

# Hyvän olon hevosmummoileiri

## Istunta, tuntuma ja tasapaino

### 24.5.-26.5.2024

Tasapainoilua, kehonhallintaa, istuntaharjoituksia hauskojen leikkien avulla ja ohjastuntumaan keskittymistä. Tällä toukokuuisella aikuisten leirillä on tarjolla oppia, haastetta ja harjoituksia, joilla ratsastustaidot kehittyvät yhä pehmeämmäksi ja toimivammaksi. Leirillä on tarjolla tuttuun tapaan toki myös hauskaa yhdessäoloa, riemukkaita hevostelumuistoja ja toukokouista tunnelmaa. Hevosien tuoksua, iloa ja aurinkoa!



### Leiri sisältää:

- \* 5 tuntia á 45min ratsastusta, joko selästä käsin tai leiriläisten halutessa osittain maastakäsin. Jokaisen omaan tahtiin, ilman ennakkopaineita. Päivittäin toinen tunti on perinteisempi ratsastustunti, jolla harjoitellaan ratsastuksen teknisiä taitoja ja tehtäviä, kukin omalla tasolla. Päivän toisella tunnilla harjoitellaan toisenlaisia ratsastuksen taitoja: keskitytään tunnistamaan tunteita, vaikuttamaan omaan kehoon ja ajatuksiin, sekä yhdistämään keho ja mieli toimimaan yhdessä hevosien kehon ja mielen kanssa.
- \* Kotiruokaa, maukkaasti ja reilusti: 2 lämmintä ateriaa plus aamu- sekä iltapalat
- \* Ohjattua ohjelmaa, mutta myös lepääminen on sallittua
- \* Leiriläisten toiveista lisäohjelmiana kehonhuoltoa, hemmotteluhoitoa, puutarhajoogaa tai rentoutusharjoituksia
- \* Levolliset yöunet rauhaisassa, kodikkaassa, tasokkaassa majoitustalossamme
- \* Pihasaunan lempeät löylyt

Hinta 350€ / viikonloppu (+ lisäksi mahdollisen ulkopuolisen ohjaajan kulut, n. 10-20€, jos sellaiseen on kiinnostusta).

Leiri alkaa perjantaina klo 17.30 ja loppuu sunnuntaina klo 17.

Lisämaksusta mahdollisuus kalevalaiseen jäsenkorjaukseen, niska-hartiaseudun hierontaan, jalkahoitoihin, kosmetologin kasvohoitoihin jne.

Leirille osallistuu max 8 leiriläistä. Majoitus järjestetään kahden hengen huoneissa majoitustalossamme, jossa on yhteinen wc, suihku ja keittiö.

*Hännilän hevostummoilu ei ole ikäraja, vaan mielentila. Hevostummoilussa opitaan toimimaan reilusti ja eettisesti, löytämään yhteys hevosen mieleen ja kehoon oman mielen- ja kehonhallinnan avulla. Tervetuloa sukeltamaan ihmeellisen hevostummoilun maailmaan!*

Kiltit, rauhalliset ja asiaansa perehtyneet Hännilän mummoiluhevoset, Liina ja muu väki toivottavat sinut lämpimästi tervetulleeksi nauttimaan kesän hevostummoiluleiristä!

Varaa paikkasi tai kysy lisää Liina Aho, 0503318642, liina@hannilantila.fi