



Académie
Maestria

Talents & Emotions

COACHING - EQUICOACHING &
PRÉPARATION MENTALE



Offre
Particuliers

LE CHEVAL
POUR MAXIMISER VOS
TALENTS
ET MIEUX GÉRER VOS
ÉMOTIONS

SOMMAIRE

Introduction

1 **DONNER DU SENS À VOTRE VIE**
COACHING & EQUI-COACHING “QUÊTE DE SENS”

2 **RÉVÉLER VOS TALENTS**
COACHING & EQUI-COACHING “DÉTECTER SON TALENT”
COACHING & EQUI-COACHING “CHANGEMENT DE CARRIÈRE”

3 **MAXIMISER VOS TALENTS**
COACHING & EQUI-COACHING “ESTIME DE SOI”
COACHING & EQUI-COACHING “DÉPASSER SES PEURS”
PRÉPARATION MENTALE
CAPITAL VITALITÉ



Introduction

BIENVENUE CHEZ ACADEMIE MAESTRIA

Académie Maestria est née dans le but d'accompagner un maximum d'individus à révéler leurs talents

DONNER UN SENS À SA VIE, DÉVELOPPER ET MAXIMISER SES TALENTS

Académie Maestria, c'est :

- Une équipe passionnée par la santé mentale et par ce que le cheval peut apporter à l'humain.
- Des programmes introspectifs, personnalisés guidant chacun vers la résilience et des performances optimales, parce que chaque personne est unique
- Une volonté inébranlable de transmettre nos valeurs : Patience, Persévérance, Respect, Cohérence et beaucoup d'Humilité

Le cheval, le déclencheur

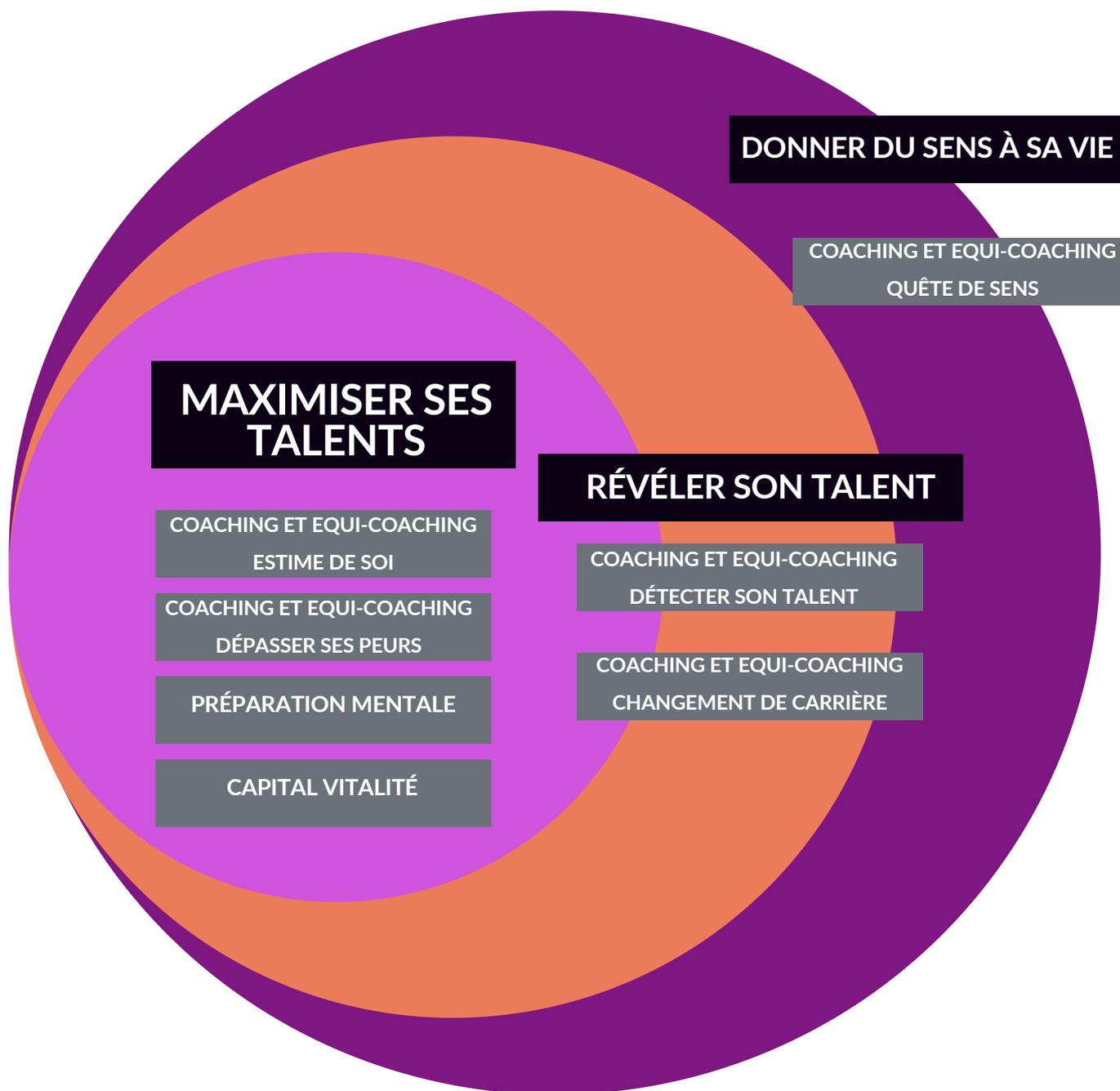
C'est ce que nous apporte le cheval depuis toujours à travers nos expériences de cavalières, entraîneurs et propriétaires de domaines équestres qui nous a naturellement amenés à s'unir autour d'Académie Maestria.

Parce que la relation Homme-cheval est une école morale qui vous apprend à être actif dans le repos, tranquille dans le mouvement, énergique dans la douceur, autoritaire dans le respect, souple dans l'effort, attentif dans la confiance et réfléchi dans l'action.

Il nous est donc apparu évident que le cheval peut être un allié de taille pour tout individu souhaitant améliorer son bien être mental et physique, développer une meilleure compréhension de soi, renforcer sa confiance, améliorer ses compétences interpersonnelles et donc atteindre ses objectifs.

Comment Académie Maestria accompagne votre épanouissement ?

NOS PRESTATIONS



Le cheval pour maximiser vos talents et mieux gérer vos émotions

Donner un sens à sa vie est une quête fondamentale, cela contribue au bien-être, à la satisfaction personnelle, et à l'épanouissement global.

COACHING & EQUI-COACHING

QUÊTE DE SENS

Nous vous accompagnons dans votre quête pour vivre une vie pleine de sens. Donner une direction, un but à votre vie



PROGRAMME "QUÊTE DE SENS"

- Bilan en coaching classique
- 2 séances avec le cheval pour prendre conscience de vos ressources et fixer vos objectifs
- 2 séances de coaching pour passer à l'action

5 Séances de 1h30

450 € (soit 90€ la séance)

au lieu de ~~600 €~~

Prix à la séance : 120€

Le cheval pour maximiser vos talents et mieux gérer vos émotions

Détecter son talent est essentiel et joue un rôle fondamental dans la réalisation personnelle, la carrière et la satisfaction générale dans la vie.

COACHING & EQUI-COACHING

DÉTECTER SON TALENT

Découvrir ses talents permet de maximiser ses capacités et de se concentrer sur ce dans quoi on excelle naturellement. Cela aide à utiliser au mieux ses forces, à se dépasser et à atteindre un niveau élevé de compétence et d'expertise.



PROGRAMME "DÉTECTER SON TALENT"

- Bilan en coaching classique
- 2 séances avec le cheval pour prendre conscience de vos ressources et fixer vos objectifs
- 2 séances de coaching pour passer à l'action

5 Séances de 1h30

450 € (soit 90€ la séance)

au lieu de ~~600 €~~

Prix à la séance : 120€

Le cheval pour maximiser vos talents et mieux gérer vos émotions

Détecter son talent est essentiel et joue un rôle fondamental dans la réalisation personnelle, la carrière et la satisfaction générale dans la vie

COACHING & EQUI-COACHING

CHANGEMENT DE CARRIÈRE

Beaucoup de carrières et de réussites professionnelles sont fondées sur l'exploitation des talents individuels. Découvrir son talent permet d'orienter son parcours vers un domaine où l'on peut exceller, trouver sa passion et bâtir une carrière alignée avec ses aptitudes naturelles.



PROGRAMME "CHANGEMENT DE CARRIÈRE"

- Bilan en coaching classique
- 2 séances avec le cheval pour prendre conscience de vos ressources et fixer vos objectifs
- 2 séances de coaching pour passer à l'action

5 Séances de 1h30

450 € (soit 90€ la séance)

au lieu de ~~600 €~~

Prix à la séance : 120€

Le cheval pour maximiser vos talents et mieux gérer vos émotions

Chacun d'entre nous possède des talents et des compétences uniques qui attendent d'être découverts et développés. Pour maximiser votre potentiel, vous devez vous engager, avoir une stratégie et faire un effort conscient

COACHING & EQUI-COACHING

ESTIME DE SOI

L'estime de soi occupe une place importante dans la santé mentale. Être conscient de votre valeur et de vos propres limites vous aide à vous sentir bien dans votre peau et à vous épanouir, que ce soit dans votre vie personnelle ou professionnelle



PROGRAMME "ESTIME DE SOI"

- Bilan en coaching classique
- 2 séances avec le cheval pour évaluer l'estime que vous avez de vous même et prendre conscience de vos ressources
- 2 séances de coaching pour dépasser vos blocages et passer à l'action

5 Séances de 1h30

450 € (soit 90€ la séance)

au lieu de ~~600 €~~

Prix à la séance : 120€

Le cheval pour maximiser vos talents et mieux gérer vos émotions

Chacun d'entre nous possède des talents et des compétences uniques qui attendent d'être découverts et développés. Pour maximiser votre potentiel, vous devez vous engager, avoir une stratégie et faire un effort conscient

COACHING & EQUI-COACHING DÉPASSER SES PEURS

La peur nous empêche avant tout de nous aimer-nous même et de répondre à nos véritables besoins. Nous avons tous des peurs que nous continuons de nourrir en permanence, par nos croyances et nos blessures du passé



PROGRAMME "DÉPASSER SES PEURS"

- Bilan en coaching classique
- 2 séances avec le cheval pour comprendre vos peurs et prendre conscience de vos ressources
- 2 séances de coaching pour dépasser vos peurs et passer à l'action

5 Séances de 1h30

450 € (soit 90€ la séance)

au lieu de ~~600 €~~

Prix à la séance : 120€

Le cheval pour maximiser vos talents et mieux gérer vos émotions

Chacun d'entre nous possède des talents et des compétences uniques qui attendent d'être découverts et développés. Pour maximiser votre potentiel, vous devez vous engager, avoir une stratégie et faire un effort conscient

PRÉPARATION MENTALE

La préparation mentale, souvent négligée, est pourtant une composante essentielle de la performance dans de nombreux domaines de la vie. Que ce soit dans le sport, les études, la carrière professionnelle ou même les relations personnelles, une préparation mentale adéquate peut faire toute la différence entre le succès et l'échec.

La préparation mentale ne se limite pas à la gestion du stress et de l'anxiété. Elle implique également la visualisation positive, la fixation d'objectifs, la gestion du temps et le développement de routines. En cultivant une attitude mentale positive et en se fixant des objectifs clairs et réalistes, on peut renforcer sa résilience et sa capacité à surmonter les obstacles.



PROGRAMME PRÉPARATION MENTALE

- Renforcer sa résilience et sa capacité à surmonter les obstacles
- Gestion du stress
- Visualisation
- Gestion du temps
- Mise en place de routines

TARIF SUR DEVIS

Le cheval pour maximiser vos talents et mieux gérer vos émotions

Chacun d'entre nous possède des talents et des compétences uniques qui attendent d'être découverts et développés. Pour maximiser votre potentiel, vous devez vous engager, avoir une stratégie et faire un effort conscient

CAPITAL VITALITÉ

Le capital vitalité est essentiel pour performer. Nous vous accompagnons, grâce à des ateliers bien-être, à vous créer un environnement positif et équilibré.

Notre programme est personnalisé.



PROGRAMME CAPITAL VITALITÉ

- Atelier nutrition
- Atelier "les besoins fondamentaux de votre corps"
- Atelier Technique Alexander pour améliorer sa posture
- Sophrologie
- Yoga

TARIF SUR DEVIS

Le cheval pour maximiser vos talents et mieux gérer vos émotions

Merci !

Le Cheval, au service de vos émotions
et de vos talents.

VOS CONTACTS



STÉPHANIE BECQUART
COACH & EQUICOACH

stephanie@academiemaestria.com
Tel : 06.75.02.48.25

CAROLINE BALLEY
CHEF DE PROJET

caroline@academiemaestria.com
Tel : 06.35.21.16.00



ADRESSE

**ÉCURIE PRINCIPALE
PHIL HORSE**
3 Route des Mûres
42400 SAINT CHAMOND



**NOUS INTERVENONS PARTOUT EN FRANCE
DANS DES ÉCURIES PARTENAIRES**

Le cheval pour maximiser vos talents et mieux gérer vos émotions