

Témoignage de Françoise sur ce que lui apporte l'équitation Biodynamique

Qu'est ce que l'Equitation Biodynamique pour toi ?

C'est une pratique qui met l'accent sur la relation harmonieuse entre le cavalier et son cheval. Elle s'appuie sur des principes fondamentaux tels que l'écoute, la confiance et le ressenti du rythme du cheval et du sien propre.

Elle privilégie le bien être du binôme afin de franchir les étapes de l'apprentissage de l'équitation en douceur et en respectant le rythme de chacun, pour peu à peu ne faire plus qu'un avec son cheval, avec soi.

Qu'est ce que te permet les cours d'équitation Biodynamique ?

Ces séances d'équitation Biodynamique, me demandent de faire appel à des aptitudes particulières, de faire confiance en mes ressources personnelles, de me concentrer et d'aller chercher profondément ces aptitudes qui me permettent d'être en adéquation avec mes ressentis, celui de mon cheval et d'être également dans une présence, une écoute et une attention nécessaire de mon corps, mon cheval. Les conseils de l'animatrice sont indispensables pour réussir une telle adéquation !

Qu'est ce que cela t'apporte au quotidien ?

Les expériences sur le cheval ont été " transposables" dans la vie courante, sans efforts, conscients.

Tout d'abord, un " lâcher prise" général dans mes relations, familiales, amicales. Une amélioration de ma qualité de vie relationnelle en dissociant ce qui m'appartient de ce qui ne m'appartient pas.

Ensuite, une meilleure écoute et un plus grand respect de mon corps, ce qui permet d'entrer en relation de manière plus juste avec « l'autre ».

Enfin, une présence, une plus grande attention, une harmonie que j'ai pu développer entre les personnes, les choses et moi même. Il en découle une meilleure adaptabilité aux heurts de la vie quotidienne. Mon cœur s'en trouve allégé et plus joyeux, comme si j'avais perdu quelques dizaines d'années !

Françoise.