



TERRA ALETHEIA



MEDITAZIONE IN VOLTEGGIO A CAVALLO

AMBRA GUERRUCCI

(ISTRUTTORE TECNICO EDA 1° LIVELLO S.E.F.)

presso TERRA ALETHEIA APS – Monte Castello di Vibio (PG)

TERRA ALETHEIA presenta la **Meditazione in Volteggio a Cavallo**, una disciplina equestre che consiste nel raggiungimento di uno stato meditativo eseguendo esercizi ginnici su un cavallo in movimento.

In questa pratica il volteggiatore sarà accompagnato nell'eseguire gli esercizi attraverso l'uso di attrezzature specifiche (maniglie, pad, fascione), instaurando una spiccata sintonia con il cavallo, mediante tecniche di respirazione, visualizzazioni e la concentrazione sulle diverse parti del corpo e sulle sensazioni provate.

Una pratica utile a sviluppare le proprie abilità psicomotorie

- 1) Consapevolezza del corpo
- 2) Coordinazione
- 3) Orientamento spazio/temporale
- 4) Equilibrio
- 5) Propriocezione
- 6) Concentrazione
- 7) Forza nella flessibilità
- 8) Elaborazione emozionale
- 9) Capacità di sciogliere le tensioni e scoprire cosa raccontano di noi



Ogni persona è un Universo di esperienze che chiedono di essere riconosciute, rappresentate nei gesti più spontanei ed automatici. Il modo in cui facciamo ogni cosa racconta delle nostre sensazioni, delle difficoltà e delle paure che profondamente conteniamo: **la nostra storia**.

Siamo pronti a leggerla? Attraverso la Meditazione in Volteggio a Cavallo sarà possibile capire cosa rappresentano quelle modalità automatiche che emergono durante gli esercizi ed ascoltare ciò che raccontano di noi. Accogliendo il punto di partenza potremo scrivere qualcosa di nuovo, aprendo nuovi spazi al nostro destino.

info ed iscrizioni: (+39) 351 9651134 / terraaletheia@gmail.com

