



“

*Si tu ne sais pas  
quoi faire de tes  
mains,  
transforme-les  
en caresses*

*Jacques Salomé*



EquiD-forme



**EquiD-Forme**

[www.equidforme.com](http://www.equidforme.com)

CENTRE DE REMISE EN FORME  
&  
FORMATIONS EN LIGNE

*Conseils*  
**EquiD-Forme**

*Quelques conseils Bien-être*



## *Soulager son cheval naturellement*

Voici quelques astuces que vous pourrez appliquer au quotidien. Un cheval bien dans son corps évoluera à vos côtés avec plaisir. Ces moments de "soins" seront des moments de complicités et de détente à partager.

EquiD-forme vous propose une plateforme d'initiations au Bien-être en ligne si vous souhaitez en savoir plus. Rendez-vous sur [www.equidforme.com](http://www.equidforme.com)



## *Massage Therapie*

**MASSEZ RÉGULIÈREMENT VOTRE CHEVAL AVEC DE L'HUILE D'ARNICA  
SENTEZ SOUS VOS MAINS QUE VOUS  
AMENEZ LA PEAU DÉLICATEMENT,  
FAITES PÉNÉTRER L'HUILE**



## *Aromatherapie*

**RAFRAÎCHISSEZ LES MEMBRES APRÈS  
L'EFFORT PAR UNE DOUCHE OU AVEC  
UN MÉLANGE ARGILE, MENTHE POIVRÉE  
ET ROMARIN CAMPHRE**



## *Stretching*

**PROPOSEZ DES ÉTIREMENTS  
SEULEMENT APRÈS AVOIR ÉCHAUFFÉ  
LES MUSCLES  
NE FORCEZ PAS LE CHEVAL, ÉCOUTEZ  
SES RESTRICTIONS**



## *Algothérapie*

**APPLIQUEZ DE LA BOUE AUTO-  
CHAUFFANTE SUR LES MUSCLES  
CONTRACTÉES  
[WWW.CAVASSO.FR](http://WWW.CAVASSO.FR)**