



## S'épanouir à cheval : Equitation et développement personnel

 Télécharger

 Lire En Ligne

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# **S'épanouir à cheval : Equitation et développement personnel**

*Bernard Chiris, Monica Barbier*

**S'épanouir à cheval : Equitation et développement personnel** Bernard Chiris, Monica Barbier



[Télécharger S'épanouir à cheval : Equitation et dévelo ...pdf](#)



[Lire en ligne S'épanouir à cheval : Equitation et déve ...pdf](#)

**Téléchargez et lisez en ligne S'épanouir à cheval : Equitation et développement personnel Bernard Chiris, Monica Barbier**

---

191 pages

Présentation de l'éditeur

Les chevaux et l'équitation peuvent nous rendre le merveilleux service de nous révéler à nous-mêmes, de nous faire évoluer, de nous aider à grandir en nous guidant sur le chemin de la connaissance de soi. Accepter ce qui se joue en chacun d'entre nous, évoluer dans notre vie vers plus de bien-être est une formidable opportunité de développement personnel que nous offre le cheval. Il nous rend notre liberté, libère notre énergie, apaise nos angoisses. Fruit de nombreuses années de réflexion, d'accompagnement et de coaching de cavaliers, cet ouvrage propose à tous, amateurs, enseignants ou professionnels, de développer la confiance en soi, la gestion du stress et l'estime de soi, afin d'améliorer la relation à eux-mêmes et aux autres, de " mieux " monter à cheval, et de s'épanouir dans la pratique de l'art équestre. Quand l'énergie circule librement dans le corps, le cavalier est équilibré, en harmonie avec lui-même et avec son cheval. Il s'installe alors en lui un sentiment profond de paix, de sérénité et de bien-être. A nous de saisir librement cette chance, tout en vivant avec bonheur notre passion.

Biographie de l'auteur

Bernard Chiris, professeur d'E.P.S., licencié en psychologie, diplômé d'Etat en équitation, est l'auteur de L'art de monter à cheval. Elève de Nuno Oliveira durant quatorze ans, riche de trente-cinq ans de pratique dans plusieurs disciplines équestres, il fait partager son enthousiasme, son savoir-faire et son expérience sur son site Internet [www.cheval-haute-ecole.com](http://www.cheval-haute-ecole.com). Monica Barbier, psychothérapeute, coach et formatrice depuis 20 ans, anime régulièrement en France et aux Etats-Unis des séminaires de Développement Personnel. Co-fondatrice en 1989 de " Ressources ", centre de formation en Développement Personnel de Lyon, elle assure la formation continue des praticiens en Rebirth et supervise les thérapeutes.

Download and Read Online S'épanouir à cheval : Equitation et développement personnel Bernard Chiris, Monica Barbier #S4QC7L3E9OT

Lire S'épanouir à cheval : Equitation et développement personnel par Bernard Chiris, Monica Barbier pour ebook en ligneS'épanouir à cheval : Equitation et développement personnel par Bernard Chiris, Monica Barbier Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres S'épanouir à cheval : Equitation et développement personnel par Bernard Chiris, Monica Barbier à lire en ligne.Online S'épanouir à cheval : Equitation et développement personnel par Bernard Chiris, Monica Barbier ebook Téléchargement PDFS'épanouir à cheval : Equitation et développement personnel par Bernard Chiris, Monica Barbier DocS'épanouir à cheval : Equitation et développement personnel par Bernard Chiris, Monica Barbier MobipocketS'épanouir à cheval : Equitation et développement personnel par Bernard Chiris, Monica Barbier EPub

**S4QC7L3E9OTS4QC7L3E9OTS4QC7L3E9OT**