privé.

> **“Il y a deux objectifs dans ma vie : créer et partager”**

Une journée de formation organisée au sein de votre écurie pour les propriétaires qui souhaitent s'exercer avec leur propre cheval. Cela permet également d'enrichir votre écurie de manière conviviale autour d'ateliers de qualité.

Marie Debombourg,
Fondatrice de la Méthode EQUINEA

ATELIER 1 : L'AVANT-MAIN

Vous avez évalué le degré de souplesse de votre cheval et vous aimeriez grandement augmenter son potentiel ? Votre cheval pourrait gagner en amplitude, tombe sur une main ou vous le sentez raide dans l'encolure ? Cet atelier est fait pour vous.

Grâce à cet atelier de pratique, vous apprendrez une nouvelle routine de massage et d'étirements pour assouplir l'avant-main de votre cheval avec 7 exercices à réaliser pour son plus grand bien-être en toute sécurité et de manière régulière et progressive.

Les objectifs :

- Assouplir la musculature
- Réduire les courbatures
- Augmenter l'amplitude articulaire
- Gagner en souplesse latérale
- Relaxer après l'effort

Au programme :

1. Massage du ligament cervical
2. Assouplissements de l'encolure
3. Extensions des antérieurs et rotations
4. Massage des extenseurs
5. Extension latérale de l'épaule
6. Massage au passage de sangle
7. Massage des pectoraux

Chaque exercice est expliqué de manière simple avec des explications en anatomie palpatoire ce qui vous permettra de mieux comprendre le fonctionnement de votre cheval.

ATELIER 2 : L'ARRIÈRE-MAIN

Vous remarqué que votre cheval engage moins bien, trébuche ou a du mal à déplacer ses hanches ? Il pourrait gagner en souplesse lors que vous lui étirez les membres postérieurs ? Cet atelier est fait pour vous.

Grâce à cet atelier de pratique, vous apprendrez une nouvelle routine de massage et d'étirements pour assouplir l'arrière-main de votre cheval avec 7 exercices à réaliser pour son plus grand bien-être en toute sécurité et de manière régulière et progressive.

Les objectifs :

- Assouplir les fessiers
- Rééquilibrer l'arrière-main
- Soulager la zone sciatique
- Augmenter la souplesse arrière
- Gagner en engagement

Au programme :

1. Massage des fessiers
2. Massage du semi-tendineux et membraneux
3. Etirements de la queue
4. Extensions des postérieurs vers l'arrière
5. Rotations des postérieurs
6. Massage du tendon fléchisseur
7. Relevés des lombaires

Parce que chaque cheval est différent, il réagira de manière personnel à chaque exercice, il est intéressant de répéter ces exercices de manière régulière pour adapter son bien-être.

ATELIER 3 : LE DOS

Votre cheval se roule souvent, il s'étire par lui-même ou vous demande de le gratter régulièrement sur le dos ? Vous le sentez parfois coincé ou raide sous la selle, mal au garrot ou aux lombaires ? Cet atelier est fait pour vous.

Grâce à cet atelier de pratique, vous apprendrez une nouvelle routine de massage et d'étirements pour assouplir l'ensemble des muscles du dos de votre cheval avec 7 exercices à réaliser pour son plus grand bien-être en toute sécurité et de manière régulière et progressive.

Les objectifs :

- Assouplir les muscles dorsaux
- Redonner de la souplesse générale
- Augmenter sa capacité pulmonaire
- Gagner en équilibre
- Soulager les lombaires
- Réduire les courbatures

Au programme :

1. Repères et lissages
2. Massage dorsal
3. Massage des lombaires
4. Connexion des côtes
5. Extensions de la colonne vertébrale
6. Acupression autour les côtes
7. Levée du garrot

Tout cheval mérite d'être massé aussi souvent que possible afin de garder son équilibre, réduire les zones de pression et garantir un confort durable et efficace tout au long de sa vie.

CONDITIONS GÉNÉRALES

Tarifs par atelier
XPF 8'000 par participant

Horaires
De 9h à 12h dans votre écurie

Réservations
Par email ou téléphone pour réserver une ou plusieurs journées au minimum 1 mois à l'avance auprès de votre écurie. 10 participants couple cavalier-cheval dans la même écurie.

Vaccination et vermifuges
Afin d'assurer une parfaite séance, chaque cheval doit être à jour dans ses vaccins et vermifuges et n'avoir aucune contre-indication de son vétérinaire à suivre un atelier.

Cheval en convalescence
En cas de rééducation post blessure ou accident, un accord du **vétérinaire est obligatoire pour assurer la présence à l'atelier** de votre cheval.

Conditions
Environ 15 jours avant le début du stage, un mail vous parviendra pour vous confirmer sa tenue, une confirmation écrite, un plan de situation, ainsi qu'une une facture payable d'avance vous sera adressée. Le stage est à payer intégralement au plus tard 7 jours avant le début de la première journée.

Désistement / annulation
Tout désistement doit être annoncé par écrit. Une annulation entraîne des formalités administratives du montant total de l'atelier non remboursable.

CHECK LIST
pour bien préparer les ateliers

NECESSAIRE POUR LE CHEVAL

- [ ] Préparer un espace stable, à l'abri, non glissant et calme
- [ ] Licol en cuir ou résistant et longe de 3m avec mousqueton de sécurité
- [ ] Chevaux sans plaies ouvertes et sans blessures ni maladie transmissible
- [ ] Chevaux secs, non mouillés, brossés et couverts selon météo
- [ ] Point d'eau à proximité si atelier argilothérapie
- [ ] Quelques carottes ou bonbons

NECESSAIRE POUR LE CAVALIER

- [ ] Chaussures fermées, renforcées ou de sécurité
- [ ] Vêtements souples
- [ ] Bloc notes et stylo

EQUINEA.

L'ÉQUIPE EQUINEA

Marie Debombourg
Fondatrice
md@equinea.ch
+41 (0)76 370 48 78

Bureau des admissions
Nadia Cassina
Responsable de projets
nc@equinea.ch

Site internet
www.equinea.ch/academy