

# Vapaudu ja loista- teemapäivä mystiikan, sisäisen kukoistuksen ja hevosten äärellä La 6.7.2024 klo 10-17

Päivä aloitetaan viettämällä aikaa vapaiden hevosten seurassa, sukelletaan hevosten maailmaan ja tutkitaan miltä hevosen läsnäolo kehossa tuntuu. Mitä hevonen paljastaa minusta minulle? Hevostelun jälkeen Mari ohjaa kehollisia harjoituksia, joissa syvennetään yhteyttä itseän.

Lounaan jälkeen lähestytään sisäistä loistettamme Marin louvuustyöpajassa ja hemmotellaan itseämme kevyellä kehonavauksella.

Alkuillasta suunnataan ratsastamaan ja syvennyttään irtipäästämisen ja kontrollin haasteisiin. Uskallammeko päästää irti ja antaa hevoselle tilaa, iloa ja vähän hassutellakin hevosen kanssa. Jokaisen osallistujan kanssa suunnitellaan yhdessä ratsastustunnin sisältö, sinun ei tarvitse osata entuudestaan mitään. Itsensä ylittäminen ja uuden kokeminen on todella voimaannuttavaa! Päiväsi kohokohta voi olla nousta hevosen satulaan, tai kokeneemmalla ratsastajalla itsensä haastaminen hauskoilla tehtävillä.

Päivällisen jälkeen rauhoitumme meditaatioon, ja pääsemme Marin rumpumatkalle rentoutumaan. Mahdollista jäädä Hännilään yöpymään lisämaksusta.

Päivän hinta 120€. Yöpyminen aamiaisella 50€/hlö.

