

Hevosen avulla itsensä tiedostamiseen

Käytännöllinen ja kokemuksellinen valmennus. Ryhmäkoko max 6.

9.04.2016 klo. 10 – 10.04.2016 klo. 17

*Pysähtyminen mahdollistaa olemisen,
Ja siinä olemisessa huomaamme yhtäkkiä jotain,
Josta arkitietoisuutemme ei ollutkaan tietoinen.
Uusien itseanalyysitaitojen opiskelu ei ole tarpeen,
Vaan rentoutumisen harjoittaminen, kunnes kehomme sisäinen viisaus
Johtaa meidät ajatuksiin ja tunteisiin, jotka odottavat löytämistä.*



Kenelle?

Kun tunnet halua mietiskellä elämäsi kulkua,
nähdä itsesi ystävällisen ja rehellisen sivullisen – hevosen – silmin...
Tarjoamme Sinulle mahdollisuuden syventyä omaan itseesi,
löytääksesi omat, syvät vahvuutesi ja resurssisi.

Mikä ja miten?

- Johdatus kehotietouden merkitykseen, henkilökohtaisen tavoitteen määrittely;
- Yhteyden löytäminen omaan itseen luomalla yhteys hevoseen;
- Työ kehon jännitysten kanssa – TRE menetelmä (www.traumaprevention.com);
- Valmennus hevosen avulla: prosessipolon läpikäyminen hevosen kanssa, videoanalyysi;
- Ratsastusta, keskittyen kehotietoisuuteen (edeltävää ratsastuskokemusta ei tarvita);
- Ryhmäharjoitukset hevosen kanssa kehon kieltä tulkiten.

Valmennuksen tuloksena olet:

- Tutustunut TRE -menetelmään, josta voi tulla Sinulle tärkeä työkalu jokapäiväisen stressin ehkäisyyn;
- Ylittänyt itsesi toistuvasti oman mukavuusalueen ulkopuolella;
- Nähnyt itsesi toistuvasti muiden osallistujien silmin.

Missä ja millä tavalla?

Karjalohjantie 914, 25410 Salo. Järjestäjänä EQKheiron (Suomi) ja Equilibre NGO (Viro).

Kurssikieli englanti/suomi. Kaksipäiväisen koulutuksen hinta yhdeltä osallistujalta 400 €.

Kurssilla on rajoitettu osallistujamäärä. Kurssimaksun ensimmäinen osa, 50 EUR maksetaan 31.03 mennessä ja loppusumma 350 EUR 9.04 mennessä.

Hintaan sisältyy terveellinen kasvisruoka, kahvitaumat, kurssimateriaali ja majoitus.

Ilmoittautuminen sähköpostilla: hlevnjuk@gmail.com

Kouluttajina:



Hele Aluste

ratsastusterapeutti / coach
TRE -terapeutti



Tiina Hlevnjuk

hevosasiantuntija
ratsastusvalmentaja