



# AT SENS

CHEVAL MÉDIATEUR



**Découvrir l'équicie :  
Le cheval, comme partenaire  
pour votre bien-être.**

Sur le plan éducatif, social,  
thérapeutique ou de loisirs.

## Qu'est-ce que l'équicie ?

L'équicie est une pratique innovante qui place le cheval au centre de l'accompagnement des personnes. Elle s'appuie sur une approche transdisciplinaire, mêlant :

- Les compétences médico-sociales
- Les savoirs équestres

## L'objectif est de favoriser

- Le développement personnel
- La gestion des émotions
- L'amélioration de la motricité
- Le renforcement de la confiance en soi

Le cheval, véritable médiateur, est un miroir de nos émotions. Il aide à créer un lien unique qui permet d'explorer et de dépasser ses propres blocages, tout en douceur.



## À qui s'adresse cette pratique ?

### Enfants et adolescents

Développer l'autonomie, renforcer la confiance en soi, surmonter des difficultés scolaires, relationnelles ...

### Adultes

Réduire le stress, retrouver un équilibre émotionnel, évoluer dans une démarche de développement personnel.

### Personnes en situation de handicap

Stimuler la motricité, améliorer la communication, offrir un espace de reconnexion à soi-même...

### Entreprises

Proposer des ateliers pour renforcer la cohésion sociale d'une équipe et le bien-être des collaborateurs.

## Comment se déroule une séance ?

- 1. Accueil et échange initial :** discussion pour comprendre vos besoins et définir vos objectifs.
- 2. Interaction avec le cheval :** activités adaptées à pied ou montées.
- 3. Temps de retour :** moment de réflexion pour intégrer l'expérience vécue.

Chaque séance est conçue sur mesure dans un cadre naturel et bienveillant, en intérieur ou en extérieur, pour votre bien-être, en toute sécurité.

## Pourquoi choisir l'équicie ?

- Une méthode douce et respectueuse du rythme de chacun.
- Des bénéfices concrets sur le plan physique, émotionnel et relationnel.
- Un cadre naturel qui favorise le lâcher-prise et l'épanouissement.

## Témoignages

*« En situation de handicap moteur, je pratique l'équitation adaptée avec Nathalie depuis 18 mois. À l'écoute du cavalier et du cheval, elle adapte chaque séance à ma condition et mes envies. Je me sens en sécurité et profite d'un moment ludique et apaisant. »*

Raphaëlle, 39 ans

*« Mon enfant a beaucoup gagné en autonomie et se sent épanoui après chaque séance. »*

Caroline, maman de Grégoire 12 ans

## Mes prestations

Je propose des tarifs sur mesure :  
en **individuel**,  
en **duo**  
ou en **groupe**.

Pour plus d'informations,  
contactez moi.



**Nathalie BUDSIK**

**06 63 30 19 44**

**atsens17@gmail.com**

**[www.atsens.fr](http://www.atsens.fr)**