

## Riscoprire il contatto

### Training per riscoprire il contatto attraverso il cavallo e la natura che lo circonda.

*Come possiamo vivere le nostre relazioni con più intensità? Come possiamo ascoltare meglio noi stessi, cosa vogliamo veramente?*

Domande a cui daremo risposta nell'esperienza della giornata di training "Riscoprire il contatto".

I due aspetti fondamentali per metterci in allenamento per riscoprire il contatto sono *l'essere consapevole* e *l'apertura della nostra percezione*. Guidata da José Schoorl in mezzo a natura e cavalli, la **consapevolezza** e il **potenziale percettivo** diventano smisurati.

I cavalli stessi hanno un grande potenziale percettivo e sanno allenarlo. Nell'interazione con il cavallo tutte le sfumature del contatto saranno da lui percepite. Le tue emozioni, i tuoi passi, se hai fretta o se sei calmo, se sei rilassato o teso. Ci dona così la possibilità di vivere un allenamento profondo insieme.

### PROGRAMMA

- Introduzione: *alla scoperta del significato e delle sfumature del contatto*
- Il contatto con la terra, allenamento dei sensi per espandere la percezione
- Testiamo insieme – Esercizio tra i partecipanti
- Contatto tra specie - Dimostrazione dei piccoli gesti racchiusi nel contatto CON i cavalli
- Interazione tra partecipanti e cavallo, esercizi e osservazioni
- Riflessioni e feedback

### OBIETTIVI

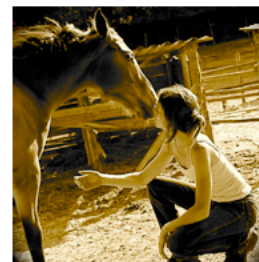
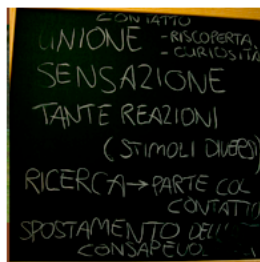
- Essere presenti nel "qui e ora"
- Migliorare le capacità di aprirsi alla percezione (il contatto è ovunque)
- Sviluppare maggiore consapevolezza corporea ed emotiva
- Vivere il contatto nella relazione
- Sapersi adattare al contesto per ottimizzare il proprio comportamento
- Allenarsi a trasformare tensione in energia positiva

### GUIDA

José Schoorl – Responsabile Equi Libero coaching e training esperienziale:

*"Un'anima espansiva, una fonte di energia e pazienza. Una luce che indica un percorso di crescita."*

Qualità che ha applicato per anni nell'ambiente aziendale gestendo cambiamenti organizzativi. Dal 2008 dedicata alla crescita e formazione di persone. Specializzata in coaching e training mediato dal cavallo per lo straordinario effetto del confronto tra persone e questo maestoso animale.



### LOCATION - DATA - ORARIO

EquinSensExperience Center – Montorio Romano (RM)

**Domenica 28 Marzo 2010** | Orario: 10.00 – 17.00

### COSTO - ISCRIZIONE

Quotazione: **€ 95,00** a persona (pranzo incluso, IVA esclusa)

Contatto per info e prenotazioni: José Schoorl | [jose.schoorl@equilibero.net](mailto:jose.schoorl@equilibero.net) | cell: 339 - 1687 198

*C'è un mondo da esplorare dentro e fuori di noi*