



## L'équitation centrée


*Sally Swift*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

### L'équitation centrée Sally Swift

L'équitation centrée présente une autre façon de considérer son corps de cavalier, afin d'acquérir 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.

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

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

# 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'acquiescer 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.

## 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'acquiescer 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 #KHJRM1P9WAX

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

**KHJRM1P9WAXKHJRM1P9WAXKHJRM1P9WAX**