

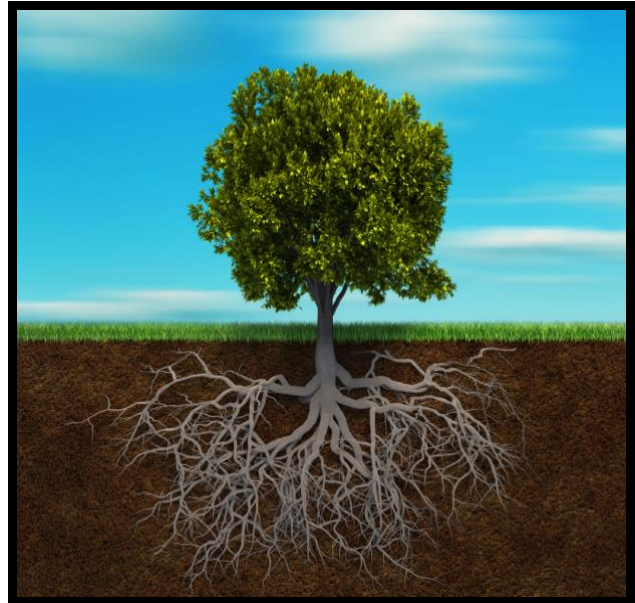


PRIMO CHAKRA

Gargnano – Lago di Garda, Brescia

*Workshop esperienziale “Raidho, a cavallo dei 7 chakra – **Primo chakra**”
guidato da Alexandra Rieger con il suo branco di cavalli.
Vivi l’analogia Cavallo vs Vita – Primo chakra: lo spirito dell’Accettazione*

**LA DOMANDA DEL PRIMO CHAKRA:
“CHI MUOVE CHI?” – Nella tua vita muovi o vieni mosso?**





PROGRAMMA

1° GIORNO

9.00

Arrivo, benvenuto, registrazione e saldo;

9.30-12.30 circa

- Come e perché funziona lo specchio-cavallo: la metafora perfetta tra la tua persona e la tua vita;
- Come e perché il cavallo ti fa vedere e sperimentare ciò che davvero sei e comunichi e vivi oggi: acquisendo consapevolezza su questo puoi cambiare ciò che non sei e non vuoi più;
- Sette Chakra e Primo Chakra: cosa rappresentano e cosa governano nella nostra vita? Il primo chakra: le radici. Cosa sentiamo e viviamo se abbiamo radici deboli? Gli effetti, come rinforzarle. Esercizi pratici e buone abitudini da integrare nella propria quotidianità.

COFFE BREAK

- Chi muove chi? Sei tu a muovere il cavallo o è il cavallo a muovere te? Così accade nella tua vita. L'importanza dello spazio individuale e di sapere dire "NO" al cavallo/altro. Mi faccio invadere? Invado l'altro? Esercizi pratici con il branco;
- Comunicazione chiara e gentile: iniziamo a fare pratica e a vederne gli effetti rivoluzionari. Un'altra metafora fortissima.

12.30/14.30 PRANZO (in estate la pausa è più lunga per il caldo)

Potrai portare da casa un doggy bag e pranzare nel giardino Raidho o mangiare alla vicina (e ottima) trattoria "Al Bertansi". Sempre a disposizione nella casetta Raidho frutta, snack, semi, acqua, succhi, bibite.

14.30-16 circa

Le leggi del branco, le stesse tra esseri umani. Osservazione e poi pratica delle proprie dinamiche di relazione e comunicazione. Un altro passo di consapevolezza, necessario per lasciare il vecchio assaporando già il nuovo presente;

COFFE BRACK

- Essere nel Qui & Ora. Lavoro pratico di respirazione e meditazione. Cosa cambia nella comunicazione con il cavallo, con noi stessi e con gli altri se sono nel presente. Esercizi pratici con il branco.

17-1730

Feedback e condivisione.

2° GIORNO

9.00

Arrivo, saluti e condivisione libera di quanto emerso dopo il primo giorno e la prima notte

9.30-12.30

- La meditazione con gli alberi. Nutrire le radici. Ogni giorno, cosa fare per avere "i piedi per terra" e potere così crescere man mano e davvero in altezza? La metafora dell'albero; La forza della coerenza essendo radicati: allineare pensare, sentire e volere con l'azione. Perché tutto funziona diventando semplice e leggero? Come chiarire e integrare il processo;

COFFE BRACK

- Lavoro a coppie: cosa arriva effettivamente di te all'altro? Coincide con quello che credevo... oppure? Esercizi pratici con effetti (spesso) inaspettati

12.30-13

Feedback delle due giornate. Cosa ti porti a casa?

Condivisione e saluti e... arrivederci (per chi vorrà) al Secondo chakra Raidho!



Costo del seminario

Il workshop intensivo è aperto ai soci dell'ASD Equitazione Creativa Raidho e ha un costo di *300 euro* che include la tessera associativa. Non include i pasti e il dormire. I posti sono limitati (10 persone al massimo – 3 post Covid-19).

Prenota ora il tuo posto!

La prenotazione è obbligatoria e avviene con il versamento della *caparra di 100 euro* a:

Associazione Equitazione Ricreativa Raidho

IT30I031115531100000010690

Inserire nella causale del versamento: “Primo chakra Raodho + Nome e cognome”.

La copia dell'avvenuto versamento va inviata quindi a italia@raidhohealinghorses.com.

Ora l'iscrizione è completa!

Il restante (200 euro) potrà essere saldato la mattina del seminario in contanti con rilascio di regolare ricevuta.

[Dove siamo – Clicca qui](#)

[Dove alloggiare – Le convenzioni Raidho](#)

Domande?

Scrivici o chiamaci: ti risponderemo subito!

italia@raidhohealinghorses.com

+39 338 7019183!

“I cavalli sono creature che adorano la terra.
Mentre galoppo su zoccoli d'avorio,
costretti dalla meraviglia della morte e della nascita,
i cavalli continuano a correre: sono liberi”.

John Denver

