

Löydä yhteys omaan kehoosi.
Löydä yhteys hevoseen.

JOOGA & RATSASTUSVIIKONLOPPU 29.7.-31.7.2022



Hännilässä hemmotellaan ratsastajia yhdistämällä jooga ja ratsastus. Viikonlopun aikana keskitymme hengitykseen ja oman kehon tuntemiseen sekä joogan avulla, että ratsain. Löytämällä yhteys omaan kehoon ja mieleen voidaan löytää yhteys myös hevoseen.

Perjantaina keskitymme **hengitykseen**, joka on avainasemassa kehon rentouden sekä tunnetilojen säätelyssä. Hengitys hyvin helposti unohtuu uusien jännittävien asioiden äärellä, muuttuu pinnalliseksi stressaavassa arjessa. Hengityksen avulla voimme löytää kehoamme rentouden, rauhoittua ja tuntea olomme turvallisemmaksi ja läsnä olevammaksi. Haemme perjantaina hengitystekniikkaa joogatunnilla ja siirrämme harjoitukset hevosen selkään ratsastustunnille. Ratsastustunnit pe ja la 90 min, jolloin ehditään hyvin pysähtymään asioiden äärelle ja kiirehtimättä etenemään jokaisen oman hyvänolon mukaisesti. Sunnuntaina tunnin ratsastuksessa pääsemme kertailemaan opittuja asioita ja nautiskelemaan joogan avulla rentoutuneesta tunnelmasta,

Lauantaina paneudumme kehotietoisuuteen. Ratsastuksessa kehon tulisi olla **jäntevä, mutta ei jännittynyt**. Joogaharjoituksilla haetaan jäntevyyttä ja tullaan tietoisemmaksi omasta hyvinvoinnista kehon kautta. Ratsastuksessa pääsemme haastamaan kehoa tasapaino- ja kehonhallintaharjoituksilla.

Sunnuntaina pääsemme vielä kokeilemaan opittuja harjoituksia hevosen selässä, kertailemme, nautiskelemme ja fiilistelemme hevosten kanssa rennoissa tunnelmissa. Leirin lopetamme rentouttavaan joogaan.

Helpoilla joogatunneilla haetaan yhteyttä omaan kehoon helppojen, pehmeiden liikkeiden avulla. Jokainen tekee oman kehonsa ja hyvinvointinsa mukaan rauhallisesti, ilman suorituspaineita. Aikaisempaa kokemusta joogasta ei tarvita. Joogan ohjaa ihana, lempeä **Maija Grace**. Voit tutustua häneen www.tunnejooga.fi.

Sekä joogassa, että ratsastuksessa toimitaan lempeästi, omaa ja hevosen kehoa kuunnellen. Ratsastustunnit ovat rauhallisia ja käyntipainotteisia, joten sinun ei tarvitse olla huippuratsastaja osallistuaksesi. Perustaidot riittävät. Tervetuloa kokeilemaan!

Hinta 399 € sis. 75 min + 75 min+ 60 min joogatunnit, 90 min + 90 min + 60 min ratsastusta, majoitus 2 hengen huoneessa, 3x lounas, 2x päivällinen ja aamupalat ja iltapalat. Leirille otetaan max 8 hlöä.

Varaukset ja lisätiedot:

Liina Aho, 050 331 8642

liina@hannilantila.fi www.hannilantila.fi

Hännilän Tila
Hakalantie 70, 21590 Karuna

