



# Atelier Présence

## Ralentir, S'écouter, (re)Trouver du sens



### Description de l'atelier:

Prendre conscience de sa respiration, de chaque mouvement du corps, de l'espace qui nous entoure et que l'on partage avec le cheval, permet d'appivoiser nos émotions, de se relier à soi-même et à ce qui a du sens pour nous.

Un temps pour se retrouver au milieu des chevaux, pour (re)découvrir ce qu'est la véritable PRESENCE, le calme, la sérénité et la force qui en découlent.

Ce voyage hors du commun au sein du troupeau, vous donne accès à des ressources insoupçonnées.

Vous ressortez grandi, plus proche de vous-même, avec davantage de clarté et de confiance en vous.

---

Le travail se fait dans un cadre sécurisant et bienveillant.

Groupe privilégié de 10 personnes max.

[Aucune connaissance des chevaux n'est nécessaire.](#)

---

**Mes partenaires-chevaux:** Une dizaine de chevaux vivant en troupeau à l'extérieur toute l'année, proches de leurs conditions naturelles.

**Lieu:** 01220 Grilly, France - à 20 km de Genève et à 50 km de Lausanne.

**Prix:** 100chf/personnes (possibilité de payer en € - nous contacter)

### Inscriptions et Informations

[www.areion-pro.com](http://www.areion-pro.com) | [heleneareion@gmail.com](mailto:heleneareion@gmail.com) | +33 6 72 11 17 37





# Workshop - Experience the “Power of the Present Moment”



## Workshop description:

Find yourself in the midst of a herd of horses, to (re)discover the power of the present moment and experience the inner peace, serenity, and strength it holds within.

Becoming aware of our breath, every movement of our body, and the space around us that we share with the horse allows us to sense, accept and deal with our emotions, to connect to our intuition and to what is important for us.

This unique journey amongst the herd gives you access to hidden resources. You will feel stronger, closer to yourself, with increased clarity and self-confidence.

---

## OUR HORSES

10 horses living outside all year long in a natural environment. Used to humans, they still respond to their natural instincts when we interact with them. Present, curious and highly sensitive, they respond to each person’s energy, emotions and intentions that are submitted often unconsciously through our body language. Exercises and experiences with the herd can trigger true transformations on a mental, physical, and emotional level.

The workshop takes place in a safe and reassuring environment.

*Previous experience with horses is not required. The horses will not be ridden.*

---

## Enrolment and Information:

[www.arenion-pro.com](http://www.arenion-pro.com) | [helenearenion@gmail.com](mailto:helenearenion@gmail.com) | +33 6 72 11 17 37

**Place:** 01220 Grilly, France - 20km from Genève and 50 km from Lausanne.

10 people maximum per group.

**Price:** 100chf/personn (to pay with €, please contact us)

