WORKSHOP ESPERIENZIALE

IL CAVALLO COME SPECCHIO

Yoga, respiro, movimento e relazione con il cavallo

📅 **Data:** Domenica 18 ottobre · ore 10:00

📍 **Luogo:** Corte dei Re – Via dei Boschi, 40064 Mercatale (BO)

Un'esperienza di 2 ore per entrare in relazione con il cavallo partendo da noi stessi. Prima di comunicare con il cavallo, impariamo ad ascoltare il nostro corpo. Attraverso respiro, postura e movimento, lavoreremo sulla consapevolezza corporea e sulla capacità di riconoscere e gestire tensioni, rigidità ed emozioni.

A seguire, insieme a Chiara, istruttrice di equitazione e proprietaria di Corte dei Re, porteremo questa consapevolezza nell'incontro con il cavallo attraverso il lavoro da terra.

Il cavallo diventa così uno specchio: attraverso la sua sensibilità possiamo imparare ad osservare il nostro modo di stare, respirare e comunicare.

🌿 IL WORKSHOP È APERTO A TUTTI

Non è necessario essere esperti cavalieri né aver già praticato yoga. È pensato per:

- Chi pratica equitazione e vuole sviluppare maggiore consapevolezza nel rapporto con il cavallo;
- Chi è alle prime esperienze;
- Chi non è mai salito a cavallo ma desidera avvicinarsi a questi splendidi animali;
- Chi non ha mai praticato yoga;
- Chi semplicemente desidera vivere un'esperienza diversa di benessere, movimento e connessione.

✓ **Non è necessario saper andare a cavallo**

🧘‍♀️ IL PROGRAMMA (2 ORE)

Prima ora – Corpo, respiro e presenza

CON SABINA SHAYA

- Respirazione e postura
- Movimento consapevole e ascolto del corpo
- Preparazione all'incontro con il cavallo

Seconda ora – Relazione e lavoro da terra

CON CHIARA – CORTE DEI RE

- Osservazione del cavallo
- Approccio, comunicazione e lavoro da terra
- Ascolto e relazione reciproca

** L'esperienza sarà adattata al livello dei partecipanti.*

💶 QUOTA PARTECIPAZIONE

35 € / persona

Minimo 5 partecipanti.
Acconto di 15 € richiesto alla prenotazione.

🍹 DOPO IL WORKSHOP

Aperitivo con buffet presso Corte dei Re per chi desidera fermarsi e condividere un momento in compagnia.

10 € a persona (da corrispondere alla struttura).

📅 PRENOTAZIONE

Domenica 18 ottobre · ore 10:00

⚠️ **Posti limitati.**

La prenotazione sarà confermata con il versamento dell'acconto di 15 €.