



Nadège Sartelet

SOPHROLOGUE PROFESSIONNELLE
PRATICIENNE EN E.F.T.

Labellisée et
Directrice Région Île-de-France
Sophro Cavaliers



*Vivez pleinement et sereinement
votre passion avec votre cheval,
quels que soient votre niveau,
votre discipline et vos projets !*

La pratique de la sophrologie est parfaitement adaptée pour répondre aux différents besoins et objectifs du **cavalier amateur, de haut niveau, ou professionnel du monde équestre** car les protocoles sont entièrement personnalisés.

La méthode internationale sophro cavaliers est entièrement conçue pour toutes les disciplines équestres.

Mes accompagnements en séances individuelles sur RDV à mon cabinet de Bourron-Marlotte 77780 (près de Fontainebleau), ou à votre convenance, dans l'enceinte de vos écuries

06 81 24 90 69

Cabinet au 1^{er} étage avec ascenseur - Parking gratuit

www.nadege-sartelet.com



Pour vous permettre d'optimiser vos capacités, votre potentiel, vos performances, avec pour finalité ultime de vivre, de partager pleinement et sereinement votre passion avec votre cheval, dans un immense bien-être commun, que vous soyez cavalier évoluant dans le circuit « amateur », ou professionnel du milieu équestre.

La distinction évidente avec une autre activité sportive est la présence de notre cheval, notre Coéquipier, cet être vivant, sensible et merveilleux, sans qui rien ne pourrait avoir lieu ! Pratiquer l'équitation c'est s'attacher en permanence à former un couple en totale harmonie, en parfaite connexion avec sa monture, avec les immenses bienfaits que cela génère.

Cependant le cheval est un véritable miroir, il reflète, entre autres, le comportement et les émotions même insoupçonnés, de son cavalier. Nos chevaux sont non seulement capables de ressentir les émotions, mais possèdent aussi une mémoire émotionnelle. Ils savent construire une idée mentale de la personne que nous sommes!

C'est pourquoi, le cheval reflètera intégralement chaque bienfait que la pratique de la sophrologie aura eu sur son cavalier



Les techniques sophrologiques agissent sur le corps et le mental, générant une sensation d'équilibre global.

Elles permettent de mieux gérer son stress dans toutes les situations, contrôler parfaitement ses émotions, apprendre à évacuer toutes ses tensions physiques, mentales ou émotionnelles, optimiser ses capacités physiques comme mentales (confiance en soi, concentration...) et d'anticiper positivement chaque événement. **Le cavalier rétablira une meilleure communication avec sa monture, mais aussi si besoin, de meilleures relations avec tout son entourage qu'il soit sportif, familial ou professionnel.**

La sophrologie, méthode psychocorporelle, associe pour cela de nombreuses techniques mais utilise 3 grands outils majeurs avec des protocoles entièrement personnalisés :

La respiration contrôlée est au cœur des exercices, bien respirer est la clé de tout car elle conditionne aussi bien notre santé, notre mental, que notre état émotionnel.

La détente musculaire : alternance de tension/relâchement, telle est la méthode simple mais redoutablement efficace sur laquelle le Dr Jacobson a fondé sa technique de relaxation progressive pour trouver en vous-même force, calme et équilibre.

Les exercices de visualisation : l'imagerie cérébrale permet d'affirmer que les mêmes parties du cerveau sont activées lorsqu'une personne imagine quelque chose ou quand elle le vit réellement.

En recherchant, par des exercices précis et spécifiques en fonction de l'objectif à atteindre, l'équilibre entre le corps et l'esprit, vous améliorez votre relation avec vous-même mais aussi avec votre entourage. Toutes les techniques utilisées en sophrologie nous rappellent sans cesse que notre corps et notre esprit communiquent en permanence.



*Savourez intensément votre passion
en étant heureux avec votre cheval
et réciproquement !*

Une méthode unique
spécialement créée pour
les cavaliers et validée par
les plus grands coachs Français
et Internationaux !



*Soyez aussi un acteur
épanoui dans votre
vie professionnelle !*

TOUS MES ACCOMPAGNEMENTS :

Entièrement personnalisés selon l'objectif souhaité de chacun, mes protocoles sont adaptés et réajustables à tout moment. Lors d'une séance, nous alternons la pratique de la sophrologie en posture debout et assise, puis nous complétons avec une mise en application indispensable, à cheval. Ma présence à vos côtés lors de vos compétitions est possible à la demande.

- **En séance individuelle**, à mon cabinet et/ou dans l'enceinte de votre écurie
- **En stage collectif** sur une journée dans votre centre équestre, ou au sein de toute infrastructure adaptée à la pratique.

FORMATION À LA MÉTHODE SOPHRO CAVALIERS :

Je permets aussi aux professionnels de l'équitation de suivre à leur rythme la formation exclusive et spécifique de Sophro Cavaliers, les qualifiant officiellement pour devenir consultants(es) Sophro Cavaliers et ce, selon leur propre objectif et projets professionnels. Il est aussi très intéressant pour un professionnel de disposer de nouveaux outils aussi bien pour lui, que pour ses élèves. *(Davantage d'informations sur mon site)*

Au plaisir de vous accompagner !



Nadège Sartelet

SOPHROLOGUE - PRATICIENNE EN E.F.T.

Tél. : **06 81 24 90 69** - contact@nadege-sartelet.com
14 bis, rue du Maréchal Foch - 77780 - Bourron-Marlotte
1^{er} étage avec ascenseur - Parking gratuit



www.nadege-sartelet.com