



L'équitation centrée

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

L'équitation centrée

Sally Swift

L'équitation centrée Sally Swift

L'équitation centrée présente une autre façon de considérer son corps de cavalier, afin d'acquies cet équilibre physique et mental qui amène à ne faire qu'un avec son cheval. Dans cet ouvrage, qui est un best-seller mondial, Sally Swift nous apprend comment sentir sa monture en utilisant des moyens jusqu'ici souvent négligés en équitation : le regard, la respiration, et surtout le centrage c'est-à-dire la capacité d'organiser et d'équilibrer son corps à partir de son centre physique, ce qui amène une meilleure réceptivité et aide à faire disparaître les blocages et les mauvais réflexes. Elle offre pour cela des images mentales qui suggèrent l'essence du mouvement ou de la sensation, qui incitent le cavalier à coordonner et à cadencer son corps avec celui du cheval en mouvement. Grâce à sa méthode, Sally Swift réussit à expliquer non seulement ce qu'il faut faire à cheval, mais surtout quand et comment. Ses techniques sont efficaces, faciles et amusantes. Elles vous aideront à améliorer et à affiner votre équitation en peu de temps, quels que soient votre niveau et votre discipline.

 [Télécharger L'équitation centrée ...pdf](#)

 [Lire en ligne L'équitation centrée ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne L'équitation centrée Sally Swift

208 pages

Présentation de l'éditeur

L'équitation Centrée est une autre façon de considérer son corps de cavalier et d'acquérir cet équilibre physique et mental qui amène à ne faire qu'un avec son cheval. Dans cet ouvrage, Sally Swift nous apprend comment mieux sentir le cheval en utilisant des moyens jusqu'ici souvent négligés en équitation : le regard, la respiration, et surtout le Centrage c'est-à-dire la capacité d'organiser et d'équilibrer son corps à partir de son centre physique, ce qui amène une meilleure réceptivité et aide à faire disparaître les blocages et les mauvais réflexes. Elle offre pour cela des images mentales qui suggèrent l'essence du mouvement ou de la sensation, qui incitent le cavalier à coordonner et à cadencer son corps avec celui du cheval en mouvement. Grâce à sa méthode, Sally Swift réussit à expliquer non seulement ce qu'il faut faire à cheval, mais surtout Quand et Comment. Ses techniques sont efficaces, tout en restant faciles et amusantes. Elles vous aideront à améliorer et à affiner votre équitation en peu de temps, quel que soit votre niveau ou votre discipline.

Biographie de l'auteur

Sally Swift (1913-2009) est une personnalité, mondialement reconnue. Le diagnostic d'une scoliose à 7 ans, sa rencontre avec Mabel Ellsworth Todd (auteur du « Corps pensant ») puis sa découverte des techniques Alexander, contribueront à la lente maturation de sa méthode : l'équitation centrée. Elle a obtenu de nombreux prix récompensant l'innovation et la profonde utilité de sa méthode dans l'art équestre. Sa fondation, « Centered riding » perpétue son œuvre.

Download and Read Online L'équitation centrée Sally Swift #ROUQ230LG5F

Lire L'équitation centrée par Sally Swift pour ebook en ligneL'équitation centrée par Sally Swift
Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres,
livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne,
bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les
livres L'équitation centrée par Sally Swift à lire en ligne. Online L'équitation centrée par Sally Swift ebook
Téléchargement PDFL'équitation centrée par Sally Swift DocL'équitation centrée par Sally Swift
MobipocketL'équitation centrée par Sally Swift EPub
ROUQ230LG5FROUQ230LG5FROUQ230LG5F