

# Kehonhuollon viikonloppu ratsastajille / Emilia Frisk

Tervetuloa tukemaan kehon käyttöä spiraalistabilaation avulla. Menetelmä auttaa vahvistamaan, mutta myös rentouttamaan omaa kehoa. Harjoitukset tehdään vastuskuminauhalla, jolloin menetelmä sopii jokaiselle, sillä vastus ja toistomäärä ovat jokaisen itse valittavissa.

Kahden päivän kurssin aikana päästään siirtämään spiraalistabilaatiojumbasta saatuja ajatuksia ratsastukseen. Emilian Friskin istuntatunneilla yhdistyy Centered Riding -menetelmä sekä spiraalistabilaation keskivartalon tuki.

Emilia Frisk on ammatiltaan hevosenhoitaja, hevos- ja koirahieroja, jossa klassisen hieronnan lisäksi hän käyttää faskiamanipulaatiota. Ratsastuksen puolelta hän on sekä Centered Riding -sekä spiraalistabilaatioohjaaja sekä senso -että liikkuvuusvalmentaja. Hän toimii yrittäjänä Kemiönsaarella, haluna auttaa sekä ihmisen, että hevosen hyvinvointia.

Viikonlopun alustava ohjelma:

## **Lauantai 27.7.2024**

klo 10-11 Spiraalistabilaatiojumppa

11.30 lounas (kuuluu kurssipäivän hintaan)

12.30- 17.30 60 min ratsastustunnit pareittain (2hlö / tunti).

18-19 Hauskoja, kehoa avaavia harjoituksia ilman hevosta

19 iltapalaa yhdessä

Majoittuminen (omakustanteinen)

## **Sunnuntai 28.7.2024**

Klo 9-10 Aamujumppa

10.30-11.30 Ratsastus

11.30 lounas (kuuluu kurssipäivän hintaan)

13-17 Ratsastustunnit pareittain (2hlö / tunti)

Hinta 155€ omalla hevosella, 215€ Hännilän ratsulla. Hinta sisältää 2 kahden hengen ratsastustuntia, lounaat ja iltapalan. Lisämaksusta yöpyminen aamiaisella 50€.

Lämpimästi tervetuloa mukaan! Varaukset: Liina Aho, 0503318642, liina@hannilantila.fi

