

Communiqué de presse



DÉCOUVREZ VOTRE PROPRE "IKIGAI" GRÂCE AUX CHEVAUX UN CHEMIN POUR RETROUVER VOTRE "MOTEUR DE VIE".

Giorgio Rizzi, manager et equi-coach italien basé à Paris, apporte avec lui sa "raison d'être" pour soutenir d'autres personnes dans ce même chemin de redécouverte de soi. L'**Equi-Ikigai** s'adresse à ceux qui ont envie d'avoir un nouveau regard sur eux-mêmes, ou de changer leur vie, en augmentant la connaissance de soi et grâce aux chevaux, de clarifier les quatre aspects fondamentaux pour atteindre et maintenir une existence optimale

Equi-Ikigai ouvre sa saison française en apportant au pays d'adoption de son fondateur Giorgio Rizzi, le fruit d'années de recherche, d'étude et d'expérience. C'est une méthode, intégrée à un cheminement



CONFIANCE EN SOI
INTELLIGENCE EMOTIONELLE
LEADERSHIP
COMMUNICATION NON VERBALE
CREATIVITÉ
PERFORMANCE

pratique, qui aide à poser les bases d'un **changement de vie profond**, en trouvant, clarifiant et renforçant son "**Ikigai**" : un mot japonais dont le concept peut être traduit par "**raison d'être**".

EQUI-IKIGAI : LA CATHARSIS POUR CLARIFIER SON CHEMIN, AVEC MÉTHODE

A travers des travaux expérientiels et structurés avec des chevaux, tous issus du terrain et pour lesquels aucune compétence ou familiarité particulière n'est nécessaire, **le processus concret de recherche de son propre Ikigai commence** : ce qu'est la personne, ce qu'elle ressent vraiment, ce qu'elle veut et ce qu'elle pense, émerge avec clarté et simplicité, en se renforçant progressivement grâce au "**miroir du cheval**". Ce que la personne n'est pas, en revanche, s'effondre et disparaît rapidement, tout aussi clairement. Ainsi, à chaque séance d'équi-coaching, chacun émerge au-delà de ses propres constructions, au fur et à mesure que la sculpture émerge du bloc de pierre ou de bois.

Pour clarifier son propre Ikigai, ce sont les chevaux qui, par des actions et réactions spécifiques, révèlent à la personne, tel un miroir, qui elle est, au-delà de ses propres croyances et, ce faisant, les limites et les peurs qui en bloquent la réalisation. Comment ? L'ikigai indique la méthode, les chevaux le chemin, tandis que l'équi-coach coordonne et guide ce fascinant processus de découverte de soi avec les bonnes questions, au bon moment, aidant ainsi à comprendre puis à relier les nouvelles informations qui ont émergées.

LES QUATRE CERCLES DE L'EQUI-IKIGAI

Giorgio Rizzi, à travers les chevaux, aide à clarifier quatre aspects fondamentaux pour s'appréhender avec plus de lucidité et de clarté et, à partir de là, décider, grâce à des informations plus complètes et plus claires, des mesures à prendre. Ce sont les "quatre cercles" d'ikigai, qui traversent plusieurs aspects fondamentaux :

1. En quoi je suis douée ;
2. Ce que j'aime ;
3. Ce dont le monde a besoin ;
4. Ce pour quoi je suis payé ;

Les quatre cercles de l'ikigai comprennent des aspects tels que la passion (ce que vous aimez et ce en quoi vous êtes doué), la profession (là où vous excellez et ce pour quoi vous êtes payé), la vocation (ce pour quoi vous pouvez être payé et ce dont le monde a besoin) et la mission (ce dont le monde a besoin et ce que vous aimez). Cependant, ce n'est que là où les quatre cercles s'entrecroisent que l'ikigai prend forme. C'est là que le cheval entre en jeu, conduisant à découvrir les quatre aspects fondamentaux de sa "raison d'être". Comment ?

1. Reprendre confiance en soi et en ses propres ressources : le cheval décide de nous suivre et de rester avec nous seulement si nous sommes en sécurité et en harmonie dans notre être et notre action ;
2. En se reconnectant à ce que nous aimons vraiment et à ce que nous voulons vraiment : le cheval ne dialogue qu'avec sa propre vérité ;
3. En activant le moteur de la volonté et de la clarté d'intention, l'être et l'agir deviennent source d'inspiration pour ceux qui sont appelés à faire de même : le cheval nous invite à dialoguer avec lui pour développer la congruence entre être et agir, donc la clarté combinée à la légèreté et la positivité.

Association Equi-IKIGAI - Searching for the light

12, Rue Guillaume Tell 75017 Paris - France

Telephone: +33 (0) 624474268

email: g@giorgiorizzi.net

www.giorgiorizzi.net



CONFIANCE EN SOI
INTELLIGENCE EMOTIONELLE
LEADERSHIP
COMMUNICATION NON VERBALE
CREATIVITÉ
PERFORMANCE

4. Prendre conscience et consolider sa propre valeur : grâce à l'impact empathique et à l'implication émotionnelle qu'engendre le travail avec le cheval, des désirs personnels authentiques apparaissent, qui sont eux-mêmes la porte derrière laquelle les talents spécifiques de chacun se cachent, ceux que nous pouvons et devons utiliser comme ressource.

Pour chacun des quatre cercles de l'Ikigai, les chevaux entrent en jeu, amenant, avec une force incontestable et une gentillesse désarmante, à faire **émerger** ce que nous sommes et ce que nous ressentons et voulons vraiment. Giorgio Rizzi, equi-coach à la tête de ce processus à la fois profond et simple, est le professionnel qui accompagne dans ces étapes précieuses.

COMMENT FONCTIONNE UNE SÉANCE D'EQUI-IKIGAI ?

Une séance est animée par un equi-coach, une figure professionnelle aujourd'hui largement répandue en France, et se développe autour de trois étapes fondamentales :

1. Amener l'invisible dans le visible : chacun, dans chaque exercice avec le "cheval miroir", verra sa propre vérité émerger par rapport à ce qu'il communique réellement sur lui-même à l'extérieur, ainsi que les effets relatifs de son propre être sur l'autre. Les nouvelles informations qui ont émergé, souvent inconnues par la personne elle-même, deviendront un matériau précieux pour intégrer et augmenter une nouvelle conscience de soi pour un nouveau départ.

2. Lâcher prise aux limites et aux peurs : grâce à d'autres exercices avec le cheval et aux questions de l'equi-coach, des possibilités concrètes et souvent inimaginables seront clarifiées pour se rapprocher, de manière pratique, de la "nouvelle personne" qui émerge, en éliminant progressivement les blocages et les fausses croyances qui ont limité l'expression.

3. Accroître et intégrer une nouvelle conscience de soi : À la fin d'une séance, chacun aura une vision plus large de lui-même et une idée plus claire de ce qui il est, ressent, pense et veut vraiment. Il est alors possible de faire un premier pas pour agir de manière plus congruente envers soi-même et plus consciente dans la vie quotidienne.

APPROFONDISSEMENT

Pourquoi les chevaux peuvent-ils nous aider à trouver et à mettre en œuvre notre Ikigai ?

Voici quatre raisons pour lesquelles cet animal peut devenir un partenaire extraordinaire, capable, de manière naturelle, simple et puissante, d'accompagner chacun d'entre nous :

1. Reconnaître l'importance d'un lien authentique avec un autre être

Lorsque cette dernière est activée, nous pouvons non seulement communiquer plus clairement et plus agréablement, mais nous sommes aussi plus incisifs et confiants, tant avec le cheval qu'avec une autre personne. Le cheval est très sensible et sa réponse est toujours authentique et honnête : il nous invite à être comme lui pour échanger au mieux.

2. Acquérir la cohérence et le respect : pour le cheval et pour soi-même.

Pour pouvoir nous suivre et se sentir bien avec nous, le cheval demande une cohérence entre le sentiment, la volonté, la pensée et l'action. Sa taille nous invite également au respect, qui est le même que celui que nous devons développer pour nous-même et pour notre espace afin que le cheval lui-même le respecte à son tour.

3. Développer un véritable leadership : les chevaux ont souvent une forte personnalité et pour

Association Equi-IKIGAI - Searching for the light

12, Rue Guillaume Tell 75017 Paris - France

Telephone: +33 (0) 624474268

email: g@giorgiorizzi.net

www.giorgiorizzi.net



CONFIANCE EN SOI
INTELLIGENCE EMOTIONELLE
LEADERSHIP
COMMUNICATION NON VERBALE
CREATIVITÉ
PERFORMANCE

créer un lien avec eux, il est nécessaire que nous exerçons un leadership authentique capable de définir, sans agressivité mais avec un dialogue clair et doux, les hiérarchies du "groupe des deux". (?) **qu'est ce que ça veut dire groupe des deux ?**

4. Surmonter ses peurs et renforcer son être : Les chevaux vivent dans le présent et nous amènent immédiatement à comprendre si nous sommes également présents dans le corps ou, inversement, absents de l'esprit. Dans ce dernier cas, la connexion avec le cheval est immédiatement interrompue et nous la perdons. Le cheval nous demande donc d'être toujours présents, dans la plénitude de nos facultés et forts dans notre être.

Qui est Giorgio Rizzi ?

Originaire de Milan, il a vécu à Londres puis à Paris, où il vit actuellement. Giorgio Rizzi, manager d'une multinationale opérant dans le secteur des Vins et Spiritueux, est depuis une dizaine d'années sur la voie de son propre "Ikigai" ce qui l'a conduit aujourd'hui à fonder l'association "Equi-Ikigai Searching for the light" et à travailler sur son projet entre la France, l'Italie, l'Allemagne et l'Espagne. Après de nombreuses expériences liées aux chevaux à travers les cinq continents, y compris l'Amérique, l'Argentine, la Mongolie, Oman et l'Islande - intégré avec des études qui vont du Shiatsu et AMMA, à la pleine conscience et la méditation – il a été formé avec l'entraîneur allemand Alexandra Rieger concluant le chemin de la croissance personnelle à travers les chevaux Raidho Healing Horses (sous les auspices du FISE Veneto), obtenant le statut de Raidho certifié entraîneur. Il a étudié et obtenu son diplôme en France avec Eva Reifler, fondatrice de Visionpure et formatrice Eponaquest. Il a collaboré avec Ulrike Dietmann, créatrice du parcours "Hero's Journey with the Horse". En France, il travaille également avec des entreprises et des écoles de commerce sur des questions liées au leadership et à la communication non verbale. Chaque année, il organise des ateliers et des séminaires résidentiels en France mais aussi en Italie, entre la Toscane et la Sardaigne, et en Espagne. Info www.giorgiorizzi.net et www.equi-ikigai.net. L'Ikigai de Giorgio Rizzi ? "S'éduquer, inspirer les autres, changer le monde".

Association Equi-IKIGAI - Searching for the light

12, Rue Guillaume Tell 75017 Paris - France

Telephone: +33 (0) 624474268

email: g@giorgiorizzi.net

www.giorgiorizzi.net