[](file:///D:\Downloads\En%20tête%20CDE.doc) **Formation en préparation mentale**

Le Comité Départemental, toujours à votre écoute, s’est rapproché de Violette Perrier pour une formation en préparation mentale et corporelle des cavaliers .

Celle-ci a lieu :

**lundi 3 octobre 2022 au Centre Equestre de Neuville les Dames**

**Objectif: transmettre aux enseignants d’Equitation des techniques de préparation mentale et de « savoir être » à cheval pour les cavaliers**

**Intervenante : Violette Perrier : Sophrologue et formatrice en prépa mentale**

**Programme de la journée:**

* 9.00/9.30: Accueil avec café
* 9.30 /12.30: Partie théorique:

- communication non verbale – perception de l’animal, ressentis, écoute, adaptation ….

- le lâcher-prise mental = un corps disponible

- stratégie d’objectifs : comment utiliser son mental comme outil de détermination

* 12.30/13.30 : Repas tiré du sac
* 13.30 /16.30 : Partie pratique:

- participer pour mieux transmettre …maîtriser son savoir-être…. Etre référent …..

* 16.30/ 17.00: Questions diverses et débriefing de la journée

N’oubliez pas de venir avec de quoi noter……….

Stage GRATUIT aux enseignants de l'Ain et pour une somme de 10 € pour les enseignants des autres départements.

Inscriptions au CDE par téléphone ou mail **avant le jeudi 29 septembre 2022 :**

[**cde01@ffe.com**](mailto:cde01@ffe.com) **/ 06 85 01 18 03**