

# Poznejme se s koněm: DO TĚLA!

*Do těla, do prožívání, do emocí, blíž k sobě.  
Takové je téma letošního sebezpoznávacího kurzu s koňmi.*

Všechny naše prožitky, emoce, postoje a myšlenky se odráží v našem těle. Tam je můžeme cítit, vnímat a poznávat. Často nám v tom brání naše urputná, neukázněná mysl. Zahltí nás povýšenými či méněcennými myšlenkami a my pak **nevíme sami sebe**. Naše pozornost se upírá do představ o světě, o nás, o ostatních a málo vnímá přítomný okamžik.

Pro koně je tento náš stav velmi nepříjemný – jakmile jsme v jejich blízkosti, potřebujeme je přesvědčit, že jsme pro ně bezpeční. Ale jen člověk, který se **chová v souladu se svým aktuálním prožíváním**, vědom si svého stavu a pozorný do aktuálního dění takový může být.

Ať už jste na začátku cesty sebezpoznání, nebo po ní už nějakou dobu kráčíte, koně vám pomohou dál. Nabídnou vám jedinečné **zrcadlo**, pochopitelné a reálné. Zažijete mnoho praktických cvičení a interakcí s koňmi. Týdnem se budou prolínat nejrůznější témata: emoce a prožívání, osobní hranice, projekce, vztahy a komunikace ...

**Kurz není primárně zaměřen na práci s vlastním koněm, nejedná se o výcvikový kurz.** Můžete si ho vzít na jezdecké lekce, do některých cvičení a být s ním ve volných chvílích. Budete i pracovat s našimi koňmi.

Kurz je i pro absolutní laiky v práci s koňmi a ani zkušený koňák není „ve výhodě“. Práce ze hřbetu koně bude případně rozdělena dle úrovně, bude ovšem velmi jemná – představte si ji jako jógu na koni 😊

Koní se můžete i bát.

## Obsah kurzu

- ❖ Praktické cvičení s koňmi i bez nich
- ❖ Teoretická povídání a přednášky
- ❖ Vzájemná sdílení a skupinová práce
- ❖ Meditace, relaxační cvičení a imaginace
- ❖ Péče o koně, bytí s nimi
- ❖ Ježdění pro uvědomění si vlastního těla

Program je každý den odlišný a ani naši pravidelní účastníci se již nesnaží nic očekávat, pokud vás to však znejistňuje, zavolejte nebo napište email s konkrétními dotazy 😊

**Cena kurzu 9 500 Kč** pro členy našeho spolku **9 000 Kč** lepší ubytování + **1 200 Kč**

Cena kurzu zahrnuje veškerý program, ustájení/půjčení koní, ubytování a plnou penzi – viz poslední strana. Zálaha **5 000 Kč** je splatná do **14 dní od podání přihlášky**, pokud není domluveno jinak.

Číslo účtu: **1300769000/2700**, do poznámky uveďte své jméno. Zbýlá částka splatná při příjezdu na kurz v hotovosti nebo před příjezdem na stejný účet.

## Storno podmínky:

Zrušení 90 a více dní před začátkem kurzu vše vráceno v plné výši.

Zrušení 15 - 89 dní před začátkem kurzu vráceno 50% zaplacené zálohy (2 500 Kč).

Zrušení méně než 14 dní před začátkem záloha se nevrací.

Zrušení kdykoliv kvůli **COVIDu (pozitivní test, karanténa apod.)** – možnost převést celou zaplacenou částku na libovolný jiný kurz v tomto nebo příštím roce.

V případě zrušení akce z naší strany vrátíme vše v plné výši.

**Více informací: [kurzy@equitat.cz](mailto:kurzy@equitat.cz) nebo u Věrky Vránové na tel. 724 390 625**

## S SEBOU

### DOKUMENTY

- ✓ Vyplněná přihláška (členové EquiT&T z.s. nemusí), Potvrzení o bezinfekčnosti, Kartička zdravotní pojišťovny, Průkaz koně vezete-li vlastního
- ✓ Doplatek za kurz, pokud nemáte již zaplacen

### PRO SEBE

- ✓ Oblečení na ježdění a dále pohodlné dle počasí vč. sportovního – počítejte s možným zašpiněním
- ✓ Jógová podložka či jiná karimatka/deka, kterou lze použít i venku
- ✓ Jezdecká **helma**, (případně i vesta) – po předchozí dohodě lze zapůjčit
- ✓ Hygiena a osobní věci, potřebné léky, **ručník**
- ✓ Notýsek/Blok a psací potřeby na poznámky, **šátek na oči**
- ✓ Při jakékoli práci/manipulaci s koňmi jsou nutné **pevné boty** – minimálně tenisky!
- ✓ Doporučíme i přezůvky, repelent a opalovací krém

### PRO KONĚ (vezete-li vlastního)

- ✓ **Průkaz koně s platným očkováním a vyšetřením na AIE**
- ✓ Věci na práci (ohlávka, vodítka, čištění, dlouhé vodítka/lonž, sedlo, uzdečka/obnosek, tušírka, chrániče – tak, jak jste zvyklí a dle toho, na čem pracujete)
- ✓ Kyblíkové krmění + 1 kýbl
- ✓ Repelent, čabraka, maska (dle Vašich zvyklostí, much je tu vcelku hodně)

### NAVIGACE Adresa: **Statek Český Dvůr, Nová Ves 16, Postupice**

Na vyznačené mapce najdete navigační body. Příjezd do areálu je možný po žlutě vyznačené cestě, brána přímo u penzionu (= adresa) je trvale zavřená a neprůjezdná. Pokud k ní přijedete, pokračujte dále se statkem po pravé ruce a rybníkem po levé a při nejbližší možnosti odbočte vpravo.

**Parkování** přívěsů je možno u jízdárny, osobní auta také tam, nebo mohou pokračovat po žlutě vyznačené cestě až k penzionu. **Neparkujte na trávě!**

- Pokud přijedete skrze **Kopaniny**, po vjezdu do údolí uvidíte po levé straně výběhy – hned za nimi (u autobusové zastávky) odbočíte vlevo
- U příjezdu z **Nové Vsi/Postupice** odbočíte na křižovatce s červenou šipkou vpravo. Buďte opatrní na Mostu vedoucím z Nové Vsi – je relativně úzký a často tam jezdí kamiony – a ne zrovna pomalu.



## Ubytování

**Čtyřlůžkové** bungalovy (2x palanda) se sociálním zařízením, „táborový styl“. Ve většině případů se snažíme, aby nebyly bungalovy obsazeny čtyřmi osobami, ale pouze 2 – 3. Čisté lůžkoviny samozřejmostí.

Při včasném objednání možnost zajištění ubytování na **penzionových pokojích** (2 – 3 lůžkové) za příplatek. Pokud jedete sami a máte zájem o „lepší ubytování“, pravděpodobně na vás nevyjde jednolůžkový pokoj, ale k někomu vás přidáme. Pokud trváte na jednolůžkovém, příplatek bude vyšší.

Veškeré foto ubytování na webu: <http://www.ceskydvur.cz/ubytovani>

Na statku je také sauna a vířivka pro relaxaci po náročném dni. 😊

## Strava

Plná penze, snídaně – klasický švédský stůl + nápoje, oběd a večeře servírované. Snažíme se o jídla lehká, vyvážená. Speciální požadavky hlašte předem. Doporučujeme sebou lahev na vodu nebo minerálky apod. V místě možno zakoupit si alko a nealko nápoje, sušenky, brambůrky a další. Nejbližší obchod je cca 10 minut autem.

## Ustájení

Koně jsou ustájeni ve venkovních boxech, vybavených napáječkami a žlaby. V ceně ustájení je podestýlka a seno v odpovídajícím denním množství, péči (krmení, místování) si majitelé zajišťují sami, náradí k dispozici. Na začátku přijedete do podestlaného a vykydaného boxu, před Vaším odjezdem se očekává, že box předáte ve stejném stavu – tedy vykydaný, ale nevyhazujte čisté na podlahu. Prosíme, šetřete – přírodu i peněženku 😊.

Pokud Váš kůň může být pouze na **slámě/pilinách**, dejte prosím vědět. Stejně tak, pokud máte koně, který nesnese rohový box, či musí být vedle jiného – pokud jste neuvedli do přihlášky.

V rámci venkovních boxů je i dřevěná uzamykatelná sedlovna pouze pro účastníky našich kurzů, každý box má hák na sedlo a uzdečku. Nicméně prosíme, netahejte zbytečnosti – nejsme nafukovací.

K dispozici bude buď výběh pro prostřídání koní, nebo se budou koně pouštět před večerním krmením na cca 2 hod. I koním běžně ustájeným 24/7 to s ohledem na náročný program a cizí prostředí bohatě stačí. Koně si pouští majitelé po jednom (další koně ve vedlejších výběhu), případně tak, jak se sami vzájemně domluví.