

---

---

## PROGRAMA

### Día 1: NOS SOLTAMOS!!

10.00h - Nuestra preparación, que queremos, que buscamos? Preparación del caballo, buscando la relajación...

11.00h - Flexibilidad, cesión a las ayudas, ejercicios de concentración, habituación a objetos que causan miedo, perseguir el miedo..

12.00h - Para jinetes: Aprender a esperar, pedir, agradecer y parar, soltar nuestras manos, nuestras dudas, guiar con ligereza.

13.00h - Comida

14.30h - Trabajando pie a tierra, en sincronía con el caballo.

15.30h a 17.30h. - Presentación de diferentes obstáculos, como acercarse a ellos y superarlos buscando siempre la relajación y la atención del caballo.

### Día 2: VIVIMOS EL MOMENTO!!

10.00h. - Cómo tener buena disposición mental y focalizar nuestro pensamiento. Comunicación fluida, conectar con el caballo. Nuestros miedos y dudas como aceptarlos para superarlos.

11.00h - Técnicas de relajación antes de montar

11.30.h - Montar en equilibrio ser conscientes de nuestro cuerpo y nuestras emociones. Vivir el momento, montar con alegría!

13.00h -Comida

14.30h a 17.30h - Conseguir nuestros objetivos sin miedos ni dudas, sortear, diferentes obstáculos fáciles y motivadores.

17.30h Fin del curso,

---

---

# COMUNICACION EQUINA

VIVE EL MOMENTO!!

Como nos relacionamos con los caballos, las señales que ofrecemos, como mejorar nuestra comunicación con él. Buscando una relación de confianza, un vínculo... Complicidad!!

Que es lo que motiva a un caballo?...



**IMPARTIDO POR: NÚRIA SALA**

**LUGAR: TATANCA RUTES A CAVALL, ALBANYÀ - ALT EMPORDÀ - GIRONA**

**PRECIO: 150€ (INCLUYE COMIDA DE LOS DOS DIAS, NO INCLUYE ALOJAMIENTO)**

**INFORMACION Y RESERVAS DE PLAZA:**

tatancarutes@gmail.com , tl: 722221288

