

Ratsastajan vahva ja tietoinen keho

Kehonhallinnan viikonloppu ratsastajille, Emilia Frisk

Kahden päivän kurssilla opitaan ja keskitytään ratsastajan kehonhallintaa hauskojen harjoitusten kautta, joissa opit tunnistamaan oman kehon käyttöä omia vahvuuksiasi seuraten.

Ilman hevosta tehtäviä harjoituksia täydennetään aamujen Spiraalistabilaatiojumppalla, jonka avulla herättelemme kehon tasapainoista hallintaa.

Ratsastusosuudessa pääsemme yhdistämään päivän harjoituksia ja kehon tuntemuksia jokaiselle sopivalla tavalla.

Emilia Frisk on ammatiltaan hevoshieroja at, 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.

Kurssiviikonloppu la-su sisältää:

- 💎 2 kpl 60 min spiraalistabilaatiojumppa
- 💎 2 kpl 60 min corea ja kehonhallintaa vahvistavia harjoituksia ilman hevosta
- 💎 lounas molempina päivinä ja iltapäiväkahvit

👉 Hinta 130€/ 2 päivää klo 10-14

Lisämaksusta:

- 💎 Yöpyminen kahden hengen huoneessa aamiaisella 50€/ yö. Hevosen yöpyminen karsinassa 25€/ yö.
- 💎 Ratsastustunti (paritunti, 2hlö) omalla hevosella 40€/ kpl, Hännilän hevosella 75€. Ratsastustunnit molempina päivinä klo 14 ->

Lämpimästi tervetuloa mukaan!

Varaukset: Liina Suvanto, 0503318642, liina@hannilantila.fi

