

S koňmi o strachu

Strach jako jedna ze základních emocí dokáže být dobrým sluhou, ale občas také dost špatným pánem. Jak ale poznat, jestli je můj strach oprávněný? Proč mě v některých chvílích strach úplně ovládá? A co když naopak strach vůbec necítím? Vydejte se s námi hledat odpovědi na tyto a další otázky na víkendový prožitkový kurz s koňmi.

Strach nás doprovází celým naším životem. Dokáže nás úplně paralyzovat a nedovoluje nám hnout se z místa. Občas na nás ale také útočí ze zálohy a neuvědoměle přebírá kontrolu – a navenek se pak projeví až ve chvíli, kdy už má otěže plně ve svých rukou. A přitom jeho původním účelem je nám pomoci. I přesto spousta lidí strach vnímá jako projev slabosti. Náš vnitřní kritik nás pak v této myšlence podporuje, protože jeho vlastní sebestředné strachy „Jak to bude vypadat před ostatními? Nedotknu se tím náhodou někoho?“ jsou pro něj důležitější než to, k čemu strach primárně slouží - k naší ochraně a ke sdělení důležitých informací. Kterým strachům tedy věnovat pozornost?

Náš víkendový kurz se bude věnovat tomuto tématu v řadě praktických i prožitkových cvičení. Spoustu času strávíme s koňmi – v sedle, ve stádě, individuálně a také ve skupinových aktivitách. Jejich schopnost zrcadlit naše vnitřní prožitky a být nám v těchto chvílích rádce či průvodcem jsou nedocenitelné.

Kurz je určen i pro absolutní laiky v práci s koňmi a ani zkušený koňák není „ve výhodě“. Součástí programu je i ježdění na koni, ale jako vše ostatní je nepovinné a pro začátečníky slouží zejména k lepšímu procítění vlastního těla a relaxaci. Můžete si jej představit jako jógu na koni. Koní se můžete i bát.

Na tento kurz není možné vzít vlastního koně.

Obsah kurzu

- ❖ Praktické cvičení s koňmi i bez nich
- ❖ Teoretická povídání
- ❖ Vzájemná sdílení a skupinová práce
- ❖ Ježdění na koních a relaxační cvičení

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

TERMÍN: PÁ 27.5. (začátek v 16:00) - **NE 29. 5.** (ukončení cca 15:00)

Cena kurzu 5 500 Kč

pro členy našeho spolku **5 200 Kč**

Pokud byste chtěli přijet dříve či odjet později (např. kvůli dopravě), napište tak do přihlášky. Cena kurzu zahrnuje veškerý program, půjčení koní, ubytování na pokojích v penzionu a plnou penzi.

Záloha **3 000 Kč** je splatná do **14 dnů od podání přihlášky**, pokud není domluveno jinak.

Číslo účtu: **303163181/0300, VS: 2205**, do poznámky uveďte své jméno. Zbylá částka splatná při příjezdu na kurz v hotovosti nebo dle dohody. Platba na fakturu či z firemních benefitů je taktéž možná.

Storno podmínky:

Zrušení 60 a více dní před začátkem kurzu vše vráceno v plné výši.
Zrušení 15 - 59 dní před začátkem kurzu vráceno 50% zaplacené zálohy (2 500 Kč).
Zrušení méně než 14 dní před začátkem záloha nevratná
Zrušení kdykoliv kvůli **COVIDu (karanténa...)** převedeme celou částku na libovolný kurz v roce 2022 - 2023
Vždy za sebe můžete najít náhradníka. V případě zrušení akce z naší strany vracíme vše v plné výši.

Více informací na e-mailu kurzy@equitat.cz nebo u Kristýny Malenínské na tel. 724 239 999

S SEBOU

DOKUMENTY

- ✓ Vyplněná papírová přihláška (členové EquiT&T z.s. nemusí), Potvrzení o bezinfekčnosti, Kartačka zdravotní pojišťovny
- ✓ 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) – lze po předchozí dohodě 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!
- ✓ Doporučujeme i přezůvky, repelent a opalovací krém

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 je možné u penzionu (po žlutě vyznačené cestě) nebo u jízdárny. **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

Na **penzionových pokojích** (2 – 3 lůžkové). 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, aktuální ceník na webu statku.

Strava

Plná penze, snídaně – klasický švédský stůl + nápoje, oběd a večeře servírované. Snažíme se o jídla lehká, vyvážená. Speciální požadavky hlase předem. Doporučujeme sebou láhev 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.