

FORMATION EN LIGNE

Académie bienveillante du cheval



PLAN DE COURS

Clémence Aresu
PHOTOGRAPHIE

Timing

Connexion

Communication non violente

Empathie

Ecoute

Clarté

Lien

Amitié

Besoins

Leadership

Partage

Présence

SAVOIR FAIRE

SAVOIR ÊTRE

www.marie-madec.com

MARIE MADEC, ACADEMIE BIENVEILLANTE DU CHEVAL

Ce document est la propriété de Marie Madec et ne doit pas être copié ou redistribué



" Les cours de Marie sont complets, synthétiques et clairs. Ils nous aident à améliorer notre relation et notre savoir faire avec notre cheval en travail sur deux axes: le cheval bien sur en réalisant des exercices adaptables à tous les niveaux mais aussi et surtout sur nous même pour nous aider à avoir la bonne attitude avec notre cheval et à être juste. "

Amélie François
Pharmacienne

Clémence Aresu
PHOTOGRAPHIE

Les cours sont sous formes vidéos, audios et PDF

Module 1: Se connecter à soi

Savoir être: Développer sa présence à soi avec l'instant présent avec la 1ère technique

Savoir faire: L'exercice de la place, la notion de timing, la notion de bulle, le leadership dominant, le reculer, baisser la tête

Module 2: Développer sa présence

Savoir être: La confiance en soi, développer sa présence en mouvement avec la deuxième technique d'instant présent

Savoir faire: Aspiration des épaules, les flexions latérales

MARIE MADEC, ACADEMIE BIENVEILLANTE DU CHEVAL

Ce document est la propriété de Marie Madec et ne doit pas être copié ou redistribué

"Marie est tellement engagée, « possédée » par ce qu'elle veut nous transmettre, qu'elle finit par déteindre sur nous. Elle y croit, elle sait que ça marche, et devant tant de conviction, on ne peut que lui faire confiance."

Romain Lanternier
Etudiant en Master info-com



Clémence Aresu
PHOTOGRAPHIE

Module 3: Donner la possibilité au cheval de dire non

Savoir être: L'exercice du pouvoir

Savoir faire: Mobilisation des hanches et des épaules

Module 4: Apprendre à se donner de l'empathie

Savoir être: L'auto-empathie chapitre 1, la communication non violente

Savoir faire: Le non, le grasset étape 1 et 2

Module 5: Apprendre à se demander quelque chose

Savoir être: L'auto-empathie chapitre 2, la demande

Savoir faire: Le mené de côté, la préparation du cercle, le grasset étape 3



"Marie accompagne chacun de nous au mieux en fonction de notre niveau de départ et de nos objectifs, je dirais que mon objectif à moi est atteint, je voulais que mon cheval soit content de me voir autant que je suis contente de le voir, maintenant que j'ai ça, j'avance vers mes nouveaux horizons. Je suis très heureuse de faire partie de la première promo de cette académie, elle ouvre le champ des possibles."

Morgane Pennequin
Responsable Marketing

Module 6: Se déjouer des jeux psychologiques

Savoir être: Le triangle de Karpman

Savoir faire: Le leadership passif

Module 7: Faire évoluer ses croyances

Savoir être: Les croyances

Savoir faire: Le grasset au pas, le cercle

Module 8: Gérer ses émotions en urgence

Savoir être: La méthode TIPI

Savoir faire: comment dérouler une séance, baisser la tête en mouvement, grasset étape 2 en mouvement, grasset étape 3 en mouvement, le déplacement latéral, la valse



Module 9: Gérer les émotions de son cheval

Savoir être: L'empathie

Savoir faire: leadership de derrière, comment réaliser un exercice, le travail en liberté, la flexion verticale, la mise du licol à un cheval sauvage

Module 10: S'exprimer avec assertivité

Savoir être: L'expression authentique

Savoir faire: Gymnastique posturale, le boomerang



Module 11: Communiquer avec assertivité

Savoir être: L'estime de soi

Savoir faire: Le leadership assertif, le coucher étape 1 et 2, le huit

Module 12: Gérer sa colère

Savoir être: Gestion de la colère

Savoir faire: Le coucher étape 3 et 4, la jambette, le pas espagnol