

RESSENS & CONNECTE

Equicoaching et cohérence cardiaque

PUBLIC	PRÉREQUIS	DURÉE	MODALITÉ	TARIF
Tout public qui cherche à améliorer sa gestion émotionnelle	Aucun	1 jour Déjeuner & collation compris	Présentiel	Sur demande Intra ou inter- entreprises

OBJECTIFS PÉDAGOGIQUES

- Découvrir la cohérence cardiaque et ses bienfaits immédiats
- Apprendre à gérer ses émotions et son stress en situation réelle
- Développer la confiance en soi et le lâcher-prise
- Améliorer sa communication non verbale
- Explorer son potentiel à travers la relation au cheval

Une journée immersive pour apprendre à réguler ses émotions, renforcer sa présence et se reconnecter à soi à travers la respiration et l'interaction avec les chevaux.

LES + DE LA FORMATION

Expérience originale et puissante à travers la médiation équine
Effets ressentis dès la première séance
Exercices concrets de cohérence cardiaque et de biofeedback
Encadrement professionnel : formateur, coach, équicoach
Lieu sécurisé et chevaux formés à l'équicoaching

ACCESSIBILITÉ

Formation adaptable aux personnes en situation de handicap.

Contact du référent handicap : contact@andragogieformation.fr | Tél : 06.50.59.69.51



contact@andragogieformation.fr



+33 (0)6 50 59 69 51



[ANDRAGOGIE](https://www.andragogieformation.fr)

EURL ANDRAGOGIE - CONSEIL FORMATION

SIRET : 933 970 311 00017 - APE: 85.59A – TVA FR 82933970311

DECLARATION D'ACTIVITE ENREGISTREE SOUS LE NUMERO 11950909995 AUPRES DU PREFET DE
REGION D'ILE-DE-FRANCE. CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGREMENT DE L'ÉTAT.

4 BIS RUE GAMBETTA – 95330 DOMONT. INTERNET : [HTTP://WWW.ANDRAGOGIEFORMATION.FR](http://www.andragogieformation.fr)

DÉLAIS D'ACCES

Calendrier disponible sur demande. Prévoir un délai de 1 à 3 mois entre la demande et la session.

CONTENU DE LA FORMATION

Matin – Cohérence cardiaque en salle

- Accueil, présentation de l'équipe et des chevaux. Quiz de positionnement
- Compréhension du stress, du système nerveux autonome, et de la relation cœur/poumon/cerveau
- Exercices de cohérence cardiaque guidés avec capteurs (HRV) et biofeedback

Après-midi – Pratique avec les chevaux

- 1 Connexion émotionnelle : Approche d'un cheval en liberté via la respiration consciente
 - 2 Leadership & confiance en soi : Guider un cheval par la posture et l'intention
 - 3 Communication et lâcher-prise : Coopérer avec un cheval sans parole dans une tâche libre
- Synthèse collective, prise de conscience, lien avec les outils respiratoires
-

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

- Alternance théorie/pratique en salle et en extérieur
 - Utilisation de capteurs Bluetooth et logiciels de biofeedback
 - Vidéoprojecteur, supports papier + numérique remis aux participants
 - Espaces adaptés et sécurisés (manège, rond de longe, matériel pédagogique)
-

FORMATEURS

Formation encadrée par M. DURAND Franck, formateur spécialisé en biotechnologies et cohérence cardiaque ainsi qu'un coach/équicoach formé à l'accompagnement assisté du cheval, d'un professionnel équestre pour la sécurité.

ÉVALUATION ET CERTIFICATION

Attestation délivrée et évaluation continue via QCM, complétée par des questionnaires de sortie et de satisfaction



contact@andragogieformation.fr



+33 (0)6 50 59 69 51



[ANDRAGOGIE](https://www.andragogieformation.fr)

EURL ANDRAGOGIE - CONSEIL FORMATION

SIRET : 933 970 311 00017 - APE: 85.59A – TVA FR 82933970311

DECLARATION D'ACTIVITE ENREGISTREE SOUS LE NUMERO 11950909995 AUPRES DU PREFET DE
REGION D'ILE-DE-FRANCE. CET ENREGISTREMENT NE VAUT PAS AGREMENT DE L'ÉTAT.
4 BIS RUE GAMBETTA – 95330 DOMONT. INTERNET : [HTTP://WWW.ANDRAGOGIEFORMATION.FR](http://www.andragogieformation.fr)