

## 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 western riding og Yoga**
- **Uge med helpension på farmen i smukke omgivelser i de toscanske bjerge**
- **Morgensessioner med yoga**
- **5 dage i sadlen**
- **1½ timers instruktion i Natural Western Riding per dag**
- **Muligheder for at tilkøbe turridding i de skønne omgivelser, 2 timer per dag**
- **Rideerfaring: 3-5**
- **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 muskelspændinger og afhjælper stivhed i kroppen. Specielt omkring dit bækken, rygsøjlen og leddene ~i ben & arme.

Den understøttende Yoga vejtrækning, 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 følelshåndtering.
- Ledelses betydning i relationen og forskellen mellem ledelse og venskab.
- Proprioception og beherskelse af vores krop essentiel i kommunikation.
- Vejtrækning og åndedrætskontrol som et værktøj til at håndtere følelser og proprioception.
- Sammenligning af personlige problemer i forholdet til hesten, både i sadlen og på jorden.
- Hatha Yoga til at styre kroppen, følelserne, vejtrækningen og forberede os på forholdet til hesten.

## Mandag, tirsdag, onsdag, torsdag, fredag morgen:

8:30 - 10:00 Hatha Yoga session med Monica Gentile

10:30 - 12:00 kommunikation med hesten med Fabio på jorden og/eller i sadlen

## Onsdag eller torsdag aften:

21.30 - 22.30 Yoga Nidra afspænding med Monica

## Lørdag: afrejse

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

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

# Yoga and horsemanship - turfakta

## Varighed:

En uge, 7 nætter.

Der er grundig introduktion til ugen om søndagen.

Der er ca 1½ timers yoga og ca 1½ timers horsemanship træning hver formiddag i 5 dage.

Der er Yoga Nidra onsdag eller torsdag aften efter middagen

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:

min 3. Du skal kende til basal western ridning og mestre hesten i de tre gangarter i arena. Min alder - 16 år.

## Sadler og seletøj:

Western sadler og seletøj.

## Yoga:

Der er yoga sessioner hver morgen mandag til fredag med Monica Gentile og der er Yoga Nidra avspænding onsdag eller torsdag aften efter aftensmaden

## Gruppe og instruktør:

4-8 ryttere.

Fabio er din erfarne og dygtige instruktør. Han taler et glimrende og letforståeligt engelsk.

Monica Gentile 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 ridehjelme. Er du ældre vælger du selv, men det er altid en god ide at bære en god ridehjelme. 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. Turrledning, medmindre du har valgt programmet: Kursus + turrledning.

## **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.