

Soraya Sophro Equin

Des falaises de Roquefort au Rougier



et le lien unique qui unit
au cheval. J'allie mes
ces de sophrologue et de
uin pour accompagner
ers plus de confiance, de
nité et d'équilibre.
proche est fondée sur
bienveillance et le respect
me de chacun humain
comme equin.

Le temps, c'est en fait le cheval qui
re à l'oreille des hommes"



Apaisement émotionnel : recentrage,
ancrage, détente.

Réduction du stress et de l'anxiété
revenir au moment présent.

Confiance en soi : s'affirmer face
à un animal imposant et
bienveillant.

Meilleure gestion des émotions : le
cheval agit comme miroir émotionnel.

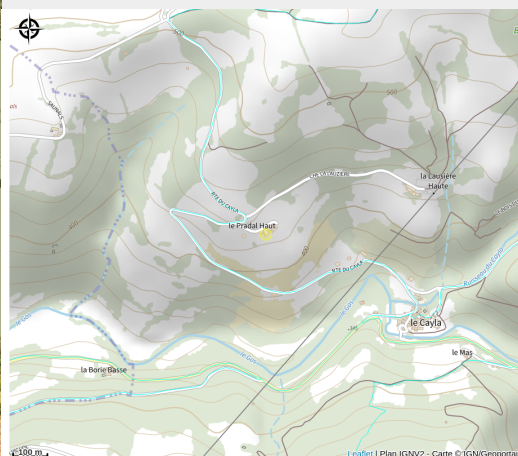
Renforcement du lien à la nature
et à l'instant présent.

" Si on veut obtenir quelque chose que l'on n'a jamais eu,
il faut toutes ces choses que l'on n'a jamais fait "



Animation demi-journée

ENEZ PROFITEZ DU GRAND AIR AUPRÈS
PLUSIEURS ANIMATION PROPOSER POUR
ET COLLECTIVITÉS.



Crédit photo : (Soraya Sophro Equin)

*Accompagnement mieux-être par la
sophrologie et les chevaux. Retrouver
calme, confiance et équilibre au cœur de
la nature.*

Infos pratiques

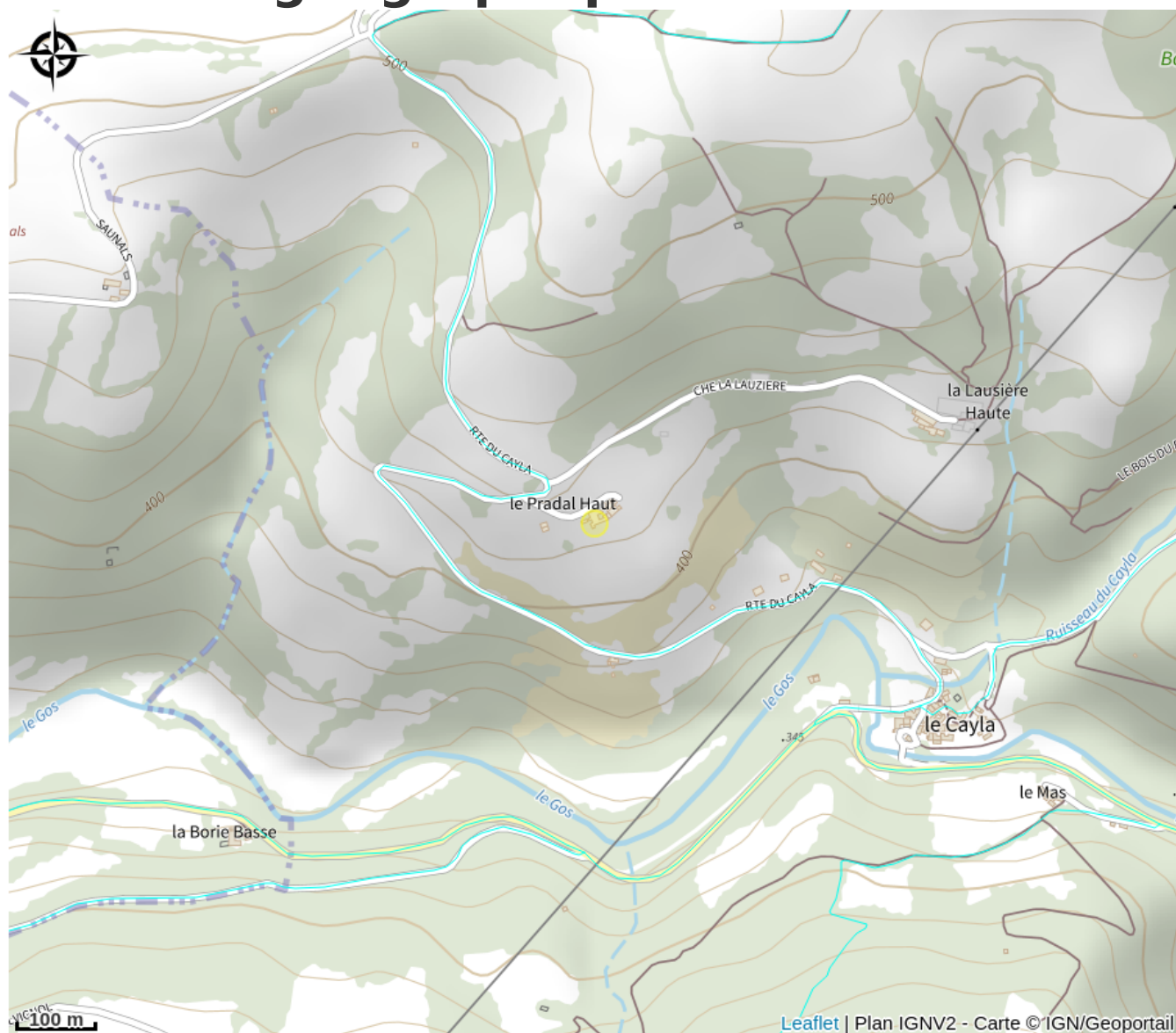
Categorie : À faire

Description

Je propose des séances de sophrologie et de médiation équine, pour accompagner chacun vers plus d'équilibre, de sérénité et d'amour de soi. Je propose des séances individuelles et en groupe, des ateliers à thèmes d'1 à 2 h et des stages demi journée ou journée.

C'est ouvert à tous : adultes, adolescent et enfants.

Situation géographique



Toutes les infos pratiques

Informations pratiques

Fiche mise à jour par OFFICE DE TOURISME PAYS DU ROQUEFORT le 22/10/2025

Contact

Les Pradals
12550 MARTRIN
sorayasophroequin@gmail.com