



« Rendre l'impossible possible,  
le possible facile  
et le facile élégant »  
Moshe Feldenkrais

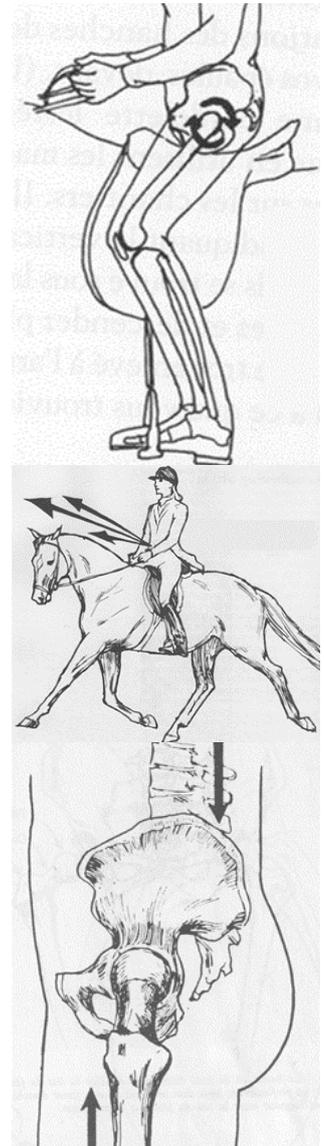


## La mobilité du bassin: une assiette qui donne et qui reçoit

A cheval, toutes les **articulations du bassin** sont soumises à des pressions et des tensions dues aux **mouvements de cheval** sous le cavalier, le **poids du cavalier** et d'éventuelles crispations. Il est primordial de laisser ces articulations jouer leur rôle d'**amortisseur** afin de bien accompagner son cheval aux différentes allures.

La mobilité ou le mouvement est le jeu possible de notre squelette (les os) au niveau des ARTICULATIONS et ceci grâce à des MUSCLES souples. Lors de cet atelier nous allons explorer en douceur les **mobilités du bassin** grâce à une **détente** en profondeur du muscle **ilio-ptoas**.

Souvent c'est un **manque de mobilité** au niveau du bassin et des hanches qui **empêche une libre locomotion** du cheval. Grâce à une bassin mobile et des hanches flexibles, l'assiette gagne en **liant** afin d'accompagner de façon **fluide et harmonieuse** les déplacements du cheval.



[www.enviedequilibre.be](http://www.enviedequilibre.be)

Caroline De Grox | 032 (0) 476 49 66 87 | [info@enviedequilibre.be](mailto:info@enviedequilibre.be)

