



SUSKIN KOTONA



Pakkasuontie 277

Orimattila, Virenoja

La 7.10.2017

Luento 10-12.30

SUSKI SUOMELA

Mind Riders -kurssi

MINDFULNESS JA RATSASTUS:
TIETOISELLA LÄSNÄOLOLLA TULOSSIIN

- Miten ajatuksemme, tunteemme ja mielialamme vaikuttaa hevoseen?
- Miten stressi ja kiire vaikuttaa elämään ja hevosen kanssa toimimiseen?
- Miten hallitsen omaa jännittämistäni tai pelkoa eri tilanteissa?

Mind Riders -kurssilla opit ymmärtämään kuinka mielialasi vaikuttaa yhteistyöhön hevosen kanssa. Saat konkreettisia käytännön eväitä Mindfulness-oppien hyödyntämiseen mielen ja stressitason hallitsemisessa.

Luento on avoin kaikille kiinnostuneille. Voit ottaa myös kaverin mukaan, yhteishintaan 60€

Lisätietoia Suski Suomela 0400307493

SUSKI SUOMELA

Luennon pitää Masterratsastuksenopettaja, valmentaja ja Mindfulness-ohjaaja Suski Suomela.

Ilmoittautumiset ja tiedustelut:

suskif@saunalahti.fi

0400307493/Suski

Luento
40 €
/hlö

Ilmoittautumiset viimeistään
18.9.2017