

Queen à cheval

Module 1 : Pose les bases

Chapitre 1 : Bienvenue dans ta révolution

Chapitre 2 : Etat des lieux

Chapitre 3 : Discours négatif et problématiques

Chapitre 4 : Du feedback pour te faire briller

Chapitre 5 : Trouve ton modèle

Module 2 : Soit bienveillante envers toi même

Chapitre 1 : Stop aux dramas ! Transforme tes pensées négatives en besoins à combler

Chapitre 2 : Ton carnet de fiertés - garde une trace de tes victoires

Chapitre 3 : Branche le décodeur - ce qui se cache derrière tes émotions à cheval

Chapitre 4 : Juste des obstacles à franchir - accepte tes échecs

Chapitre 5 : Perfection VS excellence - vise juste, pas parfait

Chapitre 6 : Le jugement des autres

Chapitre 7 : Le point de vue de ton cheval

Module 3 : Objective ta pratique

Chapitre 1 : Fixe toi des objectifs

Chapitre 2 : Ta zone de confort - non stress on n'est pas là pour souffrir

Chapitre 3 : Pratique l'autoanalyse

Chapitre 4 : Crée toi des routines

Chapitre 5 : Imagine ton succès à cheval - lance toi dans la visualisation positive

Module 4 : On fait le debrief

Chapitre 1 : Synthèse de tes apprentissages

Chapitre 2 : Tes progrès en un clin d'oeil

Chapitre 3 : Tu déchires tout !

