

# Soraya Sophro Equin

Des falaises de Roquefort au Rougier



et le lien unique qui unit l'humain au cheval. J'allie mes compétences de sophrologue et de cavalière pour accompagner les personnes vers plus de confiance, de sérénité et d'équilibre. La méthode est fondée sur la bienveillance et le respect de chacun humain et animal comme équin.

“Le temps, c'est en fait le cheval qui nous aide à nous écouter et 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.

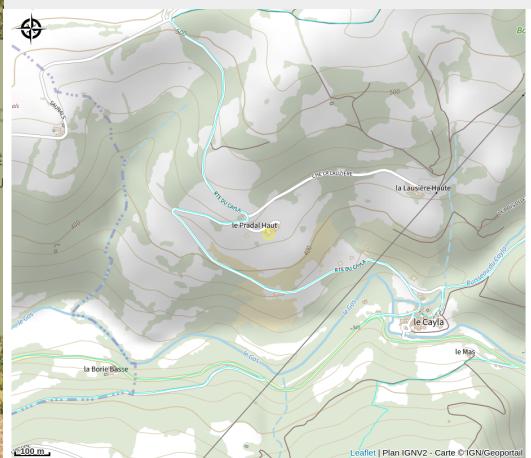
Renforcement du lien à la nature et à l'instant présent.

*“Si on veut obtenir quelque chose que l'on n'a jamais eu, il faut faire quelque chose que l'on n'a jamais fait.”*



Animation demi-journée ou week-end

VENEZ PROFITEZ DU GRAND AIR AUPRÈS DES CHEVAUX ! Plusieurs animations proposées pour les particuliers et les collectivités.



Crédit : (Soraya Sophro Equin)

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

## Infos pratiques

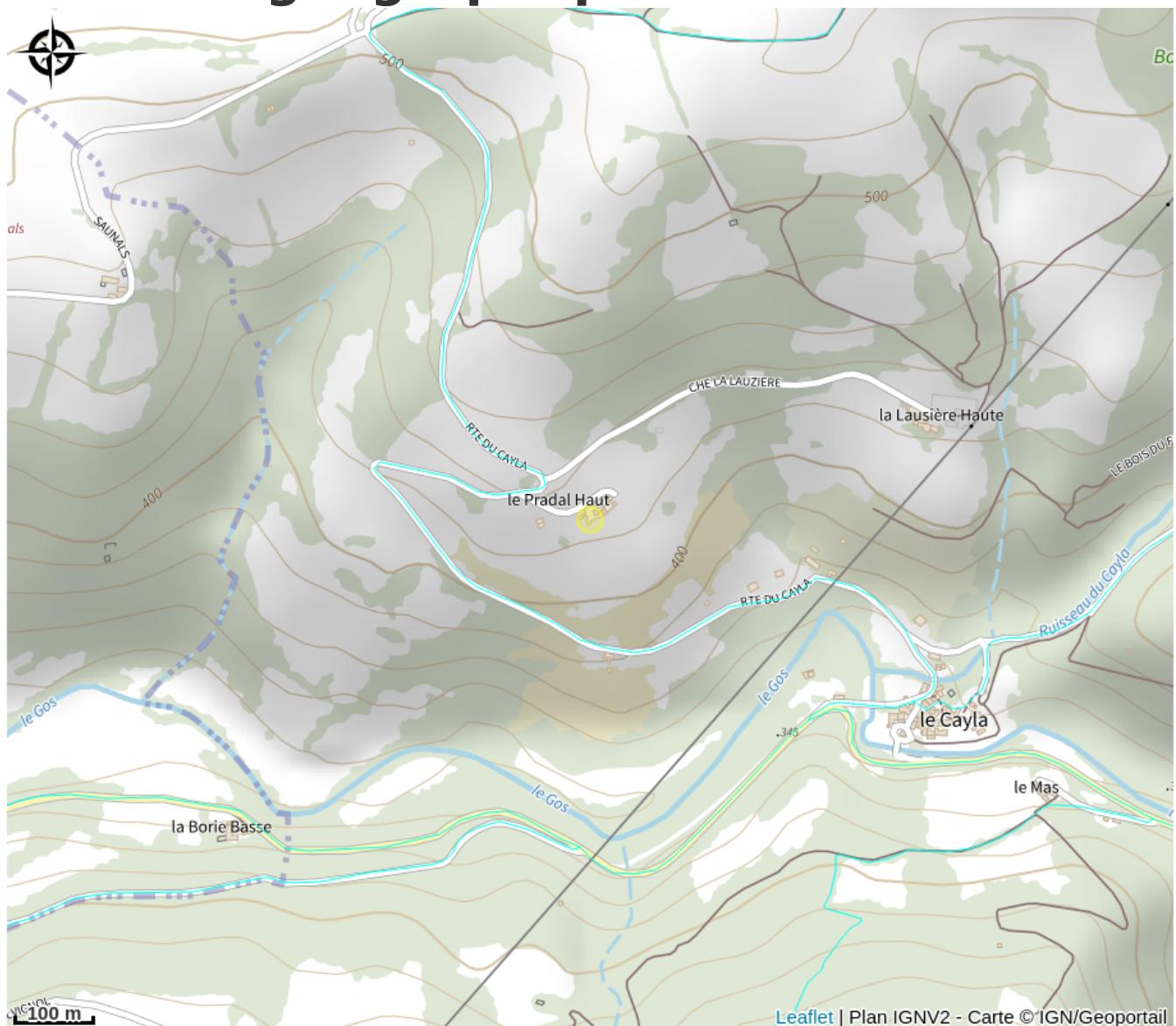
Catégorie : À faire

# 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 informations pratiques

## Informations pratiques

Fiche mise à jour par OFFICE DE TOURISME PAYS DU ROQUEFORT le 04/12/2025

### Contact

Les Pradals  
12550 MARTRIN  
[sorayasophroequin@gmail.com](mailto:sorayasophroequin@gmail.com)