

Après les vacances de pâques l'écurie de Montmirail proposera une nouvelle prestation pour les personnes adultes :

En forme grâce au cheval

Sport de santé avec le cheval

De quoi s'agit-il ? Grâce aux mouvements tridimensionnels du dos du cheval, des groupes musculaires importants sont renforcés, comme par exemple l'ensemble du système de soutien et de l'appareil locomoteur avec les muscles dorsaux et abdominaux. La coordination, l'équilibre et la souplesse sont également améliorés.

Le contact avec le cheval motive à être actif et contribue au bien-être mental et à la réduction du stress.

A quoi cela ressemble en pratique? Aucune expérience préalable de l'équitation ou du contact avec les chevaux n'est requise.

Divers exercices de coordination et de gymnastique sont combinés à des unités d'entraînement d'endurance et de relaxation sans cheval au sol et à cheval.

Groupes cibles :

- Tous les âges avec des systèmes musculo-squelettiques faibles et/ou une amplitude de mouvement limitée.

Pour les personnes ayant :

- des problèmes de santé liés à l'âge
- une susceptibilité accrue au stress
- un mode de vie inactif

Ce nouveau cours sera encadré par Edith Degiorgi, entraîneur de voltige et expert J&S depuis de nombreuses années, ainsi qu'entraîneur en sport et santé avec le cheval (une formation qu'elle a suivi en Allemagne).

Coordonnées : edith.degiorgi@doncamillo.ch / 079.392.32.14