



THÉRAPIE AVEC LE CHEVAL

EQUI-T

SARAH HUMAIR

📍 Domaine Caballus, La Chaux-d'Abel 61, 2333 La Ferrière

☎ 079 347 90 59

✉ equi-t@bluewin.ch

www.equi-t.ch





MON APPROCHE

Attirée par les chevaux depuis mon enfance, je me suis vite rendu compte qu'ils possèdent des pouvoirs que nous humains n'avons pas. Dans mes échanges avec les chevaux, je fais appel à mon intuition et je me syntonise avec la nature et ses éléments. Face aux chevaux, je cherche continuellement à affiner mon regard, à ajuster ma posture, à m'appuyer sur mon ressenti pour mieux les comprendre et communiquer avec eux. Pour être au plus près de leurs besoins, mes chevaux vivent en troupeau dans une stabulation libre. Les formations que j'ai suivies s'appuient sur des méthodes éthologiques douces et naturelles basées sur la communication interactive, sur des notions de respiration, d'énergie et de méditation.

LA TAC EST SUSCEPTIBLE DE VOUS AIDER SI VOUS SOUHAITEZ

- * prendre conscience de vos besoins, de vos ressources et de vos limites,
- * apprendre à gérer votre monde émotionnel, votre relation à autrui et au monde,
- * renforcer votre affirmation de soi,
- * développer votre estime de soi,
- * lâcher prise et redécouvrir votre lien à la nature.

EQUI-T

Dans EQUI-T, il y a Equus le cheval en latin et il y a équité car il est prouvé que l'homme n'est pas la seule espèce à avoir le sens de l'équité, les animaux en sont aussi dotés. L'esprit du groupe semble jouer un rôle positif pour la sélection naturelle: dans un troupeau, les chevaux soutiennent les plus faibles, car seuls ils ne sont rien.

MON PARCOURS

Éducatrice et thérapeute avec le cheval ASTAC (Association Suisse de Thérapie avec le Cheval¹), je possède en outre le brevet de cavalier et de randonnée ainsi que l'attestation de compétences pour la garde de chevaux du Haras national suisse. Les chevaux m'apportent beaucoup, depuis toujours. Ils m'accompagnent chaque jour vers plus d'authenticité et de sérénité.