ПРИГЛАШЕНИЕ НА ТЕНИРОВКИ ВЕРХОВОЙ ЕЗДЫ

❓Похоже ли ваше состояние или обстоятельства к концу карантина на:

🚩 Неуверенность в себе

🚩 Апатию, уныние, бессилие

🚩 Сомнения в завтрашнем дне

🚩Дети разнесли ваш дом, а вы готовы взорваться, как вулкан

🚩Ощущение себя ограниченым из-за запрета на перемещение в пространстве

🚩Появился страх выходить из дома из-за возможного контакта с большим количеством людей

Если вы нашли себя в каком-то из этих состояний или испытываете похожие ощущения, предлагаем вам улучшить свое состояние с помощью лошади!

Посетив наши занятия, вы получите:

💗Теплый и живой контакт с лошадью без страха заразиться: обнимашки, поглаживания, ритмичная покачивающая или бодрящая езда успокоит и уравновесит вашу психику.

💗 Осознание "я - на коне", приобретенный навык удержаться в седле позволит приобрести ощущение "я есть, я существую", уверенность в себе и своих силах, что даст энергию для принятия важного выбора

💗Гимнастика на лошади во время движения поможет размять и раскрепостить тело, восстановить кровообращение, выровнять плечи и спину, уставшие от гаджетов, почувствовать опору на себя и доверие к окружающему миру, снять излишнюю тревожность

💗 Управление конем позволит спустить пар, накопленный за месяцы нахождения дома. Разрешит почувствовать "контроль над ситуацией в реальной жизни здесь и сейчас". Натренирует умение заявить о себе миру.

💗 И, самое главное - наши занятия проводятся на свежем воздухе в отсутствие скопления людей.

Вокруг живописные луга и простор.

Работа тренера, всадника и лошади подразумевает дистанцию ~3 метра и нахождение только 2 человек в этом радиусе.

👩‍🦰👨‍🦱🧒👧 Для взрослых и детей от 10 лет.

🙋Занятия проводит дипломированный и сертифицированный психолог гештальт терапевт, а также инструктор верховой езды.

🐴 Хотите улучшить ваше самочувствие с помощью лошади?

Ставьте 👍 и ➕ в комментариях и мы вам расскажем все подробности.