



**18 - 19 Settembre 2021**

presso l'A.s.d. Il Mandriolo a Gabbro, Rosignano M.mo (LI)

## **“Alla ricerca dell'ARMONIA e di una migliore COMUNICAZIONE IN SELLA”**

**Corso di 2 giorni a cura di BRIGITTE MÄCHLER,  
istruttrice di Centered Riding di II livello**

Scopriremo come acquisire maggior consapevolezza del nostro corpo, migliorandone l'equilibrio e i movimenti e liberandolo dalle tensioni che ci rendono sbilanciati e instabili; impareremo a montare con più facilità consentendo anche ai nostri cavalli di muoversi più liberamente e con più piacere, e cercheremo di renderli più attenti e ricettivi al nostro linguaggio corporeo.



Per info su costi e modalità di iscrizione  
contattare Giulia 333 7536264 – [il.mandriolo@libero.it](mailto:il.mandriolo@libero.it)

# PROGRAMMA

## 1°Giorno

Ore 09.00 **Ritrovo al Maneggio, presentazione dei partecipanti e del programma dettagliato**

Seguiranno:

### **Esercizi a terra**

- la percezione del nostro corpo e del nostro cervello
- lo sguardo morbido

### **Esercizi a cavallo primo gruppo**

- lo sguardo morbido a cavallo
- la respirazione
- centrarsi

### **Esercizi a cavallo secondo gruppo** (stessi argomenti)

Ore 13.00

### **Pranzo**

Nel pomeriggio:

### **Esercizi a terra**

- la "messa a terra" (grounding)
- l'equilibrio
- mettere insieme tutte le basi

### **Esercizi a cavallo primo gruppo**

- le basi a cavallo
- esercizi di equilibrio e bilanciamento

### **Esercizi a cavallo secondo gruppo** (stessi argomenti)

**Cena presso la "Credenza di Picasso" (facoltativo)**

## 2°Giorno

Inizio ore 9.00:

### **Esercizi a terra**

- la posizione del bacino
- girare dal centro

### **Esercizi a cavallo primo gruppo**

- l'assetto accompagnatore
- girare
- la posizione delle gambe
- allungare e accorciare i passi

### **Esercizi a cavallo secondo gruppo** (stessi argomenti)

Ore 13.00

### **Pranzo**

Pomeriggio:

### **Esercizi a terra**

- posizione delle braccia
- redini
- sentire quello che sente il cavallo

### **Esercizi a cavallo primo gruppo**

- equilibrio in movimento
- vari assetti

### **Esercizi a cavallo secondo gruppo** (stessi argomenti)

**'Riassunto' finale -> Saluto con brindisi**

**N.b. :** Il programma può variare secondo le esigenze dei partecipanti e l'andamento delle lezioni

Le lezioni si svolgono in gruppo e sono aperte a cavalieri di monta inglese e americana che sappiano almeno fare passo e trotto