Yoga and horsemanship



Bliv en meget bedre western rytter under kyndig instruktion af den meget dygtige og erfarne instruktør, Fabio. Du lærer at kommunikere med din hest gennem kroppens signaler og oplever en forøget nydelse ved trailridning. Lær din krop og dine grænser bedre at kende og forbedre din mobilitet og koordination. Dyrk yoga under kyndig instruktion af Monica Gentile

- **Natural horsemanship og Yoga**
- **Uge med helpension på farmen i smukke omgivelser i de toscanske bjerge**
- **Morgensessioner med yoga**
- **5 dage med horsemanship og arbejde fra jorden i roundpen**
- **1½ timers instruktion i Natural Western horsemanship per dag**
- **Muligheder for at tilkøbe turridning i de skønne omgivelser, 2 timer per dag**
- **Rideerfaring: 1-5**
- **God indkvartering på farmen - Agriturismo (beliggende 800 moh)**

Start dagen med nænsom og regenererende morgen-yoga og lad din krop og dit sind, langsomt vågne op…

Yoga øvelserne er tilpasset så alle kan deltage.
De stiler mod at afhjælpe muskelspædinger og afhjælper stivhed i kroppen. Specielt omkring dit bækken, rygsøjlen og leddene ~i ben & arme.
Den understøttende Yoga vejrtrækning, er målrettet centrering og skærpe din bevidsthed yderligere samt øge dit nærvær og din livskraft.
Du kan herved opnå en øget styrke og koordinering af bevægelse, i dine sessioner på hesteryg ~ ude i den Italienske natur.

Fabio, vil instruere dig i dit forhold til hesten både fra jorden og i sadlen og korrigere eventuelle udviklingspunkter… samt hjælpe dig med at fokusere dit nærvær og din kommunikation med hesten.

Farmen er kendt for sin toscanske gæstfrihed. Du vil opleve at blive forkælet med god, hjemmelavet italiensk mad og vino

Yoga and horsemanship

Lørdag: ankomst, velkomst og overnatning

Søndag morgen: teoretisk og interaktiv lektion om:

- At kende hestens primære behov og dens opfattelse, et grundlæggende element for at etablere et forhold.
- Kropskommunikation og følelseshåndtering.
- Ledelses betydning i relationen og forskellen mellem ledelse og venskab.
- Proprioception og beherskelse af vores krop essentiel i kommunikation.
- Vejrtrækning og åndedrætskontrol som et værktøj til at håndtere følelser og proprioception.
- Sammenligning af personlige problemer i forholdet til hesten.
- Yoga til at styre kroppen, følelserne, vejrtrækningen og forberede os på forholdet til hesten.

Mandag, tirsdag, onsdag, torsdag, fredag morgen:

07.00 - 09.00 Yoga session med Elisabetta Mancini

09.00-09.30 Morgenmad

10:00 - 12:00 kommunikation med hesten med Fabio på jorden

Tirsdag og torsdag aften:

Afslapning om aftenen, med mulighed for at gennemgå og tale om dine oplevelser med Elisabetta og Fabio

Lørdag: afrejse

Option: Det er muligt at tilkøbe 2 timers turridning hver eftermiddag i de smukke omgivelser omkring farmen. Vælg "Kursus og turridning" ved booking

Bemærk: Programmet kan til enhver tid ændres på grund af de fremherskende vejrforhold eller tekniske årsager.

Yoga and horsemanship - turfakta

Varighed:

En uge, 7 nætter.
Der er grundig introduktion til ugen om søndagen.
Der er ca 2 timers yoga og ca 1½ timers horsemanship træning hver formiddag i 5 dage.

Du kan tilvælge turridning hver eftermiddag, hvor du kan praktisere noget af morgenens læring. Turene går ud i de smukke, bakkede og varierede landskab omkring farmen.

Indkvartering:

På farmen, der er en Agriturismo, i hyggelige og rummelige dobbeltværelser.

Pension:

Helpension. Alle måltider indtages på farmen, som har et rigtig godt køkken, der laver velsmagende og varieret lokal mad.
Der kan serveres bordvin til maden (betales lokalt)

Heste:

Farmen har omkring 60 heste - Maremma (italiensk race), Haflinger, Paints, Appaloosa, Araber og Araber kryds. Hestene lever i små flokke på omkring 100 ha græsland, hvor de er i harmoni med deres naturlige behov for at socialisere og røre sig. Hestene trænes af Fabio, der bruger en metode kaldet Natural Western. Først læres hestene at have tillid til mennesker, og når tilliden er etableret lærer de at perfektionere de bevægelser, som de skal praktisere på trails: skridt, trav, let galop, galop, forskellige transitioner, spring over forhindringer og krydsning af vandløb.

Ridning:

Kursus med henblik på at opnå "natural western riding and leadership".
Du kan tilvælge turridning om formiddagen, mod merpris, hvor du kan praktisere dine nyvundne erfaringer.

Vægtgrænse:

Af hensyn til sikkerheden og hestenes helse er der en max vægtgrænse på 100 kg (i ridetøj)

Rideerfaring:

Alle nivauer. Min alder - 16 år.

Sadler og seletøj:

Western sadler og seletøj.

Yoga:

Der er yoga sessioner hver morgen mandag til fredag med Elisabetta Mancini

Gruppe og instruktør:

4-8 ryttere.
Fabio er din erfarne og dygtige instruktør. Han taler et glimrende og letforståeligt engelsk.
Elisabetta Mancini er den gode erfarne instruktør på yoga sessionerne

Tøj og udstyr:

Ridestøvler eller ridesko/ vandresko med short chaps, regntøj, ride bukser eller bukser uden søm på indersiden af benet. Er du under 18 år er det obligatorisk at bære ridehjelm. Er du ældre vælger du selv, men det er altid en god ide at bære en god ridehjelm. Ridehjelme kan lånes på farmen

Ikke inkluderet i prisen:

Fly til Rom, evt. togrejse til Chiusi-Chianciano, transfer fra Rom eller Chiusi, alkoholiske drikke, læskedrikke og drikke uden for måltiderne. Turridning, medmindre du har valgt programmet: Kursus + turridning.

Turkode.

IT 104-13

Natural Western Riding - rejsefakta

Ankomst:

Lørdag eftermiddag

Afrejse:

Lørdag efter morgenmaden

Transport:

Fly til Rom eller Firenze.
Evt. videre transport med tog fra Rom eller Firenze til Chiusi-Chianciano (knap 2 timer).

Transfer:

Der er gruppetransfer til og fra Chiusi lørdage mellem 9:00 og 10:00 og igen lørdage mellem 17:30 og 18:30. Turen varer omkring 1 time. Transfer koster 40 € t/r, som betales lokalt.
Der er ligeledes gruppetransfer fra Fiumicino og Ciampino lufthavnene i Rom til farmen (omkring 2½ timer). Der er afhentning i Ciampino lufthavnen kl 15 og i Fiumicino kl. 16. Der er returtransfer med ankomst kl. 12 til Fiumicino og kl. 13 til Ciampino. Pris ca. 1.950 kr. per person t/r. Transfer kan bestilles i booking forløbet

Forsikring:

Vi anbefaler afbestillingsforsikring, der også beskytter dig i tilfælde af sygdom og uheld, der medfører du ikke kan ride.
Du skal have det blå EU sygesikringskort eller endnu bedre en rejseforsikring, der dækker sygdom, ulykke og hjemtransport.

Turkode.

IT 104-13

Vi tager forbehold for fejl og mangler mht. det udskrevne.
Hjemmesiden vil være stedet at se den sidst gældende opdatering.