

# Aikataulu

## Lauantai, 9. huhtikuuta

- 10.00 Saapuminen, tervetulokahvit ja tutustuminen
- 10.30 Johdatus valmennukseen
- 11.00 Teoreettinen yleiskuvaus. Miksi, mitä, miten?
- 12.00 Yhteyden luominen itsensä „Felt Sense“ ja hevosensa kanssa.  
Käytännön harjoitukset. (Videointi).
- 13.00 Lounas
- 14.00 Hevosensa selkään / hevosta taluttamaan. Kehon aistimusten kanssa työskentely.
- 15.00 TRE prosessi. Kehon jännitysten kanssa työskentely.
- 16.00 Yhteenveto ja reflektointi. Harjoitusvideoiden analysointi.
- 17.00 Seuraavan päivän teema ja tavoitteet.
- 17.30 Vapaata
- 18.00 Illallinen
- 21.00 Iltateee



## Sunnuntai, 10. huhtikuuta

- 9.00 Aamupala
- 10.00 Prosessipolku, 3 hlö (Videointi): Kehotietoista ratsastamista, seuraamista & itseanalyysiä
- 11.20 Kahvi / Tee
- 11.35 Prosessipolku, 3 hlö (Videointi): Kehotietoista ratsastamista, seuraamista & itseanalyysiä
- 13.00 Lounas
- 14.00 Videoanalyysi, 3 hlö: Kehonkielen harjoitus sekä ryhmä- / tiimiharjoitukset hevosilla
- 15.15 Kahvi / Tee
- 15.30 Videoanalyysi, 3 hlö: Kehonkielen harjoitus sekä ryhmä- / tiimiharjoitukset hevosilla
- 16.45 Viikonlopun yhteenveto
- 17.15 Kurssin lopetus