

Senior Équi-Défis

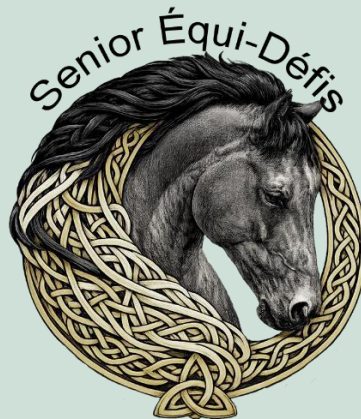
Série de 5 Défis

La Communication avec votre Cheval

Une aventure douce, progressive et profondément transformative.



Un programme doux pour accompagner votre cheval senior avec amour, respect et complicité.



Bienvenue

Mini-Défi Gratuit – Semaine 2 : L'Observation Fine : Entrer dans sa bulle

Chaque semaine, je vais vous présenter un mini-défi gratuit. Ce sont les bases, la véritable fondation du horsemanship. Elles ne sont ni ridicules, ni insignifiantes : au contraire, sans elles, votre réussite diminue... et votre plaisir aussi.

Voici le Défis 2, je vous propose un défi simple, puissant, que vous pouvez pratiquer **chaque jour**. Pas seulement pendant une semaine : souvent, et même avant chaque séance. Prenez **15 minutes**... et observez la différence dans votre cheval, dans votre lien, et dans votre propre état intérieur.

Comment utiliser cette série

Chaque défi est conçu pour être pratiqué **tous les jours**, ou aussi souvent que possible. Vous pouvez les intégrer avant vos séances, pendant vos moments de détente, ou simplement lorsque vous êtes avec votre cheval.

Prenez votre temps. Laissez chaque défi vous guider vers une communication plus vraie, plus douce, plus profonde.

Votre progression sur 5 semaines

Défi 1 – Disponible maintenant

La Communication Présente Apprendre à être vraiment là, dans le même rythme que votre cheval.

Défi 2 – Disponible la semaine prochaine

L'Observation Fine Développer votre capacité à lire les micro-signaux et le langage corporel.

Défi 3 – Bientôt disponible

L'Énergie et l'Espace Comprendre comment votre posture, votre respiration et votre intention influencent votre cheval.

Défi 4 – À venir

Le Dialogue Silencieux Communiquer sans corde, sans pression, juste par intention et présence.

Défi 5 – À venir

La Connexion en Mouvement Transformer cette communication en une danse fluide et respectueuse

Défi 2 – Entrer dans sa bulle

Dans ce défi, vous allez vous rapprocher de votre cheval pour découvrir **comment il vous accueille dans son espace personnel**.

Sa bulle est sacrée : elle révèle son niveau de confiance, son confort, son émotion du moment... et la qualité de votre relation.

Votre mission

Approchez-vous lentement, sans intention de toucher ou de travailler.
Juste pour être là, et pour voir comment votre cheval réagit à votre présence.

Si votre cheval s'éloigne

Laissez-le faire. Ne le suivez pas. Ne le retenez pas.

Un cheval qui s'éloigne exprime simplement un besoin d'espace. C'est un message, pas un rejet.

Restez concentré sur lui... mais **sans le fixer du regard**.

Les humains ont un regard de prédateur : direct, intense, pointé. Les chevaux, eux, communiquent avec un regard doux, latéral, flottant. Fixer un cheval peut le mettre mal à l'aise, surtout s'il ne vous connaît pas encore dans ce contexte.

Éloignez-vous, rapprochez-vous... comme un cheval

Déplacez-vous doucement : un pas vers lui, un pas de côté, un pas en arrière.

Observez sans analyser. Regardez sans fixer. Soyez présent sans envahir.

Vous devez toujours demeurer dans une **zone neutre**, une zone où votre cheval ne se sent ni poussé, ni coincé, ni envahi.

C'est dans cette zone que la confiance naît.

Recommencez le lendemain

Revenez faire le même exercice. Approchez-vous à nouveau... et remarquez :

Vous laisse-t-il venir un peu plus près ? Reste-t-il détendu ? Vous observe-t-il avec curiosité ? Vous accueille-t-il dans sa bulle plus facilement ?

Si oui, c'est qu'il commence à vous reconnaître comme un membre de son troupeau. Pas un prédateur. Pas un humain pressé. Un compagnon.

Et s'il vient vers vous...

Laissez-le faire. Ne bougez pas. Offrez-lui votre présence.

Vous pouvez le gratter doucement à l'endroit qu'il vous présente — comme les chevaux le font entre eux. Pas pour “le récompenser”, mais pour **communiquer dans son langage**.

Agissez comme un cheval : • calme, • cohérent, • respectueux, • sans intention cachée.

C'est ainsi que naît la vraie connexion.

Communication intuitive + douceur

Chaque défi est une invitation à écouter... vraiment écouter. À ressentir la présence de votre cheval, à laisser la communication intuitive guider vos gestes, vos intentions et votre énergie.

J'ai préparé pour vous une série de **défis gratuits**, simples et doux, pour approfondir votre lien, votre langage silencieux et votre complicité au sol.

Découvrez-les ici :  <https://seniorequidefis.com>

Que ces défis deviennent des moments de connexion profonde entre vous et votre compagnon.

