

## PROGRAMME DU STAGE EQUI'QI GONG

**9h-10h** : soins aux différents animaux (poneys, poules, oies, chèvres)

**10h-12h** : Activité Qi Gong : le Qi Gong est un art traditionnel chinois qui associe mouvements lents, exercices respiratoires et concentration. Les enfants apprennent à se détendre en assouplissant leur corps et en renforçant leur concentration, leur présence et leur écoute.

**12h-13h30** : repas suivi d'un temps calme

**13h30-15h30** : équitation (jeux, longues rênes, voltige, attelage, balade...)

**15h30-16h30** : hippologie, travail en liberté, observation des poneys au pré...

**16h30-17h** : goûter