



## STAGE ADULTE 2 JOURS YOGA A CHEVAL

### RENDEZ - VOUS :

Plusieurs stages sont programmés en automne et au printemps, [consultez l'Agenda](#).

A la demande pour un groupe constitué minimum 6 pers.

### VOTRE PROFIL :

Vous souhaitez progresser à cheval, venez découvrir le Yoga !

La pratique du Yoga à cheval vous permettra de vous assouplir, de vous tonifier, et d'améliorer votre concentration. Le Yoga permet de développer un meilleur équilibre pour soi, à cheval et dans la vie !

Le **yoga associé à l'équitation** permet de développer une meilleure perception de soi pour mieux échanger ; donner, recevoir des informations entre le cavalier et le cheval, ainsi qu'une meilleure gestion du stress.

### L'INTERVENANTE :

Laurence est **professeur de Yoga diplômée** depuis plus de 15 ans, éducatrice Sport et santé tout au long de sa carrière. Elle organise des stages en Normandie tout au long de l'année pour enseigner le Yoga, la sophrologie et la relaxation. Cavalière depuis 30 ans, elle a su transposer ses connaissances aux besoins des cavaliers adultes pour une pratique plus harmonieuse, plus sécurisante, et plus gratifiante pour le couple cavalier - cheval.



Laurence est Co-auteure de deux ouvrages :  
« **Bien respirer** » aux éditions Amphora.

« **Le guide des enchaînements en yoga et stretching** » aux éditions Vigot.



### LES AXES DU PROGRAMME :

- A cheval, comme à pied, prendre conscience de son corps et de sa respiration,
- Comprendre les problématiques du fonctionnement du couple cavalier - cheval,
- Apprendre à ressentir, progresser dans cette recherche,
- Etre à l'écoute de soi, puis du cheval, puis du binôme.





## VOUS DECOUVRIREZ :

- Combien il est important et agréable de prendre le temps de découvrir les « vraies » sensations cavalières,
- Des techniques adaptées pour améliorer vos capacités musculaires, et respiratoires,
- Une enseignante qui saura individuellement vous donner des conseils avisés pour améliorer votre pratique,
- Un plaisir accru à évoluer à côté et sur le dos de votre cheval...

## PROGRAMME JOURNALIER :

- 09h30 : Présentation du programme du stage,  
10h00 : En salle: Anatomie, besoins musculaires, chaînes musculaires, influence de la respiration, la gestion des émotions,  
10h30 : *Yoga au sol : fonctionnements corporels, ressentis, la prise de recul,*  
11h00 : Application yoga/cheval : Travail à pied,  
12h30 : Repas  
14h00 : Préparation des chevaux,  
14h30 : Mise en selle Sensitive sur chevaux en liberté, travail ludique, équilibre du corps en mouvement,  
15h30 : Desseller, soigner et s'occuper du cheval,  
16h00 : Pause goûter, débriefing, bilan personnel,  
17h00 : fin du stage.

*Les horaires sont susceptibles d'être modifiés pour favoriser l'organisation générale.*



## HEBERGEMENT :

Si vous choisissez la formule week-end, vous logerez dans le gîte équestre et vous partagerez votre chambre avec d'autres stagiaires, catégorie une étoile environ. La salle de bain est commune. Si vous souhaitez un hébergement de standing, vous pouvez réserver un hôtel (le prix du stage en externat est précisé sur la fiche d'inscription).





# FICHE D'INSCRIPTION STAGE ADULTE « YOGA A CHEVAL »

Comment avez-vous connu Firfol ? : \_\_\_\_\_

Pour nous joindre :  
02 31 31 67 64  
10h à 16h du lundi > vendredi  
[contact@equitcomportementale.com](mailto:contact@equitcomportementale.com)

## RENSEIGNEMENTS

Je souhaite m'inscrire pour le stage du : \_\_\_\_\_  
Nom Prénom : \_\_\_\_\_ Profession : \_\_\_\_\_  
Date de naissance : \_\_\_\_\_ Age : \_\_\_\_\_  
Adresse : \_\_\_\_\_  
Code Postal : \_\_\_\_\_ Ville : \_\_\_\_\_  
Tel Maison : \_\_\_\_\_ Mobile : \_\_\_\_\_  
Adresse mail : \_\_\_\_\_ Niveau Equestre : \_\_\_\_\_

Stage de 2 jours = 250 €

## VOTRE COMMANDE

Stage YOGA avec cheval AEC, 1 journée (125€) = \_\_\_\_\_ €  
Stage YOGA avec cheval AEC, 2 jours pension complète (250€) ou en externat (225€) = \_\_\_\_\_ €  
Nuitée supplémentaire (la veille, le lendemain) 32€ / nuitée x ... jours = \_\_\_\_\_ €  
[Licence Fédérale annuelle](#) 25€ mineur, 36€ majeur = \_\_\_\_\_ €  
Garantie annulation / report 18€ = \_\_\_\_\_ €  
(Acompte 50% à la réservation + solde 1 mois avant la date du stage) Total = \_\_\_\_\_ €

## VOTRE REGLEMENT

Vous pouvez : 1/ régler un acompte de 50% + solde 1 mois avant, ou 2/ la totalité.  
 Par chèque à l'ordre de AEC  Par virement  Par CB par tel  En espèces  Par chèque ANCV  
Pour les virements, indiquez le nom du stagiaire et la date du stage.

## DOSSIER A CONSTITUER

- Copie de la Licence FFE année en cours : N° \_\_\_\_\_,
- Ou Copie Responsabilité Civile Familiale (si vous n'avez pas la Licence FFE),

Fait le (date) : \_\_\_\_\_

« Je déclare avoir pris connaissance des Conditions Générales de Vente (au dos) »

Signature : \_\_\_\_\_





## CONDITIONS GÉNÉRALES DE VENTE AEC FIRFOL

**NOS PRIX COMPRENNENT :** Les cours d'équitation comportementale, les activités équestres, les encadrements en extérieur, les frais de dossier et d'inscription, l'hébergement et les repas.

**NOS PRIX NE COMPRENNENT PAS :**

La licence fédérale de l'année en cours (obligatoire si vous n'avez pas de RC et multirisques activité équestres) : coût 25 € (-18 ans), 36 € (+18 ans). Vous pourrez la commander auprès de nous (chèque à l'ordre de AEC).

Les frais personnels et privés (facultatifs).

L'équipement du cavalier (prévoir d'emmener un casque de protection aux normes NF E.N.1384).

**LE PORT DU CASQUE :** Est obligatoire pour toutes les activités à cheval ou avec les chevaux (soins, travail à pied, etc...).

**AIDES FINANCIÈRES :** Nos stages sont tous agréés Jeunesse et Sport. Certains Comités d'Entreprise et Administrations participent financièrement à leur prise en charge (Chèques Vacances par exemple) ; (nous fournissons les attestations sur simple demande).

**INSCRIPTION ET MODALITÉS DE RÈGLEMENT :** Remplir la fiche d'inscription ci-après d'une manière complète et lisible et nous l'adresser accompagnée de votre règlement d'arrhes de 50 %, les arrhes sont encaissables à réception, le versement du solde doit se faire un mois avant la date du stage.

Dès réception de votre inscription, nous vous adresserons :

- un plan pour vous rendre à « l'Académie d'Enseignement Comportemental » à Firfol, les horaires de rendez-vous,
- les modalités pour régler votre solde, un questionnaire médical (pour les mineurs),
- la liste des affaires à apporter, et tous les détails afin de faciliter votre stage, celui de votre enfant.

L'inscription à l'un des stages implique l'acceptation des conditions générales de vente et l'acceptation du paiement du montant total du prix du stage. Toute réservation confirmée entraîne obligatoirement une facture due, du prix total du stage. La réception des arrhes n'implique pas l'acceptation de la réservation. La réservation vous est confirmée dans la mesure des places disponibles.

L'Académie d'Enseignement Comportemental se réserve le droit d'annuler un stage si le nombre minimum de participants n'est pas atteint ou en cas de force majeure. En aucun cas ces annulations ne pourront donner lieu à un versement de dommages et intérêts.

**ASSURANCE GARANTIE ANNULATION ACCIDENTS INTERRUPTION DE STAGE :**

Vous pouvez souscrire une assurance annulation pour un montant de 18 €. Sans cette assurance, aucun remboursement de stage, ne sera effectué, ni reporté, et ceci quelque en soit la cause.

A la confirmation de votre inscription, nous vous adressons une facture du solde et le montant total du stage est dû.

Si vous avez pris la garantie Annulation : Remboursement de la totalité des montants versés (hors frais de dossier de 30 euros) couvert par l'assurance annulation. L'annulation d'un stage dans le cadre de l'assurance est possible dans les seuls cas de : maladie grave sur certificat médical, accident sur justificatif, décès d'un proche ascendant ou descendant (sur justificatif), à l'exclusion de toute autres raisons. Vous devez fournir les éléments au dossier, le remboursement intervient dès que l'Assurance a versée les fonds à AEC.

**BAGAGES :** Les bagages et affaires personnelles demeurent en permanence sous la propre responsabilité des stagiaires. L'Académie d'Enseignement Comportemental décline toutes responsabilités en cas de vol ou de perte.

**RESPONSABILITÉ CIVILE :** L'Académie d'Enseignement Comportemental est couverte par une assurance responsabilité Civile Professionnelle qui couvre les dommages corporels, matériels et immatériels qui pourraient être causés aux participants des stages par suite de carence ou de défaillance de leurs services. Néanmoins, l'Académie d'Enseignement Comportemental ne peut être tenue responsable des accidents qui seraient dus à l'imprudence ou à une erreur personnelle du stagiaire. Lors de l'acquisition de [votre licence fédérale](#), vous avez été ou serez informé(s) du contrat d'assurance inclus. Vous avez la possibilité de souscrire, en plus, [des garanties complémentaires en individuelle accident](#) conformément à l'article 38 de la loi 84-610 du 16/07/84, modifiée le 13/07/92 (Contactez le Cabinet PEZANT 02.31.06.11.60).

**INFORMATIQUE et PROTECTION DES DONNÉES PERSONNELLES :** Vous disposez d'un droit d'accès et de rectification quant aux informations informatiques vous concernant. Les données personnelles sont conservées selon un cahier des charges, fourni sur simple demande au secrétariat.

**VACCINATIONS CHEVAL OBLIGATOIRES :** Vous devrez nous fournir la photocopie de la page de garde et la copie des feuillets de vaccinations de votre cheval, si vous faites le stage avec votre compagnon (de même si votre ado fait le stage).

**ASSURANCES :** L'Académie d'Enseignement Comportemental a souscrit un contrat en responsabilité civile auprès de la compagnie : GAN Assurances sous le N° de police A 11530 18148 56 45, 6 Rue Moulin à Tan, 14100 LISIEUX tel : 02 31 62 20 08.

Le bénéficiaire est averti que le montant maximum de garantie pour son équidé est de 8 000 (huit mille) euros.

**DIFFÉRENDS :** Si une contestation ou un différend ne peut être réglé à l'amiable, le Tribunal de Lisieux ou de Caen sera seul compétent pour régler le litige.

[Les animaux personnels, chiens, chats, etc... ne sont pas admis au Domaine](#)

*Doc Stage Adulte Yoga @Aec Firfol 2022 - Page 4 sur 7*



Académie d'Enseignement Comportemental  
Domaine les Chevaux de Firfol 627 Chemin du Rondel - 14100 FIRFOL  
SARL Capital de 30 000€ - N° de TVA Intracommunautaire : FR32 44828932200027  
[www.firfol.com](http://www.firfol.com) Courriel : [contact@equitcomportementale.com](mailto:contact@equitcomportementale.com)



## ADRESSE COMPLETE :

[Académie d'Enseignement Comportemental](#)

Domaine Les Chevaux de Firfol  
627 Chemin du Rondel 14 100 FIRFOL

A partir de la D613 (ancienne N13),  
Vous trouverez un grand rond-point, le rond-point de Firfol,  
Prendre la direction de Firfol / Ouilly-du-Houley D137,  
Vous faites environ 800m, vous entrez dans le village de Firfol (200 habitants en hiver, ce n'est pas beaucoup !),  
Au stop (l'Ecole du village est sur votre droite),  
Prenez à gauche en suivant le panneau « Centre Equestre – Restaurant »,  
Faites 100m,  
Tournez à gauche en suivant le panneau d'indication « Centre Equestre – Restaurant »,  
Vous êtes dans le « Chemin du Rondel »,  
Après une grande allée d'arbre, vous serpeztez entre les maisons sur 2km, toujours tout droit,  
Traversez le petit croisement, toujours tout droit, 50m plus loin, vous avez l'Entrée du Domaine avec un grand panneau « Académie d'Enseignement Comportemental », vous êtes arrivé au 627 !

## ARRIVÉE EN TRAIN (début du stage le premier jour à 9h30) :

Un taxi (plusieurs prestataires sur Lisieux) vous accueillera en gare de Lisieux (à 10 mn en voiture de Firfol), sur réservation pour environ 20€.  
Vous pouvez arriver la veille au soir (nuitée supplémentaire 32€), avant 20h pour profiter du repas.

## DÉPART EN TRAIN (fin du stage le dernier jour à 17h00) :

Un taxi (plusieurs prestataires sur Lisieux) vous ramènera en gare de Lisieux (à 10 mn en voiture de Firfol), sur réservation pour environ 20€.  
Vous pouvez repartir le lendemain matin (nuitée supplémentaire 32€).





## HEBERGEMENT ET RESTAURATION

Vos repas et votre hébergement sont compris dans votre stage, cependant, voici quelques propositions si votre famille vous accompagne !

Le nombre de chambres au Domaine ne nous permet pas d'accueillir les accompagnateurs, cependant, il existe de nombreuses solutions d'hébergement sur Lisieux (c'est une ville de pèlerinage, il y a beaucoup d'hôtels), votre famille pourra profiter de la campagne environnante et des beautés culturelles de Lisieux.

### POUR DEJEUNER DANS LA REGION :

Le [Firfol Restaurant](#) est ouvert du lundi au samedi, de 12h à 14h sur réservation (mini 48h avant)

[Au Bistrot Gourmand](#)

[La Chandeleur](#)

[Le Pays d'Auge](#)

### UN PEU DE TEMPS POUR VISITER LE PAYS D'AUGE ?

[Zoo le Cerza](#) (5km)

[Village de Beuvron en Auge](#)

[Château de Crevecoeur-en-Auge](#)

[Château de Saint Germain de Livet](#)

### CHAMBRES D'HÔTES AUX ALENTOURS :

BETHANIE chez Corinne et Jean-François MARIN (à 2km du Domaine)

Chemin de la Haie aux Prêtres - 14 100 FIRFOL

Tel : 02 31 61 16 86 ou 06 61 66 98 56, leur site : [www.clos.bethanie.free.fr](http://www.clos.bethanie.free.fr)

LES BRUYERES

La Traginière - 14 590 OUILLY DU HOULEY

Tel : 06 99 03 01 42, leur site : <https://chaletnormandie.wordpress.com>

Chambre d'Hôte COLANDON

Chez Martine Caron, Chemin de Colandon - 14100 Glos

Tel : 02 31 62 96 33, leur site : [http://caronchambres.free.fr/p3\\_gite.html](http://caronchambres.free.fr/p3_gite.html)





## PREPAREZ VOTRE STAGE !

### A METTRE DANS LE SAC !!

#### **Duvet ou couette (Nous fournissons : le drap housse, le traversin, la taie de traversin)**

Bonnet, ou casquette, (selon saison),  
Gants ou lunettes pour le soleil,  
Affaires chaudes et imperméables, ou affaires d'été,  
Crème protectrice froid, ou crème solaire,  
Affaires chaudes et imperméables, ou affaires d'été,  
Imperméable style K-WAY,  
Bottes caoutchouc pour aller gambader dans les prés,  
Bottes pour monter, caoutchouc ou cuir, ou boots avec mini-chaps,  
Paires de chaussettes qui ne chauffent pas les pieds, des chaussons pour la chambre,  
Sous-vêtements en coton et sans coutures,  
Chemises, tee-shirt,  
Pantalon de sport confortable pour la pratique du Yoga,  
Affaires de toilettes et serviette.

### OBJETS DE VALEUR :

Tous les objets de valeur sont interdits (bijoux, etc...).

### CIGARETTES :

A cause du renforcement des normes Jeunesse et Sports en matière de santé, et pour des raisons de sécurité évidentes en centre équestre, le centre est NON FUMEUR donc, pas de cigarette ! Idem pour le vapotage ! Une zone fumeur est réservée, nous vous l'indiquons sur demande.

### CASQUE D'EQUITATION ET GILET DE PROTECTION CROSS / OBSTACLE :

Le casque de protection est obligatoire et doit être aux normes en vigueur.  
Notre assurance et celle de la Fédération Française d'Equitation nous demandent d'imposer à nos stagiaires de ne monter à cheval qu'avec un casque de protection aux normes NF E.N. 1384.  
Si vous souhaitez monter avec un gilet de Cross, vous pouvez tout à fait le prendre.

### ET DANS LES CHAMBRES ?

Nous vous proposons des chambres de 4 ou 6 lits avec une salle de bain attenante (WC, douche et lavabo). Ce sont des chambres de collectivité, de confort 1 étoile. Vous partagerez votre chambre avec d'autres stagiaires. Les pique-niques sont interdits dans les chambres. Si vous souhaitez un hébergement de standing, vous pouvez réserver un hôtel (prix du stage en externat = sur la fiche d'inscription).

