



Black'oz
L'expérience inédite

PROPOSITION DE PROJETS

Equi'Oz

Bien être et Développement personnel en Ecurie

PRÉSENTÉE À



L'Ecurie Comportementale Sedna-
Selky pour l'Association Equi'T



Présentation de **Black'Oz**

Black'Oz propose de vivre des événements et prestations **les yeux fermés**.
Il a été créé par une psychomotricienne et psychothérapeute Christelle Augustak.

Après plus de 25 ans de consultations, elle a donné naissance à ce concept :
vivre un instant ordinaire de façon insolite en fermant les yeux.

En effet, une fois les yeux fermés, nous sommes directement en connexion avec notre intériorité et nous découvrons alors de nouvelles facettes de notre corps, de notre être et de notre environnement. Les autres sens sont alors stimulés de façon exacerbée pour rectifier l'équilibre des sens et un phénomène d'adaptation nouvelle se met en place. Nous découvrons alors un nouveau paramétrage de nos données, de nos croyances et de nos potentielles limites. Une nouvelle carte de notre être se dessine peu à peu et notre rapport à l'environnement et à l'autre en est particulièrement impacté.

Nous sommes soumis à de nouvelles sensations ; des capteurs sensoriels, jusque là peu sollicités se réveillent et ce feu d'artifice sensoriel vient alors nous faire vivre une expérience extrêmement profonde avec nous.

Un nouveau lien, une nouvelle configuration, des potentialités inconnues

Les effets de bien-être, de développement personnel et thérapeutique sont multiples :

- Déconnexion aux pensées
- Intégration du schéma corporel et image du corps
- Stimulation sensorielle
- Equilibre et coordinations générales et fines
- Concentration, attention
- Découverte de capacités insoupçonnées, confiance en soi et en l'autre
- Intégration de l'environnement, paramétrage, orientation spatiale
- Latéralité et proprioception
- Relâchement musculaire
- Stimulation du système nerveux para-sympathique
- Libération hormonale (ocytocine, sérotonine, dopamine...)
- Libération émotionnelle
- Equilibre et stimulation énergétique

Une rencontre évidente : **Black'Oz et le monde équin**

Fermer les yeux et se plonger dans l'univers équin , c'est s'offrir un panel d'expériences conséquent.

De nombreuses activités au sein de l'écurie peuvent être source de stimulations diverses les yeux fermés.

- Manipulation des éléments et matériels : paille, selle, étriers...
- Entretien des espaces de vie, de promenade...
- Soins et attention portés aux animaux
- Ecoute , relation et câlins aux animaux
- Balades, exercices , intérieur, extérieur ...
- Connaissance de l'animal , réaction, comportement
- Alimentation : préparation , distribution ...
- Accueil des nouveaux arrivés...

Sans compter , les temps où l'animal n'est pas impliqué dans la tâche et qui engendrent de nombreuses stimulations :

- Accueillir les propriétaires , les cavaliers, les enfants, parents, groupe...
- Organiser les tâches et missions de chacun
- Prévoir les commandes et ravitaillement
- Mettre en place les rendez vous médicaux et d'entretiens ...
- Gérer l'intendance , les emplois du temps ...
- Planifier les travaux, entretien des locaux , du matériel , les achats ...
- Veiller à l'écoute et les besoins de chacun ...
- Mettre en place les modalités et matériel nécessaires à l'intervention de l'association ...

Bref , un espace où , non seulement nous pouvons prévoir de jolies prestations à vivre les yeux fermés pour toutes les personnes susceptibles de venir dans l'écurie , mais aussi offrir au personnel de l'écurie et de l'association des prestations où l'objectif sera de contribuer à vivre un moment de bien-être , de libération , de développement personnel et de nouvelles façons de vivre avec l'autre.

Team Building

C'est d'ailleurs pour ces mêmes raisons qu'il pourra être également envisagé de proposer des Team Building Black'Oz au sein de l'écurie pour le personnel mais également pour toute entreprise extérieure qui aurait à coeur de vivre une expérience inédite.

Les prestations :

Les différentes prestations présentées ici peuvent être révisées et réadaptées aux besoins spécifiques de l'association.

Atelier 1 Stimulations sensorielles

PUBLIC Cette prestation est accessible et proposée à tous : enfant, adulte, personnes à handicap physique ou mental
Idéal à partir de 5/6 ans

CAPACITES De 3 à 10 personnes max

DUREE Environ 1 heure

CONTENU
statique

La prestation repose essentiellement sur le principe de stimuler les sens autre que la vision. Elle se déroule avec :

- la prise de connaissance de l'animal par le contact physique
- la mise en place du ressenti relationnel sans contact physique, un temps de communion
- les soins apportés en pleine conscience
- un temps autour des aliments donnés à l'animal (toucher, préparer, présenter, donner...)
- un temps de méditation pleine conscience avec ou pas bain sonore

Variante

PUBLIC Cette prestation est accessible et proposée à tous : enfant, adulte, personnes à handicap physique (permettant la montée à cheval) ou mental
Idéal à partir de 5/6 ans

CAPACITES De 3 à 7 personnes max

DUREE Environ 2 heures

CONTENU
statique

Même contenu que la précédente suivi de :

- Mettre en place le matériel nécessaire à la montée : selle, étriers...
- Prendre les différentes postures nécessaires à la monte
- Installation sur le cheval
- Temps de pleine conscience sur l'animal en statique

Les prestations :

Les différentes prestations présentées ici peuvent être révisées et réadaptées aux besoins spécifiques de l'association.

Atelier 2 Balade au manège

PUBLIC

Cette prestation est accessible et proposée à tous : enfant, adulte, personnes à handicap physique (permettant la montée à cheval) ou mental
Idéal à partir de 5/6 ans

CAPACITES

De 3 à 5 personnes max

DUREE

Environ 1 heure 30

CONTENU dynamique

- Mettre en place le matériel nécessaire à la monte : selle, étriers...
- Prendre les différentes postures nécessaires à la montée
- Installation sur le cheval
- Temps de pleine conscience sur l'animal en statique
- Temps de pleine conscience sur l'animal en déplacement lent , en manège

Variante

PUBLIC

Cette prestation est accessible et proposée à tous : enfant, adulte, personnes à handicap physique (permettant la montée à cheval) ou mental
Idéal à partir de 5/6 ans

CAPACITES

De 3 à 5 personnes max

DUREE

Environ 2 heures 30

CONTENU dynamique

Atelier 1 couplé avec atelier 2

Les prestations :

Les différentes prestations présentées ici peuvent être révisées et réadaptées aux besoins spécifiques de l'association.

Atelier 3 **Balade en extérieur**

PUBLIC

Cette prestation est accessible et proposée à tous : enfant, adulte, personnes à handicap physique (permettant la montée à cheval) ou mental
Idéal à partir de 5/6 ans

CAPACITES

De 3 à 5 personnes max

DUREE

Environ 2 heures

CONTENU

dynamique

Accompagné d'un moniteur

- Préparation du cheval les yeux fermés
- Montée les yeux fermés
- Balade yeux ouverts
- Pause détente pendant la balade : méditation yeux fermés, goûter en pleine conscience...
- Retour à l'écurie en balade yeux ouverts
- Descente et rangement yeux fermés

Variantes

PUBLIC

Le public susceptible de participer sera approuvé par le ou les moniteurs

CAPACITES

Le nombre sera fonction de la variante choisie (entre 5 et 10 personnes max environ)

DUREE

Demie- journée ou journée complète

CONTENU

dynamique

Contenu de l'atelier 3 avec :

- Balade plus longue avec possibilités de se tester sur de courtes distances en yeux fermés
- Pause méditative avec bain sonore, stimulation des sens et chants au tambour
- Selon la formule choisie : goûter en pleine conscience de produits de la nature , ou repas en pleine conscience
- Possibilités d'y ajouter des jeux de développement personnel

Les prestations :

Les différentes prestations présentées ici peuvent être révisées et réadaptées aux besoins spécifiques de l'association.

Atelier 4 Prestation personnalisée

PUBLIC Cette prestation est accessible et proposée à tous : enfant, adulte, personnes à handicap physique (permettant la montée à cheval) ou mental

CAPACITES Individuel ou de groupe de 3 à 5 personnes

DUREE Environ 2 heures

CONTENU

- Entretien préalable sur les lieux ou en visio afin d'établir les besoins , les envies
- Toutes les prestations proposées dans les précédents ateliers sont envisageables ; il est également possible de créer sur mesure une prestation non mentionnée
- Préparation du dossier , présentation et devis
- Prise de rendez vous défini

Atelier 5 Team Building

PUBLIC Entreprise , collectivités...

CAPACITES Maximum 30 personnes (à faire tourner sur 3 ateliers de 10 personnes)
Tout peut être réfléchi si le nombre est plus conséquent

DUREE Demie- journée ou journée complète

CONTENU dynamique

- Entretien préalable sur les lieux ou en visio afin d'établir les besoins , les envies
- Toutes les prestations proposées dans les précédents ateliers sont envisageables ; il est également possible de créer sur mesure une prestation non mentionnée
- Préparation du dossier , présentation et devis
- Prise de rendez vous défini