Du Vendredi 8 au dimanche 10 mai 2026

Stage Découverte de l'I.F.S avec les chevaux

« Oser poser des limites saines et s'ancrer dans la sécurité relationnelle »



Faites de vos limites un chemin vers la sécurité intérieure
et le lien juste avec les autres,
grâce à la thérapie I.F.S - Internal Family Systems
Associée à la sagesse et la puissance des chevaux

Ce stage propose de vivre une expérience transformatrice, en allant écouter **les parts de nous qui protègent ou se sur-adaptent**, et en redonnant toute sa place à la capacité d'honorer ses besoins depuis un endroit sécure.

Stage animé par Claire MORIN, Praticienne en médiation équine, facilitatrice en Constellations Equines et Equicoach, créatrice de l'approche Caval'essence, Psychopraticienne IFS et IFIO, formée à la CNV (Communication Non-violente) et diplômée en relation d'aide

Assistée par **Obéline MORTIER,** Praticienne en médiation équine, facilitatrice en constellations systémiques équines et psychopraticienne IFS

Eco-Domaine Equestre de Kanthaka. Route de Moulézan - 30260 MONTMIRAT.

Participation : 480 € TTC

Une immersion IFS & Cheval
pour restaurer la sécurité intérieure et relationnelle

- Vous avez du mal à dire non ou à poser des limites claires
- Vous vous sur-adaptez pour préserver le lien
- Vous alternez entre évitement, contrôle ou épuisement relationnel
- Vous ressentez de la peur, de la colère ou de la culpabilité quand il s'agit de vous positionner
- Vous aspirez à plus de sécurité intérieure et de justesse dans vos relations personnelles ou professionnelles
- Vous souhaitez découvrir ou approfondir l'IFS dans un cadre vivant et incarné

Alors ce stage est fait pour vous !



➢ **Ce que vous allez expérimenter**

À travers des temps individuels et collectifs, soutenus par l'IFS et la médiation équine, vous allez :

- Identifier les parts de vous impliquées dans la difficulté à poser des limites (peur de perdre le lien, besoin de plaire, colère contenue, rigidité, retrait…)
- Développer une relation intérieure plus consciente et bienveillante
- Expérimenter l'état du Self : clarté, calme, sécurité, capacité de choix
- Apprendre à poser une limite sans vous fermer ni vous effacer
- Retrouver un positionnement relationnel plus stable, ancré et respectueux
- Ressentir vos limites comme un soutien au lien, et non comme une menace

La présence des chevaux soutient ce processus en révélant vos états internes et en favorisant la régulation du système nerveux, dans un cadre sécurisant et respectueux.

➢ Pourquoi les chevaux ?



Êtres sensibles et sociaux, les chevaux réagissent avec justesse à la qualité de présence, à la cohérence interne et aux frontières relationnelles et énergétiques

• Ils offrent un miroir vivant de votre posture relationnelle
• Ils soutiennent naturellement la co-régulation et l'apaisement du système nerveux
• Ils permettent d'expérimenter les limites de manière non verbale, incarnée et immédiate
• Ils créent un espace sûr pour explorer ajustement, distance, proximité et consentement
• À travers les constellations équines, ils mettent en lumière des dynamiques relationnelles profondes et inconscientes

Cette alliance unique entre IFS, médiation équine et constellations équines offre un cadre puissant pour la transformation personnelle.

Vous repartirez avec :

- Plus de clarté sur vos besoins et vos limites
- Une posture relationnelle plus stable et incarnée
- Une meilleure régulation émotionnelle dans les situations délicates
- Une sensation accrue de sécurité intérieure
- Des relations plus justes et plus respectueuses

➢ En savoir plus sur l'I.F.S (*Internal Family Systems)*)

L'IFS est un modèle de psychothérapie intégrative développé par Richard Schwartz dans les années 1990, validé par des études scientifiques internationales.
Il repose sur deux principes fondamentaux :
- Nous sommes composés de différentes parts (protectrices, vulnérables, adaptatives…)
- Chacune a une intention positive, même si ses stratégies sont parfois coûteuses

L'IFS permet de développer une relation de confiance entre le **Self** — centre de sagesse, de calme et de discernement — et les différentes parts intérieures.

Dans cet espace, il devient possible :
• d'accueillir les conflits internes
• d'apaiser les parts en surcharge
• de libérer les fardeaux émotionnels
• de restaurer une coopération intérieure plus harmonieuse

L'IFS est à la fois un modèle thérapeutique, un chemin de régulation émotionnelle et un art de vivre relationnel.

https://ifs-association.com/



Lieu du stage :

Domaine Equestre de Kanthaka. Route de Moulézan - 30260 MONTMIRAT.
Un éco domaine dédié au bien être des chevaux.

(accès Nîmes TGV + Gare de TER à 15 kms)

Liste des hébergements sur simple demande



Horaires:

Vendredi 8 mai : 10h00 – 18h00
Samedi 10 mai : 9h30 – 18h00
Dimanche 10 mai : 9h30 – 16h30

8 participant.e.s maximum
Pour préserver la sécurité de chacun.e
et offrir un **accompagnement entièrement personnalisé**.

Participation : 480 €

Si vous n'avez jamais participé à une activité avec Caval'essence, un entretien préalable sera demandé avant votre inscription

Votre participation comprend :
L'animation, les documents de stage et les ateliers avec les chevaux, les collations .
(les repas et hébergements ne sont pas inclus)

Inscription par le versement de 50 % d'acompte (Paiement par chèque ou virement)

Claire MORIN – Caval'essence

Accompagnement de l'Etre sur la voie sacrée du Cheval



- ✓ ***Je suis une « éclaireuse » !***

J'éclaire le chemin des personnes, sur la voie de leur croissance personnelle, professionnelle et spirituelle, avec la puissance et la sagesse du cheval comme guide »

Les chevaux sont mes partenaires. Grâce à une mise en relation consciente, leur présence, leur énergie, leur sagesse et leur puissance devient source d'élévation, d'inspiration et de guidance à la découverte de son écologie intérieure. »

- ✓ **Psychopraticienne**
- ✓ **Praticienne en médiation Equine, Equicoach et Facilitatrice en Constellations Equines**

- Titulaire d'un diplôme de Relation d'Aide
- Praticienne en thérapie I.F.S (Internal Family System) et I.F.I.O
- Formée à la Communication Non-violente
- Enseignante diplômée d'Etat, spécialisée en équitation éthologique
- Professionnelle du cheval depuis plus de 25 ans et du développement personnel et spirituel assisté par les chevaux depuis 12 ans.

"Aujourd'hui transmettre le message des chevaux et éclairer la voie des personnes sur le chemin de la connaissance de Soi est devenu ma mission de vie et mon excellence. A travers le concept Caval'essence, j'ai élaboré ma propre méthode d'accompagnement de l'Etre sur la Voie sacrée du cheval, fruit de 25 ans d'expérience professionnelle.
Je suis la gardienne d'un espace naturel entièrement dédié à la relation homme-cheval le Domaine équestre de Kanthaka, dans le Piémont Cévenol (Montmirat – Gard)
Je vous y accueille avec mes partenaires équins, un troupeau de 11 chevaux, pour des stages, ateliers ou séances individuelles, à destination des particuliers ou des entreprises et organisations.

Assistée de :

Obéline Mortier : **Professionnelle du cheval et de l'équitation, gardienne d'un troupeau de chevaux, j'accompagne l'humain au cœur du vivant.**



La sensibilité, la puissance et la sagesse des chevaux ouvrent les cœurs et soutiennent des transformations profondes. Leur présence juste et leur intelligence relationnelle offrent un espace de résonance authentique et sécurisant pour explorer les dynamiques systémiques et intérieures.
Praticienne en médiation équine, facilitatrice en Constellations Systémiques Equines et psychopraticienne en IFS, je tiens des espaces doux, ancrés et sécurisants, respectueux du rythme de chacun·e, où le corps, le système et le vivant peuvent se déployer.