

Jornadas de Qiqong, Naturaleza y Caballos Denia –Alicante

Ardai, en colaboración con el Rancho Espíritu Indomable de Denia – Alicante, organiza las I Jornadas de Taichi – Chikung, Naturaleza y Relajación con Caballos, que tendrán lugar en Denia los días 12 y 13 de noviembre de 2011.

PROGRAMA Y CONDICIONES DEL CURSO

Descripción del curso: Mediante ejercicios de autoconocimiento y control de la respiración, lenguaje corporal, equilibrio, relajación, energía y armonía con el entorno, lograremos mejorar nuestras capacidades en estos ámbitos, con la ayuda de los caballos y en un paraje natural de gran belleza, lo que nos proporcionará una sensación de bienestar y relajación que podremos aplicar para enfrentarnos a situaciones de estrés y tensión en nuestro día a día, tanto si nos relacionamos con caballos como si no.

Destinatarios: Cualquier persona interesada.

Objetivos:

1.- Generales. Para todos los participantes:

Mejorar el autoconocimiento y control corporal mediante técnicas de la filosofía tradicional china, con ayuda de animales cuya comunicación es mayoritariamente gestual como los caballos.

Mejorar las capacidades psicomotrices y de coordinación y respiración.

Aprender técnicas de relajación y detección de signos de tensión y estrés, así como a utilizar las herramientas propias de que cada individuo dispone para disminuir o eliminar dicha tensión.

Vivir una experiencia diferente de conexión con la naturaleza y los caballos.

2.- Específicos. Para propietarios de caballos:

Mejorar el autoconocimiento y control corporal imprescindibles a la hora de trabajar o relacionarse con animales cuya comunicación es mayoritariamente gestual como los caballos, tanto pie a tierra como montados.

Detectar signos sutiles de tensión y relajación en los caballos. Aprender a cambiar dichos estados con ayuda de la proyección, conocimiento y control de nuestra propia energía, respiración y movimientos.

Adquirir conocimientos básicos en cuanto a colocación postural para equilibrarse con el caballo, imprescindibles para una buena monta.

Adquirir conocimientos básicos en cuanto a control y expresión corporal que nos facilite el buen entendimiento con nuestro caballo.

Mostrar que las actividades con caballos y la interrelación posible con estos puede ser variada, respetuosa y satisfactoria tanto para el humano como para el caballo y que no pasa solo por montar.

Requisitos: Ser mayor de 18 años o mayor de 16 años con autorización paterna o acompañados por un mayor de edad y no tener impedimento físico o psíquico que contraindique la realización de dicha actividad. No se requiere experiencia previa con caballos.

Precio: 45 € (incluido coffee break) participando únicamente en las actividades del sábado de 9 a 14 horas

120 € Todo incluido durante el fin de semana, desde el sábado a las 9.00 hasta el domingo a las 14.00. Incluye coffee break el sábado, comida y cena del sábado, alojamiento del sábado y desayuno el domingo)

Fechas:

12 y 13 de noviembre de 2011

Participantes: 10 a 20 participantes.

Programa de Actividades:

Sábado

De 9 a 9.30: Presentación.

De 9.30 a 11.00: Taichi – Qiqong (Chikung) y Naturaleza.

Con Celso Barandela, maestro Wushu, Taichi, Qiqong y Sanda formado en la Universidad de Educación física de Biejing. Conectaremos nuestro yo consciente con nuestro inconsciente para mejorar nuestro control corporal por medio de ejercicios de Taichi – Chikung partiendo de la respiración consciente, posición corporal y conocimiento de los ejes de equilibrio del cuerpo humano, así como de los marcadores de energía que proyectamos con nuestra postura y movimientos, aplicando para ello nuestras capacidades de concentración, proyección y abstracción. Este ejercicio tendrá lugar en el acantilado con vistas al mar donde está situado el rancho.

De 11.00 a 11.30: Coffee Break

De 11.30 a 13.30 Relajación con caballos.

Con Izcalli Fernández. Ejercicios de integración con la manada Espíritu Indomable, por medio de los que nos ganaremos la confianza del caballo, sin necesidad de ejercer presión, violencia o castigo, aplicando los conocimientos adquiridos en los ejercicios de chikung, que nos facilitarán la comunicación con ellos mediante el lenguaje corporal, control de las emociones, energía y proyección. Ejercicios de relajación por parejas tanto pie a tierra como sobre el caballo, mediante respiración, relajación, coordinación y control de la postura y los ejes de equilibrio con apoyo musical y que se realizarán por parejas y en dos turnos.

De 13.30 a 14.00: Reflexiones.

De 14.00 a 16.30: Comida y libre

De 16.30 a 19.30: Excursión de senderismo acompañados de los caballos.

De 19.30 a 20.30: Tiempo libre para prepararnos para la cena.

20.30 a 22.00: Cena al aire libre.

22.00: Actividad especial.

Domingo

7.00: Actividad de qiqong al amanecer.

9.00: Desayuno

10.00 – 11.00: Juego con caballos por equipos.

11.00 – 12.00: Despedida, entrega de acreditaciones y fin de la jornada.

Materiales:

Ropa y calzado cómodos y en caso de pernocta cada uno traerá sus propio neceser de aseo personal, así como toalla de baño. Cada uno deberá traer su propia esterilla para los ejercicios de suelo.

Condiciones:

En el momento de formalizar la reserva y para que esta se haga efectiva se abonará el importe total de la actividad en un número de cuenta que se facilitará a tal efecto. Riguroso orden de inscripción.

El precio incluye materiales (excepto esterilla) y coffee break. No se incluye ningún gasto adicional derivado de la participación en esta actividad. Si es necesario alojamiento en el día anterior o posterior al de la realización de la actividad, consulta condiciones especiales de alojamiento y comidas.

Importante: Este no es un curso de doma o monta, si no una actividad de convivencia, relación, conexión y comunicación con uno mismo, con la naturaleza y con los demás, donde el caballo, gracias a sus características intrínsecas y naturales ejerce como mediador o facilitador para el cumplimiento del objetivo de dicha actividad. Los caballos son seres vivos y como tales tienen voluntad, conducta y necesidades propias. Nosotros no coartamos la expresión de la verdadera naturaleza del caballo. Ha de ser el participante el que, empleando sus propias habilidades consiga establecer una relación y conexión con el animal, que voluntariamente aceptará su compañía o no. El objetivo es intentarlo y disfrutar de la experiencia, sin frustración, exigencias o tensiones.

Impartido por:

Celso Barandela, Dawn Emery, Izcalli Fernández y los caballos del Rancho Espíritu Indomable, Legend, Omar-La, Pajarito, Luna, Pablo de St. George, Adara, India, Moby Dick, Cielo, Udelia, Oolje y Kiche.

Más Información y Reservas:

domanaturalardai@hotmail.com

www.naturalardai.es

www.ranchoespirituindomable.com



