



ASSOCIAZIONE SPORTIVA
DILETTANTISTICA SCUDERIA
DALMAZIO
VIA CASELLE, 5 26049 STAGNO
LOMBARDO CR C.F. 97019380175

IL SENTIERO DEL
CAVALLO
PRESENTA
IL SEMINARIO
“LE EMOZIONI
MESSAGGERE
DELL’AUTENTICITÀ DEL
SE”



Spirito della Pazienza: lo sento

In questo seminario i cavalli faranno fare esperienza dell'importanza di ascoltare le proprie emozioni, come messaggere, per trasformarle in pura consapevolezza e per attivare la creatività che ci può fare raggiungere ciò che più desideriamo nel nostro profondo.

Tema del "Secondo Chakra"

Con il primo chakra (elemento terra) abbiamo imparato a radicarci a terra e a conoscere il nostro spazio fisico per poter affermare coscientemente lo Esisto. La strada prosegue nel comprendere che una volta radicati, il nostro spazio vitale comprende anche il campo energetico, il campo emotivo, il campo delle emozioni e delle sensazioni. Così come siamo diventati forti nelle nostre radici, in modo da non farci spostare dalle persone e dagli eventi esterni, ora impariamo a non farci spostare dalle energie, emozioni, sensazioni, condizionamenti che provengono da fuori di noi ma anche da dentro di noi.

Lo scioglimento sia a livello fisico e lo scioglimento dei blocchi emotivi, del corpo di dolore è il lavoro assai liberatorio con il lavoro del secondo chakra.

A CHI È RIVOLTO?

Il seminario è rivolto a tutte le persone che hanno il bisogno di portare equilibrio, forza e tranquillità nella propria vita. È rivolto a tutte le persone che hanno il bisogno di riconnettersi con la natura e vivere una esperienza di evoluzione personale, in un

contesto assolutamente protetto. A chi vuole collegarsi coscientemente con le energie rigeneratrici della natura attraverso degli esercizi ben precisi della disciplina dello Yoga e della relazione con il cavallo.

A chi vuole sviluppare la propria personalità per diventare più forte nel senso energetico, per essere più chiaro e più determinato.

A chi vuole cambiare attivamente qualcosa nella propria vita, e sa che tutti i veri cambiamenti esteriori hanno per prima cosa bisogno dei cambiamenti a livello interiore.

A chi vuole superare le proprie paure; con queste attività si può capire cosa si nasconde dietro questa spiacevole sensazione che condiziona negativamente la nostra vita. A chi vuole comprendere quale ruolo gioca il proprio corpo di dolore nel farci ripetere come un copione comportamenti e azioni nelle nostre relazioni e in tutte le situazioni della nostra vita.

Allo stage possono partecipare tutti, non sono assolutamente necessarie delle competenze equestri, e tutte le pratiche Yoga e gli esercizi con il cavallo proposti sono accessibili ad ogni persona.

COSA VIENE PROPOSTO:

I cavalli sono veri Maestri di Presenza, di Consapevolezza, di Pace, Responsabilità e hanno molto da insegnarci!!!!

Verranno proposti gli insegnamenti che il cavallo ci dona in modo incondizionato, e alcune pratiche della disciplina dello Yoga e della respirazione in un contesto di piccolo gruppo assolutamente armonioso e protetto e il linea con le disposizioni di sicurezza vigenti. Questi insegnamenti potranno essere trasferiti nella vita

quotidiana, per mantenere equilibrio e armonia anche nelle relazioni, nella vita professionale ecc. grazie agli strumenti pratici che vengono acquisiti durante lo stage.

QUANDO: DOMENICA 21 FEBBRAIO 2021

DOVE: NEGLI AMBIENTI MESSI A DISPOSIZIONE DA M.C.H. SCUDERIA LA PICCOLINA

PROGRAMMA:

Ore 9.00

Presentazione del gruppo e apertura dei lavori:

Le emozioni come messaggere in relazione al mondo dello Yoga e dei cavalli.

Ore 10.00

Pratica Yoga con asahana specifiche (posizioni) e respirazioni per sviluppare scioglimento fisico ed emozionale.

Ore 11.00

Esercizi di relazione con il cavallo a terra, individuali e in coppia. Ore 13.00

Pranzo in comune presso scuderia "La Piccolina". Ore 15.00

Ripresa del lavoro con esercizi di relazione e comunicazione con i cavalli

Ore 17.00

I rituali e gli esercizi di radicamento nella natura. Ore 18:00

Conclusione dei lavori

Confronto e restituzione del significato del lavoro fatto insieme.

DOCENTI:

GISELLE CONOSCENTI

Laureata in Scienze della Formazione e docente presso l'Azienda Bergamasca Formazione, Istruttore Yoga GFU UISP, specializzata in Yoga per adulti e progetti di Yoga per bambini nelle scuole (GiocaYoga)

Raidho Trainer per il metodo RaidhoHealingHorses (a cavallo dei 7 chakra).

DALMAZIO BERTULESSI:

Istruttore FISE di secondo livello, operatore tecnico attacchi FISE, autore e docente del progetto educativo "Disciplina del comportamento e della comunicazione nell'interazione con il cavallo".

Per info e prenotazioni:

Giselle 3282356191

mail:

ilsentierodelcavallo@gmail.com

Flora 3394518019