

UN LIEU DE RESSOURCEMENT

Équitaide est un espace unique dédié à la relation entre l'humain et le cheval. Chaque jour, nous favorisons les rencontres, les échanges et la découverte de soi à travers des activités d'équicie adaptées à tous.



60 ANS & PLUS :

AU RYTHME DU CHEVAL

Imprimé par nos soins - ne pas jeter sur la voie publique

POURQUOI ESSAYER ?

Parce qu'il n'y a pas d'âge pour :

- Découvrir
- Apprendre
- Se surprendre
- Partager
- Se faire du bien

Ces moments sont pensés pour des adultes actifs, curieux et désireux de vivre un moment différent.

Nous contacter :

Equitaide - Ferme de Mange-Seille
54 610 LIXIERES

03 83 31 32 85

contact@equitaide.com



EQUITAIDE

www.equitaide.com





DES ACTIVITÉS POUR TOUS EN TOUTE SIMPLICITÉ

L'ÉQUICIE, UNE EXPERIENCE AVEC LE CHEVAL, PENSÉE POUR VOUS :

L'équicie est une activité douce et accessible, qui s'appuie sur la relation entre la personne et le cheval, encadrée par un professionnel qualifié.

Pas besoin de monter à cheval – il s'agit simplement de vivre un moment de présence, de connexion et de bien-être.

Aucune expérience n'est nécessaire. Tout se fait à votre rythme, dans un cadre naturel, sécurisant et bienveillant.

Une activité **encadrée par un professionnel qualifié**, dans le respect du bien-être animal et humain.



Des activités variées, en petit groupe :

Approcher et observer les chevaux

Brosser et prendre soin

Marcher à côté du cheval

Réaliser de petits exercices simples et accessibles

...



LES BIENFAITS DE L'ACTIVITÉ :

Sortir et respirer :

Passer du temps en extérieur, au contact de la nature et des animaux.

Créer du lien social :

Partager une activité régulière, nouer de nouvelles relations.

Stimuler les échanges :

Les chevaux suscitent naturellement la discussion, l'observation, la curiosité.

Bouger en douceur :

Marcher, coordonner ses gestes, rester en mouvement... sans performance, sans pression.

Se faire plaisir :

Découvrir ou redécouvrir le monde du cheval, vivre une expérience différente et valorisante.



Réservation obligatoire

(places limitées pour garantir des activités en petit groupes)

Les jeudi, de 10h30 à 12h

Public : 60 ans et plus

Aucune expérience requise

Tarif : 5 €

Cette activité reçoit le soutien de la Conférence des financeurs de la prévention de la perte d'autonomie des personnes âgées (CFPPA) et du Département de Meurthe-et-Moselle.