

8 · 9 · 10 MAI

GARD 30260

**OSER POSER DES LIMITES SAINES  
ET S'ANCER DANS LA SÉCURITÉ  
RELATIONNELLE**

# STAGE IFS & MEDIATION EQUINE

\* IFS = Thérapie Internal Family Systems

Ce stage propose de vivre une expérience transformatrice, en allant écouter les parts de nous qui protègent ou se sur-adaptent, et en redonnant toute sa place à la capacité d'honorer ses besoins depuis un endroit sûr.

## INTERVENANTES

**Claire Morin** : créatrice de Caval'essence  
Psychopraticienne IFS & IFIO  
Facilitatrice en constellations équines  
Formée CNV · Diplômée en relation d'aide

**Obéline Mortier** : assistante  
Praticienne en médiation équine  
Facilitatrice en constellations systémiques équines  
Psychopraticienne IFS

## CONTACT & INSCRIPTION

☎ 06.81.77.29.14

🌐 [www.cavalessence.com](http://www.cavalessence.com)





### CE STAGE EST POUR VOUS SI...

- ✓ Vous avez du mal à dire non ou à poser des limites claires
- ✓ Vous vous sur-adaptez pour préserver le lien
- ✓ Vous alternez entre évitement, contrôle ou épuisement relationnel
- ✓ Vous ressentez peur, colère ou culpabilité quand il s'agit de vous positionner
- ✓ Vous aspirez à plus de sécurité intérieure et de justesse dans vos relations
- ✓ Vous souhaitez approfondir l'IFS dans un cadre vivant et incarné

### CE QUE VOUS ALLEZ EXPÉRIMENTER

- ✓ Identifier les parts impliquées dans la difficulté à poser des limites
- ✓ Expérimenter l'état du Self : clarté, calme, sécurité, capacité de choix
- ✓ Apprendre à poser une limite sans se fermer ni s'effacer
- ✓ Retrouver un positionnement relationnel stable, ancré et respectueux
- ✓ Ressentir ses limites comme un soutien au lien, et non comme une menace

### LA PRÉSENCE DES CHEVAUX

Êtres sensibles et sociaux, les chevaux réagissent avec justesse à la qualité de présence et aux frontières relationnelles. Ils offrent un miroir vivant de votre posture, soutiennent la co-régulation du système nerveux et permettent d'expérimenter les limites de manière incarnée et immédiate. À travers les constellations équines, ils éclairent des dynamiques relationnelles profondes.

#### GROUPE

8  
participant·e·s  
maximum

#### TARIF

480 €  
Acompte 50 %  
Chèque ou virement

#### DATES

8 · 9 · 10 mai  
Ven 10h–18h  
Sam 9h30–18h  
Dim 9h30–16h30

**FAITES DE VOS LIMITES UN CHEMIN VERS LA SÉCURITÉ  
INTÉRIEURE ET LE LIEN JUSTE AVEC LES AUTRES**