



Le cavalier idéal - Bien dans son corps, bien dans sa tête

Véronique Martin, Jean-Pierre Tiffon

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Le cavalier idéal - Bien dans son corps, bien dans sa tête Véronique Martin,
Jean-Pierre Tiffon

 **Download** [Le cavalier idéal - Bien dans son corps, bien dans sa ...pdf](#)

 **Read Online** [Le cavalier idéal - Bien dans son corps, bien dans s ...pdf](#)

Le cavalier idéal - Bien dans son corps, bien dans sa tête

Véronique Martin, Jean-Pierre Tiffon

Le cavalier idéal - Bien dans son corps, bien dans sa tête Véronique Martin, Jean-Pierre Tiffon

Téléchargez et lisez en ligne Le cavalier idéal - Bien dans son corps, bien dans sa tête Véronique Bartín, Jean-Pierre Tiffón

142 pages

Présentation de l'éditeur

Le cavalier idéal existe dans nos rêves ou sous nos yeux pour des instants fugaces. C'est un mélange subtil fait d'harmonie et d'élégance, de simplicité et d'efficacité, de calme et de tonicité. La quête de chaque cavalier d'aujourd'hui comme de demain est de s'approcher au plus près de l'idéal. Certains jours il est là, à portée de main. Et pourtant dès le lendemain tout semble à recommencer. Ce livre-guide est conçu pour vous accompagner et vous aider à progresser par vous-même vers « votre » idéal. Fruits de 20 années d'expérience d'accompagnement équestre, les nombreux exercices présentés dans cet ouvrage permettent de comprendre le fonctionnement physique, mental et émotionnel des cavaliers. Ils aident aussi à repérer les principaux obstacles rencontrés dans toute progression sportive et ils indiquent comment les franchir. Ils permettent de connaître et de transformer son corps, son mental et ses habitudes émotionnelles pour monter zen et juste. Ce livre-guide s'adresse à tous les cavaliers, de tous niveaux, de loisir comme de très haute compétition. Il s'adresse aussi aux enseignants et aux entraîneurs qui veulent aider leurs élèves à mieux se connaître pour mieux avancer. **Biographie de l'auteur**

Véronique Bartín est instructrice d'équitation et cavalière de compétition. Elle est également professeur de la Technique Alexander, qu'elle développe depuis 20 ans, incitant les cavaliers à connaître et exercer leur corps et leur mental à pied comme à cheval. Elle a déjà accompagné des centaines de cavaliers de tous niveaux, des enseignants et des compétiteurs. Ce nouveau livre est riche de tous ses apprentissages et découvertes qu'elle transmet avec toute sa rigueur. Jean-Pierre Tiffón est cavalier amateur et coach. Après 20 années dans des directions d'entreprise, il s'est formé en 1995 au coaching avec les meilleurs spécialistes et il accompagne des cadres, des dirigeants et des créateurs d'entreprise. Depuis plusieurs années, il utilise ses différentes compétences pour aider des cavaliers, des compétiteurs, des enseignants et entraîneurs. Selon lui, la connaissance, le respect et l'entraînement de son physique, de son mental et de ses émotions permettent de réussir des vies sportives durables et performantes. Dans ce livre-guide, il le démontre, exemples à l'appui. **Download and Read Online Le cavalier idéal - Bien dans son corps, bien dans sa tête Véronique Bartín, Jean-Pierre Tiffón #F9TY6IPC10E**

Lire Le cavalier idéal - Bien dans son corps, bien dans sa tête par Véronique Martin, Jean-Pierre Tiffon pour ebook en ligneLe cavalier idéal - Bien dans son corps, bien dans sa tête par Véronique Martin, Jean-Pierre Tiffon 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 Le cavalier idéal - Bien dans son corps, bien dans sa tête par Véronique Martin, Jean-Pierre Tiffon à lire en ligne.Online Le cavalier idéal - Bien dans son corps, bien dans sa tête par Véronique Martin, Jean-Pierre Tiffon ebook Téléchargement PDFLe cavalier idéal - Bien dans son corps, bien dans sa tête par Véronique Martin, Jean-Pierre Tiffon DocLe cavalier idéal - Bien dans son corps, bien dans sa tête par Véronique Martin, Jean-Pierre Tiffon MobipocketLe cavalier idéal - Bien dans son corps, bien dans sa tête par Véronique Martin, Jean-Pierre Tiffon EPub

F9TY6IPC10EF9TY6IPC10EF9TY6IPC10E