Yoga and horsemanship



Passa på att bli en mycket bättre westernryttare under instruktion av den mycket duktige och erfarne instruktören, Fabio. Du får lära dig att kommunicera med hästen genom kroppens signaler och upplever en ökad njutning på trailridning. Lär känna din kropp och dina gränser bättre. Förbättra din rörlighet och koordination. Utöva yoga under expertinstruktion av Monica Gentile

- **Natural horsemanship & yoga**
- **Vecka med helpension på farmen i de vackra bergen i Toskana**
- **Morgonpass med yoga**
- **5 dagar med horsemanship och arbete från marken i roundpen**
- **1½ timmes undervisning i Natural Western Horsemanship per dag**
- **Option - du kan köpa till 2 timmars turridning per dag i de natursköna omgivningar**
- **Ridvana: 1-5**
- **Bra inkvartering på gården - Agriturismo (belägen i 800 meters höjd)**

Börja dagen med mild och regenererande morgonyoga och låt din kropp och själ sakta vakna...

Yogaövningarna är anpassade så att alla kan vara med.
De syftar till att lindra muskelspasmer och lindra stelhet i kroppen. Speciellt runt bäckenet, ryggraden och lederna ~i ben och armar.
Den stödjande Yogaandningen syftar till att centrera och skärpa din medvetenhet ytterligare samt att öka din närvaro och din vitalitet.
Du kan därigenom uppnå ökad styrka och koordination av rörelsen, i dina pass på hästryggen ~ ute i den italienska naturen.

Fabio, kommer att instruera dig i ditt förhållande till hästen både från marken och i sadeln och korrigera eventuella utvecklingspunkter... samt hjälpa dig att fokusera din närvaro och din kommunikation med hästen.

Gården är känd för sin toskanska gästfrihet. Du kommer att uppleva att bli bortskämd med god, hemlagad italiensk mat och vin

Yoga and horsemanship - program

Lördag: ankomst och välkomst

Söndag morgon: teoretisk och interaktiv lektion om:

- Att känna till hästens primära behov och dess uppfattning, ett grundläggande element för att etablera en relation.
- Kroppskommunikation och känslohantering.
- Ledarskapets betydelse i relationen och skillnaden mellan ledarskap och vänskap.
- Proprioception och behärskning av vår kropp avgörande i kommunikation.
- Andning och andningskontroll som ett verktyg för att hantera känslor och proprioception.
- Jämförelse av personliga problem i relationen till hästen..
- Yoga för att hantera kroppen, känslorna, andningen och förbereda oss för relationen med hästen.

Måndag, tisdag, onsdag, torsdag, fredag morgon:

07:00-09:00 Yoga session med Elisabetta Mancini

09:00-09:30 Frukost
10:00 12:00 kommunikation med hästen med Fabio på marken.

Tisdag och torsdag kväll:

Avkoppling på kvällen, med möjlighet att recensera och prata om dina upplevelser med Elisabetta och Fabio

Lördag: avresa.

option: Det är möjligt att köpa 2 timmars ridning varje eftermiddag i de vackra omgivningarna runt gården. Välj "Kurs- och turridning" vid bokning

Bemärk: Programmet kan ändras när som helst på grund av rådande väderförhållanden eller tekniska skäl.

Yoga and horsemanship - turfakta

Turens längd:

En vecka 7 nätter.
Det är en grundlig introduktion till veckan på söndagen.
Det är cirka 2 timmes yoga och cirka 1½ timmes hästträning varje morgon i 5 dagar.

Du kan välja till 2 timmars turridning, varje eftermiddag i 6 dagar, mot merpris. Då du kan praktisera det som du har lärt dig (kurs +turridning).

Boende:

På gården - Agriturismo - i mysiga och rymliga dubbelrum.

Pension:

Helpension. Alla måltider serveras av farmen, som har ett bra kök där de lagar välsmakande lokal mat. Det kan serveras bordsvin till maten (betalas på plats).

Hästar:

Gården har omkring 60 hästar - Maremma (italiensk ras), Haflinger, Paints, Appaloosa, Araber och Arabkorsningar. Hästarna lever i små flockar på omkring 100 ha betesmark där de är i harmoni med deras naturliga behov av socialisering och rörelse. Tränaren, Fabio, använder en metod som kallas, Natural Western. Först lärs hästarna att ha tillit till människor, när tilliten är etablerad lär de sig att perfekt klara de rörelser som de ska utföra på turerna: skritt, trav, galopp, olika övergångar, hopp över hinder på turen och att korsa vattendrag.

Ridning:

Kurs för att uppnå natural western riding & leadership.
Du kan välja till turridning på eftermiddagen,mot merpris, där du kan öva din nyvunna erfarenheter.

Viktgräns:

Av säkerhetsskäl och för hästens hälsa finns det en viktgräns på 100 kg (i ridkläder)

Ridvana:

Alle niveauer. Min ålder är 16 år

Sadlar och utrustning:

Western sadlar och utrustning.

Yoga:

Yoga sessioner med Elisabetta Mancini varje morgon måndag till fredag

Grupper och guide:

4-8 ryttare. Fabio som talar en utmärkt och lättförstålig engelska är din erfarne och duktige instruktör .

Kläder och utrustning:

Ridstövlar eller ridskor/ vandrarskor med korta chaps, regnkläder, ridbyxor eller byxor utan söm på insidan av benet. Är du under 18 år, är det obligatoriskt att bära hjälm. Är du äldre, väljer du själv, men det är alltid en bra idé att bära hjälm av säkerhetsskäll. Ridhjälmar kan lånas på gården

Ingår inte i priset:

Flyg till Rom, eventuell tågresa till Chiusi-Chianciano, transfer från Rom eller Chiusi, alkoholhaltiga drycker, läsk och drycker utanför måltiderna . Turridning, om du inte har valt programmet: Kurs + Turridning

Turkod:

IT 104-13

Yoga and horsemanship - resefakta

Ankomst:

Lördag eftermiddag

Avresa:

Lördag förmiddag

Transport:

Flyg till Rom eller Firenze.
Eventuellt. vidare transport med tåg från Rom eller Firenze till Chiusi-Chianciano (knappt 2 timmar).

Transfer:

Der er grupptransfer till och från Chiusi lördag mellan 9:00 och 10:00 och åter lördag mellan 17:30 och 18:30. Turen varar omkring 1 timme. Transfer kostar 40 € t/r, som betalas lokalt.
Det är på samma vis grupptransfer från Fiumicino och Ciampino flygplatserna i Rom till gården.
Det är hämtning på Ciampino flygplatsen kl 15 och på Fiumicino kl. 16 (2½ timmar). Det är returtransfer med ankomst kl. 12 till Fiumicino och kl. 13 till Ciampino. Pris runt 260-280€ per person t/r. Transfer ombeds du att beställa vid bokningen - trin 2 i bokningen.

Försäkring:

Vi rekommenderar avbeställningsskydd, som också skyddar dig vid sjukdom och olycksfall, som medför att du inte kan rida. Dessutom måste du ha en reseförsäkring, som täcker sjukdom, olyckshändelse och hemtransport.

Turkod:

IT 104-13

Vi reserverar oss för fel och brister i det utskrivna.
Hemsidan är platsen att se den senaste uppdateringen.